Weihnachten: *tolle Veggie-Rezepte für das Fest*

4 191977 904906 06

EatSmarter!


C. RÜFFER


B. FREITAG


D. HAY


C. HENZE


C. POLETTO


S. HENSSLER


R. TRETTL


R. PIETSCH

ZUM JAHRESWECHSEL

Unsere besten

100 TIPPS

Wie Sie es schaffen sich gesünder zu ernähren, weniger Zucker zu essen, endlich abzunehmen, besser zu schlafen, länger zu leben und…



EAT SMARTER-Experte Dr. Riedl

Warum genießen jetzt so wichtig ist



021

rünkohl-
izza mit
räucher-
achs

ORYZA
seit 1976

Erlebe Reis!



Ein Hochgenuss für Risotto-Liebhaber.

Aus dem Piemont in Italien kommt ein Risotto-Reis, der Feinschmecker schwärmen lässt: der ORYZA Selection Risotto Carnaroli.

Die großen, glatten Körner mit bissfestem Kern und außergewöhnlich feinem Geschmack verwandeln jedes Gericht in eine cremige Risotto-Kreation.

Nicht umsonst gilt Risotto Carnaroli in Italien als der beste Risotto-Reis.

Tolle Rezepte und mehr auf **www.oryza.de**



Erhältlich in unserem Online-Shop:

REISKONTOR.DE

ZUALLERERST

Egal ob Sie überschüssige Pfunde loswerden, sich mehr bewegen oder erholsam schlafen möchten, das Team von EAT SMARTER hat keine Mühen gescheut, um die Top-Ten-Kniffe aus zehn verschiedenen Bereichen für Sie zusammenzutragen – inklusive brillanter Ratschläge von renommierten Expertinnen und Experten wie Dr. Silja Schäfer und Prof. Dr. Ingo Froböse. Sie werden überrascht sein, wie Sie schon durch kleine Änderungen enorme Effekte erzielen können. Für passende Kochinspirationen ist ebenfalls gesorgt (ab Seite 66).

Dass Gesundheit und Genuss dabei keinen Widerspruch darstellen, beweist Ernährungs-Doktor Matthias Riedl ab Seite 86. Das bewusste Genießen ist sogar äußerst wichtig für unser Wohlbefinden. Wenn das so kurz vor Weihnachten mal keine tollen Nachrichten sind.



Damit Sie sich nicht den Kopf zerbrechen müssen, welche Leckerbissen Sie dafür auftischen sollen, haben wir wie immer ein umfassendes Paket an bunten Ideen für Sie geschnürt. Lassen Sie sich die Käsekreationen der Starköche (ab Seite 100), Veggie-Festtagsgerichte (ab Seite 118) oder nussiges Gebäck (ab Seite 128) richtig gut schmecken. Mit easy peasy Familienrezepten (ab Seite 142), pfiffigem Fingerfood (ab Seite 152) und hyggeligen Heißgetränken (ab Seite 164) wird dieser Winter ein echtes kulinarisches Highlight.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten besinnliche Adventstage, schöne Weihnachten und einen fröhlichen Rutsch ins kommende Jahr!



Alle Tipps für ein gesünderes, zufriedeneres Leben fin en Sie ab Seite 24

JETZT NEU

Kilos loswerden mit Genuss: Damit das mühelos gelingt, servieren wir Ihnen die 400 besten Abnehmrezepte aller Zeiten in unserem funkelnagelneuen Buch. Erleben Sie, wie vielseitig und köstlich smarte Schlankküche sein kann – ab 29. November im Handel.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), QEAQL-STUDIO/FREEPIK.COM, TITELFOTO: STUDIO LASSEN. DIE STARKÖCHE: SIEHE AB SEITE 100, WWW.STUDIOLASSEN.DE

INHALT

THEMEN DIESER AUSGABE

24 100 Tipps für ein gesünderes und glücklicheres Leben

116 Warum Sie zu Ricotta greifen sollten

140 Kugelrunde Knüller: Haselnüsse

172 Großes Weihnachtsgewinnspiel – jetzt geniale Preise eintüten

188 Kulinarische Reise: Tunesien

REZEPTE

6 Rezeptfinde

16 Immunpower zum Trinken

66 Kochen Sie sich ans Ziel

100 Say Cheese! Unsere Starköche zeigen, wie vielfältig Käse sein kann

118 Festliche Veggie-Weihnachten

128 Kerniges Backwerk

142 Praktische Gerichte für den Familienalltag

152 Smarte Kochschule: Fingerfood, das auf jeder Party gefeiert wird

164 Heiße Drinks für kalte Tage

LIVE SMARTER

86 Ernährung-Doktor Matthias Riedl: warum Genuss so wichtig ist

90 Natürlich besser … für mich – wie Sie Infekten ganz einfach vorbeugen

178 Weniger ist mehr: Wege zum Minimalismus

185 10 Expertentipps: Lebensmittelverschwendung vermeiden

RUBRIKEN

10 Saisonkalender

12 Aktuelles aus der Forschung

14 Kolumne: der Fitness-Doktor

18 Cornelia Polettos Kochschule: Farb- und Aromaexplosion mit Safran

20 Smart und nachhaltig: bewusste Feiertage

94 Produkt- und Branchennews

96 Smart Kids: Mythen rund um die Kinderernährung

198 Bücher

200 Impressum

202 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen.



Alte Laster easy ablegen

24 100 Tipps, die das Beste aus uns herausholen

Egal, ob Sie Ihre Eiweißaufnahme erhöhen, weniger Zucker naschen oder endlich richtig erholsam schlafen möchten: Wir haben die Top-Ten-Tipps aus den wichtigsten Lebensbereichen für Sie.



118 Vegetarische Festtagsüberraschungen

Gänsebraten war gestern. Bei uns gibt es vielseitige Ideen, die nicht nur Fans von Pflanzlichem lieben werden.



20 Geschenke für die Zukunft

Heute schon an morgen zu denken, gilt aktuell mehr denn je. Mit unseren Tricks liegt dieses Jahr Besinnliches statt Unnötiges unterm Tannenbaum.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



66

Best-of-Schlemmereien

Das EAT SMARTER-Team hat die ultimativen Rezepte für Ihre persönlichen Gesundheits- und Fitnessziele parat.



164

Dampfende Wonne

Unsere Heißgetränke wärmen nicht nur die Hände, sondern auch das Herz.

178

Endlich Klarschiff machen

Misten Sie aus, was Ihnen keine Freude bereitet. Denn ein cleanes Umfeld fördert einen freien Geist.



142

Kinderleichte Familienküche

Diese Leckereien für Groß und Klein werden mindestens so rasant verspeist wie sie zubereitet sind.



ANZEIGE

Dieses Jahr rein pflanzlich:

LECKERES WEIHNACHTSGEBÄCK

Zimtsterne und Weckmänner, Vanillekipferl und Spritzgebackenes – was wäre die Adventszeit ohne köstliche Plätzchen? Und weil sich immer mehr Menschen vegan ernähren möchten, backen wir dieses Jahr mit feinem Backöl oder veganer Margarine, Apfelmark oder Aquafaba, dem Simply V Streichgenuss Cremig-Mild oder dem Simply V Frischegenuss – mhmm …

Vanilleplätzchen in Sternform

FÜR CA. 30 STÜCK:

1 Vanilleschote, 50 g Simply V Streichgenuss Cremig-Mild, 10 g Kakaopulver, 150 g Margarine, 200 g gemahlene Mandeln, 300 g Mehl, 100 g Zucker, 15 g Sojamehl, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz, Puderzucker zum Bestäuben

Vanilleschote halbieren, Mark herauskratzen und mit Simply V Streichgenuss Cremig-Mild, Kakaopulver, Margarine, Mandeln, Mehl, Zucker, Sojamehl, Backpulver und Salz verrühren. Teig in Folie einwickeln und ca. 2 Stunden im Kühlschrank kalt werden lassen. Backofen auf 160 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Teig ausrollen, Sterne ausstechen, auf das Backblech setzen und im Backofen ca. 10 Minuten hellbraun backen. Mit Puderzucker bestäuben, abkühlen lassen.



Mehr weihnachtliche Plätzchenrezepte gibt's hier: WWW.SIMPLY-V.DE

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

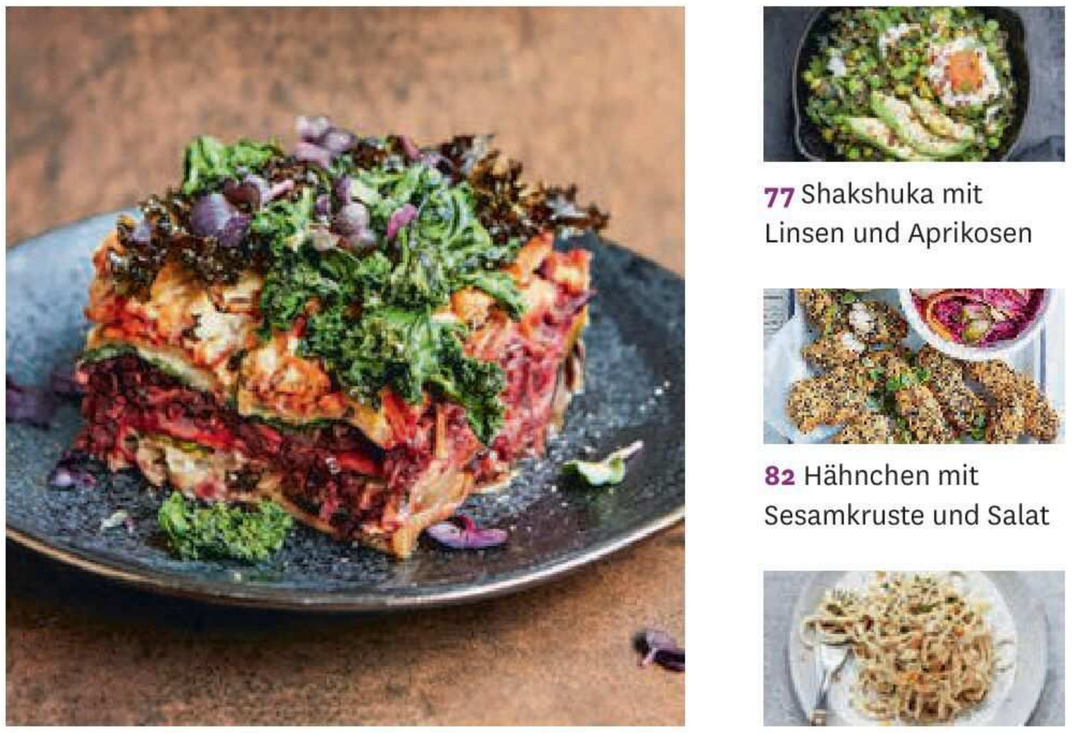
BEST-OF



76 Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen



76 Pilze mit Dukkah-Eiern und Grünkohl



78 Winter-Lasagne mit Grünkohl und Roter Bete

77 Shakshuka mit Linsen und Aprikosen



77 Lachs mit Blitz-Rotkohl-Kimchi und Reis



80 Rotkohlsalat mit Feta und Granatapfel



80 Roastbeef mit Kartoffelpüree und Linsen

82 Hähnchen mit Sesamkruste und Salat



82 Grünkohlpizza mit Räucherlachs



83 Smashed Sweet Potatoes mit Roter Bete



83 Wirsingspalten aus dem Ofen mit Dip

83 Sellerie-Pasta mit Pekannüssen



84 Kichererbsen-Möhren-Eintopf



84 Rotkohl-Tomaten-Suppe mit Granatapfel



85 Skrei mit Rübenstampf und Meerrettich

STARKÖCHE



102 Käse-Knöpfle mit Blattspinat und Zwiebeln



104 Kartoffelrösti mit Tomate und Mozzarella



102 Supergrüner gebackener Risotto



105 Gebackener Butternuss mit Ziegenkäse



107 Rucola-Ziegenkäse-Ravioli und Salbeibutter



108 Kartoffel-Gnocchi und Blauschimmelkäse



110 Spinat-Ricotta-Quiche mit Tomaten



111 Käse-Lauchknödel mit Krautsalat



112 Entrecôte mit Gorgonzolasauce



114 Schaumige Parmesansuppe mit Pesto

VEGGIE WEIHNACHT



120 Linsen-Mandel-Braten mit Sugo



120 Honigmöhren auf Dinkel-Linsen-Gemüse



122 Feta mit Rotkohl und Salsa verde



123 Rote-Bete-Spätzle mit Rucola und Nüssen



124 Gerösteter Blumenkohl mit Hummus



124 Wirsingrouladen mit Gemüse



125 Grünkohl-Caesar-Salat mit Kichererbsen



126 Spitzkohl-Pilz-Teigtaschen



127 Marinierte Rote Bete mit Bagel-Knödel

BACKEN



130 Schokoladen-Brownies mit Nüssen



130 Schoko-Cantucci



132 Orangen-Mandel-Kuchen



133 Vegane Kekse mit Cashewcreme



134 Zimt-Donuts in Sternenform



134 Apfel-Muffins mit Walnüssen



136 Litauisches Weihnachtsgebäck

REZEPT FINDER



135 Nussecken

137 Mohn-Frischkäse-Krapfen mit Cranberrys

138 Nanaimo Bars

138 Lebkuchenkekse mit Kokos

FAMILIEN KÜCHE

144 Putenschnitzel mit Rosenkohl und Kartoffeln

144 Fischstäbchen mit Mushy Peas und Minze

146 Hackbällchen in Gemüsesauce mit Reis

147 Linsennudel-Hühnchen-Auflauf mit Salsa

148 Curry-Kartoffel-Kohl-Puffer mit Ei

148 Vollkornfusilli mit Kürbis und Salbei

149 Gefüllte Pfannkuchen mit Linsen-Dal

150 Vollkornpizza mit Avocado

150 Veggie-Lasagne-Eintopf

SMARTE KOCHSCHULE

154 Teigtaschen mit Hähnchenfüllung

154 Seitan-Lollis mit Zitronengras

156 Garnelen mit Avocadocreme auf Gurke

160 Fleischbällchen nach japanischer Art

157 Sushi-Sandwiches mit Möhre und Creme

159 Polenta-Sticks mit Salz und Thymian

160 Scharfes Kürbissüppchen

161 Pesto-Brötchen

162 Eier-Muffins mit Lachs und Brokkoli

162 Rote-Bete-Crêpe-Röllchen

HEISS GETRÄNKE

166 Chai-Mandel-Rosen-Mondmilch

166 Heiße Schokolade mit Sternanis

168 Chai-Tee

168 Apfel-Satsuma-Punsch mit Nelken

169 Pumpkin Spice Latte

170 Matcha Latte

170 Zitrus-Kurkuma-Punsch

170 Cranberry-Punsch mit Birne und Ingwer

171 Rote-Bete-Latte

171 Goldene Kurkuma-Milch

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

NEU

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 pflanzliche Zutaten bestehen. Dadurch sind sie automatisch auch für die vegetarische Ernährung geeignet.

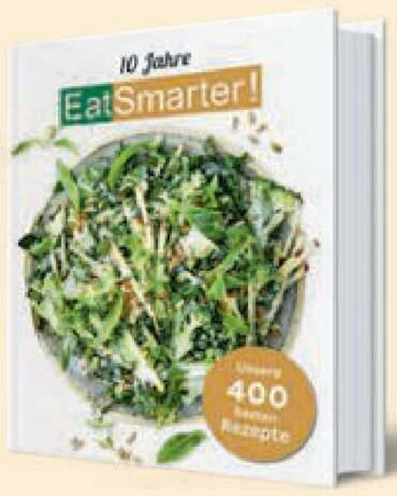
GLUTENFREI beschreibt Gerichte mit Zutaten, die den Getreidekleber von Natur aus nicht enthalten. Werfen Sie bei Fertigprodukten immer einen Blick auf die Verpackung.

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.

Die Fortsetzung unserer BEST-OF-Buchreihe

Unsere besten 400 Rezepte zum Abnehmen mit Genuss





Über 10 000 Leser haben bisher unser großes Jubiläumsbuch „10 Jahre EAT SMARTER“ gekauft. Und sind begeistert von den tollen Rezepten, den großartigen Fotos und die mit über 400 Seiten Umfang üppige Hardcover-Ausstattung.

Jetzt erscheint rechtzeitig vor Weihnachten die Fortsetzung: **„Unsere besten 400 Rezepte zum Abnehmen!“.** Wieder mit fantastischen Foodfotos und hochwertigem Hardcover auf über 400 Seiten.

Sichern Sie sich noch heute Ihr Exemplar, bevor die erste Auflage vergriffen ist. Wir versprechen Ihnen, Sie werden überrascht sein, wie abwechslungsreich und köstlich unsere **Schlankmacher-Küche** aussieht. So macht Abnehmen wirklich Spaß!

Bestellen Sie jetzt unser Kochbuch unter

WWW.EATSMARTER.DE/ABNEHMBUCH



Limitierte Auflage

29,80 €

TOP 10 IM NOVEMBER UND DEZEMBER

Auch wenn die kühlere Jahreszeit weniger kulinarische Angebote bereithält, bietet sie dennoch einige Leckereien. Diese Kandidaten bringen Abwechslung auf den Teller und wappnen uns gleichzeitig gegen unliebsame Erkältungen.



1 Apfel

Nicht ohne Grund die beliebteste Obstsorte in Deutschland: Neben ihrem fruchtig-süßen Geschmack punktet sie mit satt machendem Pektin sowie Vitamin C und E, die unsere Abwehrkräfte stärken.

2 Flower Sprouts



Die Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl überzeugt mit einem milden, leicht nussigen Aroma. Wie alle Kohlarten steckt sie voller Vitamine und ist daher ein wahrer Immunbooster.

3 Meerrettich



Als Heilpflanze des Jahres sagt die scharfe Wurzel Bakterien sowie Viren den Kampf an. Enthaltene B-Vitamine wirken entspannend und sorgen außerdem für starke Nerven.

4 Quitte



Gerb- und Ballaststoffe machen die Frucht zu einer Wohltat für Magen und Darm. Zudem kann das Lutschen ihrer Kerne Husten und Halsschmerzen lindern.

Schwarzwurzel 5



Egal ob als raffinierte Gemüsebeilage oder Zutat in edlem Risotto – der sogenannte Winterspargel verleiht intensive Würze.

Spaghettikürbis 6



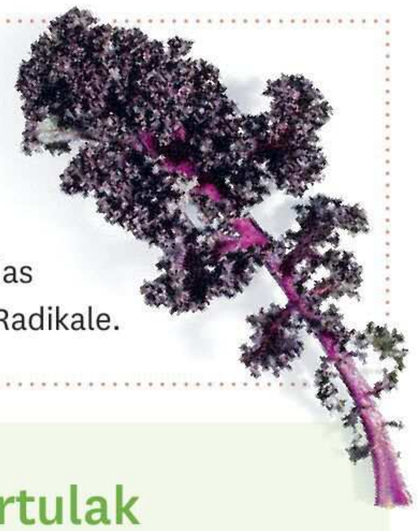
Sein leuchtendes Inneres zerfällt nach dem Kochen in dünne Fasern, die als figurfreundliche Low-Carb-Alternative zu Pasta vielfältig einsetzbar sind.

7 Steckrübe



Auch roh geraspelt schmeckt die tolle Knolle lecker saftig und liefert obendrein mehr Vitamine als im Eintopf.

8 Roter Grünkohl



Kalorienarm und sehr nährstoffreich kommt dieses Superfood daher. Seine sekundären Pflanzenstoffe schützen das Herz und bewahren die Körperzellen vor Schäden durch freie Radikale.

9 Walnuss



Forscher fanden heraus, dass ihr regelmäßiger Verzehr das Gedächtnis und die Lernfähigkeit verbessern kann. Eine Rezeptinspiration finden Sie auf Seite 134.

10 Winterportulak

Ein echter Geheimtipp für frisches Grün in kälteren Monaten sind die säuerlichen Blätter, die sich samt Stiel als Salat, gedünstet oder in Smoothies genießen lassen.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

EXKLUSIVER

EatSmarter!

REZEPT-WETTBEWERB

Überzeugen Sie uns mit Ihrem Lieblingsrezept

Gemeinsam mit d'aucy suchen wir Deutschlands beste orientalische Kreation.

Ob Curry, Lamm-Hackbällchen oder Tajine: Die Orientküche bietet ein Potpourri an feinen Köstlichkeiten, die unsere Gaumen mit duftenden Gewürzen und Kräutern wie Ingwer, Koriander, Ras el-Hanout sowie Harissa verzaubern. Machen Sie mit bei unserem Rezeptwettbewerb und überzeugen Sie uns mit Ihrem liebsten Gericht aus 1001 Nacht – Kichererbsen müssen enthalten sein. **Gewinnen Sie** mit etwas Glück eine **KitchenAid Küchenmaschine** im Gesamtwert von **500 Euro.**

Mehr Informationen unter: www.eatsmarter.de/daucy



Gewinnen Sie eine KitchenAid Küchenmaschine 4,3 l



KitchenAid

Bis 08.12.21 mitmachen & gewinnen!



Ohne Zusätze, nur Gemüse – Ihr klimaneutraler Allrounder

Veredeln Sie Ihre Speisen mit den verzehrfertigen Kichererbsen von d'aucy. Dank der besonders schonenden Dampfgarung überzeugen die nährstoffreichen Hülsenfrüchte mit wertvollen Vitaminen und Ballaststoffen. Durch dieses Verfahren bleiben die kleinen Kraftpakete außerdem natürlich frisch und richtig schön knackig. In der Gemüsekonserve von d'aucy befinden sich weder Salz noch Zuckerzusätze. Obendrein verzichtet das Unternehmen in seinen klimaneutralen Produkten konsequent auf Konservierungs- und Farbstoffe sowie Aromen und Stabilisatoren. Weitere köstliche Rezepte und Informationen zu den Produkten finden Sie unter: **www.daucy.de**

FOTOS: FOODLOVIN'

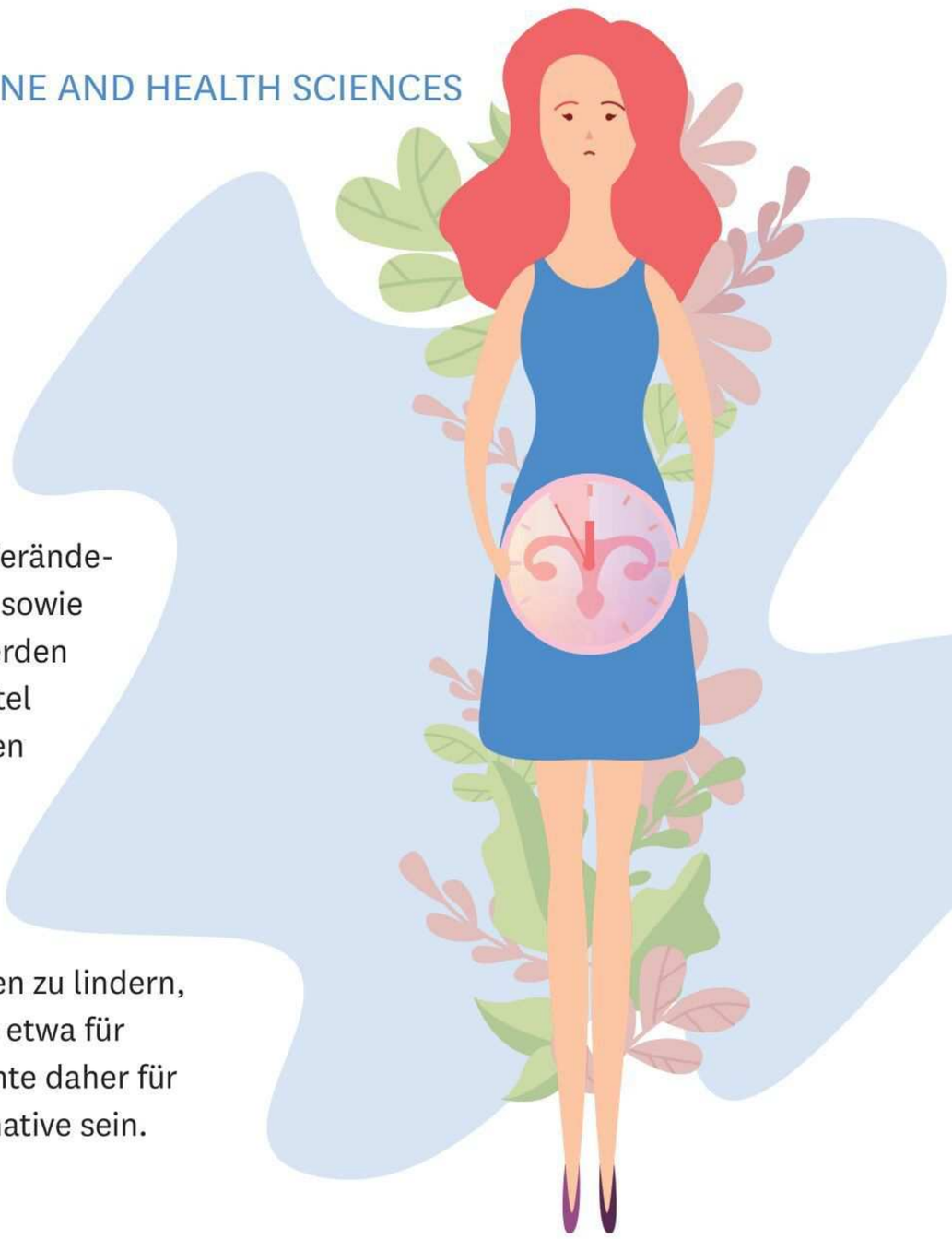
Mehr Informationen zum Gewinnspiel auf www.eatsmarter.de/daucy

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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

APRIL 2021, GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY – SCHOOL OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES

Mit Minihelfern gelassen durch die Wechseljahre



Dank einer kleinen Studie könnten unzähligen Frauen bald viele Unannehmlichkeiten erspart bleiben. In dieser waren Teilnehmerinnen, die sich fettarm sowie rein pflanzlich ernährten und dazu eine Extraportion Sojabohnen von 86 Gramm verspeisten, weitgehend von Hitzewallungen befreit. Bei fast zehnmal so vielen Probandinnen wie in der Kontrollgruppe blieben mittelschwere bis schwere Attacken aus. Des Weiteren nahmen die Mitglieder der Sojagruppe dreieinhalb Kilo ab und gaben zudem Verbesserungen in psychosozialen und physischen Bereichen an, während ohne die Diät ein Kilo dazukam und keine vergleichbaren positiven Veränderungen eintraten. Die Böhnchen sowie daraus hergestellte Produkte werden schon länger als natürliches Mittel gegen menopausale Beschwerden vermutet, da die enthaltenen Isoflavone eine östrogenartige Wirkung besitzen. Zwar gibt es bereits die Möglichkeit, durch Medikamente Beschwerden zu lindern, diese erhöhen jedoch das Risiko etwa für Brustkrebs. Sojareiche Kost könnte daher für Betroffene eine natürliche Alternative sein.



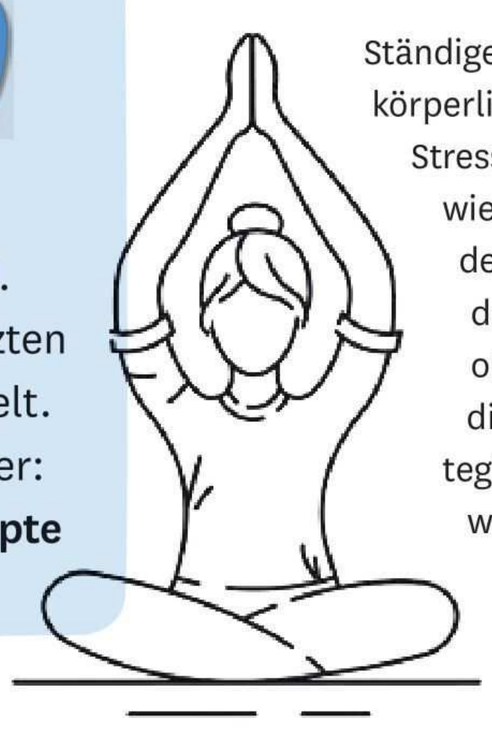
ZAHL DES MONATS

33 800

Hektar Sojaanbaufläche
gab es 2020 in Deutschland. Dieser Wert hat sich in den letzten fünf Jahren mehr als verdoppelt. Passende Rezepte gibt es unter:
www.eatsmarter.de/soja-rezepte

AUGUST 2021, AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

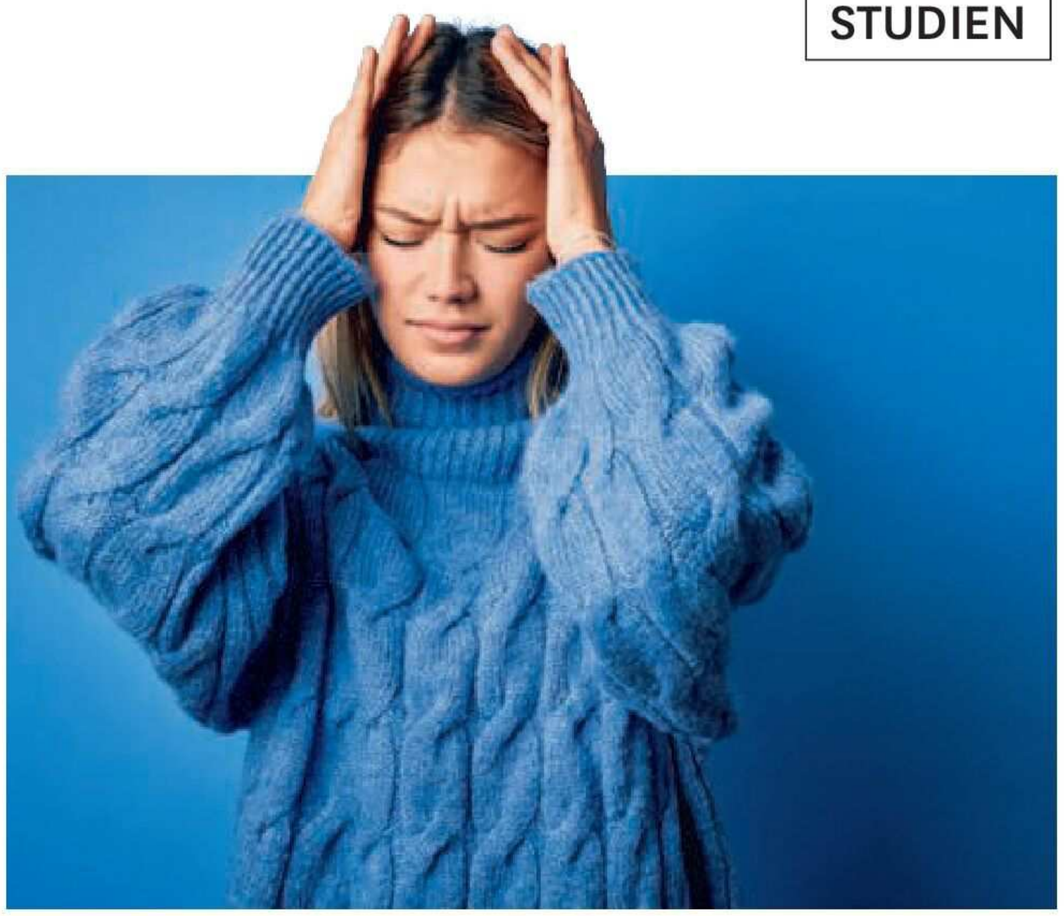
In der Ruhe liegt die Kraft



Ständige Grübeleien haben sowohl auf unsere Psyche wie auch auf unser körperliches Wohlbefinden einen negativen Einfluss. Als probater Weg zum Stressabbau und gegen innere Unruhe gelten Entspannungstechniken wie Yoga oder Atemübungen. Daher wurde nun untersucht, ob Probanden, welche diese sowie weitere individuell zugeschnittene Methoden durchführten, tatsächlich von Ängsten befreit werden konnten und ob dies zusätzliche Auswirkungen auf ihre Gesundheit hatte. Die Studie ergab, dass Betroffene mit einer persönlichen Bewältigungsstrategie nicht nur weniger Sorgen zeigten, sondern auch besser schliefen, weniger Alkohol tranken und ausgewogener aßen. Am förderlichsten waren dabei übrigens jene Praktiken, deren Durchführungen von medizinischem Fachpersonal angeleitet wurden.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

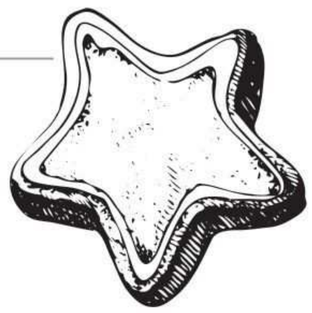
NEUE STUDIEN



JULI 2021, UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA

ENDLICH SCHLUSS MIT KOPFSCHMERZEN

Zu wenig Schlaf, Großstadtlärm oder ein vollgepackter Arbeitstag – ein brummender Schädel kann viele Ursachen haben, doch Gegenmittel gibt es wenige. Forscher scheinen nun in gesunden Fettsäuren eine simple Lösung gefunden zu haben. Personen, die ihre Zufuhr an Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA), die etwa in fettreichem Fisch stecken, hochschraubten, zeigten eine Verringerung der Schmerzen. Noch besser fühlten sich Probanden, die zusätzlich den Verzehr von Linolsäure, beispielsweise aus pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumenöl, reduzierten. Diese Umstellung sorgte für weniger Leid und konnte teilweise sogar Medikamente ersetzen.



AUGUST 2021, NORTHWESTERN UNIVERSITY

Nicht über die Stränge zu schlagen, war nie leckerer

Der Duft eines frisch gebackenen Christstollens ist nahezu unwiderstehlich. Solche Verführungen während der Feiertage machen sich jedoch flott auf der Waage bemerkbar. Um diesen Versuchungen zu entsagen, können Sie einen simplen Trick anwenden: Wer beim festlichen Nachmittagskaffee nicht zu zuckerreich schlemmen möchte, sollte sich vorweg eine süße Kleinigkeit, im Idealfall mit gesundheitlichem Mehrwert, gönnen. So lassen Sie Kalorienbomben eher links liegen. Denn Gerüche erscheinen weniger verlockend, wenn wir zuvor bereits etwas mit ähnlichem Bouquet vernascht haben. Rezepte für smarte Gebäckideen finden Sie ab Seite 128.



AUGUST 2021, AMERICAN HEART ASSOCIATION

Knabbern fürs Herz

Eine Handvoll Walnüsse am Tag fördert, regelmäßig gesnackt, aktiv die Herzgesundheit. Die Kerne sind reich an Omega-3-Fettsäuren und senken dadurch das ungünstige Cholesterin sowie den Gesamtcholesterinspiegel im Blut. Das wiederum führt zu einem verminderten Potenzial für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wenn täglich 15 Prozent der Energiezufuhr aus den Nüsschen aufgenommen wurde, was einer Portion von 30 bis 60 Gramm entspricht, konnten männliche Probanden ihr Risiko nach zwei Jahren um fast acht und weibliche um knapp drei Prozent mindern.



AUGUST 2021, EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY

Gibt es den perfekten Weg, um fit zu werden?

Wir können endlich wieder ins Gym, doch anscheinend ist das gar nicht nötig, um unsere Fitness optimal zu pushen. Am effektivsten ist laut neuesten Erkenntnissen stetes Training bei moderater Belastung. Mit Sportarten, deren Intensität gezielt gesteuert werden kann, wie etwa Radfahren, Laufen oder schnelles Gehen, können Sie mit nur 22 Minuten pro Tag topfit werden – zum Beispiel einfach auf dem Weg zur Arbeit.



EXPERTEN KOLUMNE

DER FITNESS-DOKTOR

PILLE REIN, FITTER SEIN?

Einfach zur Tablette greifen und ohne jeglichen Aufwand gesund, jung und vital bleiben: Das scheinen viele Vitamin- und Mineralstoffpräparate, die es inzwischen sogar im Supermarkt gibt, zu versprechen. Aber welche Nahrungsergänzungsmittel brauchen wir wirklich – wenn überhaupt? Ich verschaffe Ihnen einen Überblick.

Dank groß angelegter Studien lässt sich ziemlich sicher sagen: Dem Gros der Deutschen fehlen fast keine essenziellen Nährstoffe. Ausnahmen bilden lediglich Vitamin D, Folat (künstlich hergestellt Folsäure genannt) und Jod. Bei diesen Kandidaten sowie in gewissen Lebenslagen, etwa Wachstum, Schwangerschaft oder bei aktivem Leistungssport, kann die Einnahme eines Supplements durchaus sinnvoll sein.

Vitamin D empfehle ich zwischen Oktober und März jedem, da wir zu dieser Zeit nicht genug davon bilden können.

Das liegt daran, dass die Synthese dieses Stoffes in der Haut eine Menge Sonnenlicht benötigt. Über die Ernährung lässt sich ein Beitrag leisten, aber selbst die besten Quellen Fisch, Avocados, Pilze und Eier bringen nur kleine Mengen mit. Im Winter täglich 5000 bis 7000 internationale Einheiten Vitamin D zu ergänzen, kann einem Mangel vorbeugen. Auf die Versorgung mit Folat gilt es das ganze Jahr über zu achten. Wir brauchen es für die Zellteilung und damit für jede Form von Wachstum. Das macht dieses Vitamin auch absolut entscheidend für die gesunde Entwicklung eines Embryos. Jeder Erwachsene sollte pro Tag 400 Mikrogramm Folat mit der Nahrung aufnehmen. Da das allerdings nur rund ein Viertel der Bevölkerung schafft, ist gegebenenfalls



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

ein Präparat notwendig, insbesondere für Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere im ersten Trimester. Von genügend Jod hängt derweil die reibungslose Funktion der Schilddrüse und damit des gesamten Stoffwechsels ab.



Zwar hat sich die Jodversorgung in Deutschland in den letzten Jahren deutlich verbessert, insgesamt liegt aber immer noch ein leichtes Defizit vor. Daher sollten täglich Milch und Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen, jodiertes Salz genutzt und bestenfalls einmal pro Woche Seefisch aufgetischt werden. Jugendlichen und Erwachsenen empfehle ich zusätzlich 200 Mikrogramm am Tag als Ergänzungsmittel einzunehmen, für Schwangere und stillende Mütter sollten es mindestens 180 bis 230 Mikrogramm sein.

Vor einer langfristigen Anwendung sollten Sie aber immer mit einem Arzt sprechen und Ihren Bedarf checken lassen.

Denn wenn Sie sich abwechslungsreich mit genügend Obst sowie Gemüse ernähren, sind Sie normalerweise mit Vitalstoffen gut ausgestattet. Pflanzen liefern zudem auch noch Ballaststoffe, die unsere Verdauung fördern, sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die freie Radikale abfangen und Entzündungen hemmen. So punktet ein Apfel nicht nur mit Vitamin C und B-Vitaminen, sondern auch mit Pektin, das Giftstoffe im Darm bindet und den Cholesterinspiegel senkt. Mit ihrem vielfältigen Zusatznutzen und weil unser Organismus die Vitalstoffe daraus viel besser verwerten kann, steckt natürliche Nahrung Vitaminpillen in den meisten Fällen locker in die Tasche.

FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK

Das Gute leben.

Schweizer Käse.
Gemacht, um Menschen zu verbinden.

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

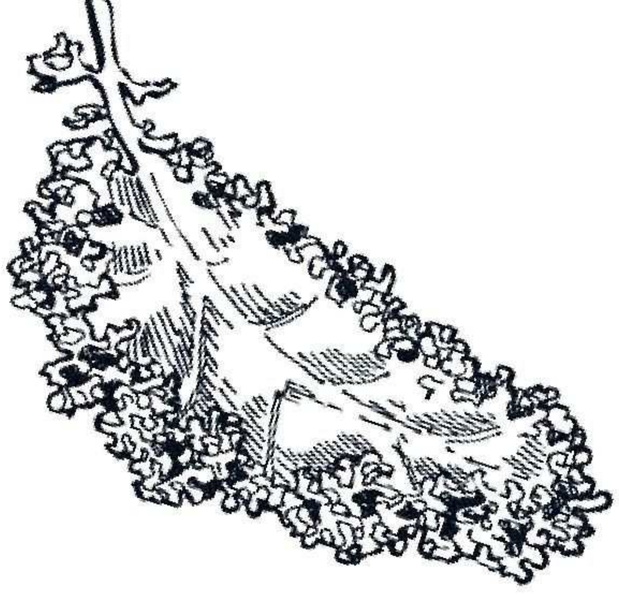


SUISSE GARANTIE

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



DRINK DES MONATS

NÄHRSTOFFREICHER IMMUNPOWER-SMOOTHIE

Besonders in der kalten Jahreszeit helfen Vitalstoffe, sich gegen Erkältungen zu wappnen. Dieser Drink bietet eine Menge davon und kann so Ihr Abwehrsystem rechtzeitig zum Winterbeginn aktivieren.

Für mehr Wohlbefinden

● **Fitmacher:** Dank der vielen Ballaststoff aus Früchten und Kohl bekommen die nützlichen Bakterien, die eine gesunde Darmflora ausmachen, ordentlich Futter. Das schützt vor Krankheiten und unterstützt die Genesung nach einer Erkältung.

● **Würziger Helfer:** Beim ersten Kratzen im Hals kann Ingwer Abhilfe schaffen Durch ihre Gingerole, die kreislauffö dernde und antigrippale Eigenschaften haben, fungiert die Knolle als natürliches Heilmittel gegen Infekte.

● **Medizin aus der Natur:** Honig enthält zahlreiche antibiotisch und beruhigend wirkende Inhaltsstoffe die bei Schmerzen, Heiserkeit und Reizhusten Linderung bringen.

● **Vitaminstar:** Anthocyane und Vitamin C aus Grünkohl und Beeren bewahren uns vor entzündlichen Prozessen und unterstützen gleichzeitig effekti die Körperabwehr.

Bananen-Grünkohl-Smoothie

Eiweiß: 4 g · Fett: 1 g · pro Glas 139 KCAL · Kohlenhydrate: 27 g

15 MIN

FÜR 4 GLÄSER (à 250 ml):

3 Bananen
150 g Grünkohl
1 Stück Ingwer (20 g)
300 g dunkle Beeren (z. B. Brombeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren; frisch oder tiefgekühlt)
100 ml schwarzer Johannisbeersaft
1–2 EL Honig
Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone

1 Bananen schälen und Fruchtfleisch klein schneiden. Grünkohl verlesen, von dicken Blattrippen befreien, waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen. Ingwer schälen und klein schneiden. Beeren waschen.



2 Alles zusammen mit Johannisbeersaft, 300 ml Wasser, Honig, Zitronensaft und -schale in einen Standmixer geben und fein pürieren. Smoothie nach Geschmack noch mit etwas Wasser verdünnen und in 4 Gläser füllen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

POLETTOS
KOCHSCHULE



FEINES BLÜTENGOLD

Schon eine kleine Prise Safran als wertvoller Farb- und Aromageber reicht aus, um Kreationen zu etwas ganz Besonderem zu machen. Ich erkläre Ihnen, worauf Sie dabei achten sollten.

SO GESUND IST SAFRAN

Die Stempelfäden sind nicht nur etwas für die Optik: Sie liefern auch Inhaltsstoffe, die unserem Körper nützen, allen voran zellschützendes Carotin und heilsame ätherische Öle. Da allerdings nur Minimengen zum Einsatz kommen, spielt die Gesundheitswirkung in der Küche eine untergeordnete Rolle.

DAS TEUERSTE GEWÜRZ DER WELT

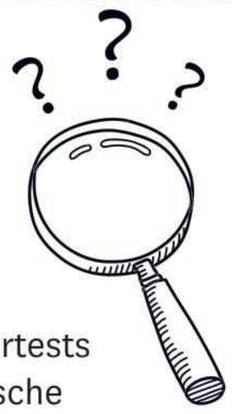


Weil er rar und schwierig zu gewinnen ist, gilt Safran als Luxusgut. 5000 Fäden, das entspricht gerade einmal 25 Gramm, erfordern rund zehn Stunden Handarbeit. Das erklärt den hohen Preis von zehn bis zwanzig Euro pro Gramm für diese edle Zutat.



Zu festlichen Anlässen darf es gern etwas ausgefallener sein, oder?

FÄLSCHUNGEN? NICHT BEI UNS



Bevor Safran in den deutschen Handel kommt, wird er eingängig geprüft: Labortests weisen charakteristische Inhaltsstoffe nach und Betrugsversuche kommen ans Tageslicht. Wer auf dem Basar im Urlaub auf Angebote für ein bis zwei Euro je Gramm stößt, hat es eventuell mit einem Fake zu tun.

WIE UND WOZU SCHMECKT SAFRAN?

Mit seinen leicht herben, dezent scharfen Noten und dem intensiven Duft macht sich das rote Gold wunderbar in mediterranen Gerichten wie Paella oder Risotto. Aus Resten davon lassen sich zudem köstliche Safranarancini herstellen. Auch Meeresfrüchte, Linsen und Nudelteig werden durch die Delikatesse gekonnt akzentuiert.



SAFRAN RICHTIG VERWENDEN



Mit nur einer Messerspitze der Kostbarkeit können Sie ein Gericht für vier Personen verfeinern. Ein Zuviel schmeckt hingegen unangenehm bitter und kann sogar Beschwerden verursachen. Sparsam sein lohnt sich also nicht nur des Preises wegen. Am besten entfalten sich Farbe und Aroma, wenn Sie die Fäden frisch zermörsern oder einige Minuten in warmer Flüssigkeit einweichen und erst gegen Ende der Garzeit ins Essen geben.

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

ANZEIGE

Länger genießen, weniger wegwerfen

Zitrusfrüchte mit Apeel: Die innovative Schutzschicht auf pflanzlicher Basis verlängert die Haltbarkeit von Obst und Gemüse, wodurch ein wichtiger Beitrag zur Ressourcenschonung geleistet wird.

Food Waste – auch als Lebensmittelverschwendung bekannt – ist ein Problem, das in unserer modernen Gesellschaft immer mehr in den Mittelpunkt rückt. Schnell Verderbliches, etwa unsere Lieblingszutaten zu Weihnachten, die Zitrusfrüchte, landen oft unverzehrt im Abfall. Hier kommt Apeel ins Spiel: Die Schutzhülle auf pflanzlicher Basis ist eine smarte Lösung, um Lebensmittelverschwendung in diesem Bereich zu reduzieren. Der EDEKA-Verbund und Apeel arbeiten bereits gemeinsam daran, dass neben Mandarinen, Grapefruits, Orangen, Zitronen und Avocados auch weitere frische Produkte mit Apeel in Deutschland den Markt erobern.



RUND DOPPELT SO LANGE HALTBAR

Dank der innovativen Schutzhülle, die Geschmack und Geruch nicht beeinträchtigt, erhält die Oberfläche eine Art zweite Haut. So wird ein optimales Mikroklima sichergestellt, die Frucht kann atmen und der Reifeprozess wird verlangsamt.

SMARTE SCHUTZHÜLLE

Die Apeel-Schutzschicht besteht aus pflanzlichen Fetten, die sich in den Schalen, Samen sowie im Fruchtfleisch sämtlicher Obst- und Gemüsesorten befinden. Praktisch: Sie fallen in der Landwirtschaft als Nebenprodukte an und finden gewöhnlich keine weitere Verwendung.

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

Erfahren Sie mehr über Apeel unter:
EDEKA.DE/APEEL und NETTO-ONLINE.DE/APEEL

Erhältlich bei EDEKA · Netto Marken-Discount · MARKTKAUF

SMART & NACHHALTIG

GRÜNERE FESTTAGE

In der genüsslichen Zeit von Lebkuchen und Glühwein ist Umweltbewusstsein häufig nicht unsere oberste Priorität. Dabei können Sie in diesem Jahr schon durch kleine Veränderungen achtsam statt verschwenderisch feiern.

Mit Bedacht glücklich gemacht

Spätestens Mitte Dezember geht für viele der Stress los: Wer bekommt was zu Weihnachten und wie viel, sodass bloß keiner beleidigt ist. Aber so muss es nicht sein. Persönliche Geschenke sind kein neuer Ökotrend, sondern wahre Freudenstifter. Zu bedenken gilt, was der Beschenkte schon hat und wirklich braucht. Oder wären Sie über das fünfte Set Weingläser happy? Wunschzettel haben sich hier seit jeher bewährt – und die Frage, welches Präsent mehr gekostet hat, wird bei echter Begeisterung ohnehin bedeutungslos.



Wer mag, kann seinen Tannenbaum mieten oder mit Wurzeln kaufen und später einpflanzen.

Geschenke mit Zukunft

Klasse statt Masse lautet die Devise. Setzen Sie besser auf ein hochwertiges Produkt als auf massig Billigkram, der rasch kaputt geht.

→ SCHMÜCKEN SIE NICHT NUR DEN BAUM

Handgemachte Accessoires aus edlen Materialien begleiten uns oft ein Leben lang und können easy aus fairen Kooperationen ergattert werden.

→ LACHEN SIE GEMEINSAM

Games für große Runden können sofort ausprobiert werden und schweißen ganz nebenbei zusammen. Toll ist auch Spielzeug aus Naturmaterialien, das langlebiger ist als aus Plastik und so weniger Müll verursacht.

→ WERDEN SIE ZUM ALLTAGSHELDEN

Wiederverwenden statt verschwenden: (Thermos-)Trinkflaschen Metall-Tupperdosen und beschichtete Brotbeutel machen uns jeden Tag froh.

Falls Ihnen noch die nötige Inspiration fehlt, bieten nachhaltig handelnde **Secondhand- sowie Weltläden** einmalige Stücke. **Lokale Shops wie auch Märkte** sind ebenfalls Top-Anlaufstellen.

Jetzt wird's besinnlich: **Ideen für fleißige Wichtel**

Do-it-yourself-Überraschungen (DIY) führen nicht nur zu weniger Konsum, sondern sind auch besonders liebevoll zusammengestellt und unterstreichen die Wertschätzung für den Empfänger.

Grüße aus der Küche

VERFEINERN

Würziges wie **Pesto oder Kräutersalz** geht immer und ist schnell hergestellt. Genau wie **Kräuteröle,** diese müssen jedoch danach noch circa zwei Wochen durchziehen.

VERWÖHNEN

Zu festlichen Anlässen darf es auch mal etwas zu naschen sein. **Self-madepralinen, -likör oder -bratapfelmarmelade** können kreativ veredelt und genüsslich verspeist werden.

KREIEREN

DIY-Kits etwa für **Zimtpopcorn oder Glühwein-Gewürzmischungen** sind gleichzeitig wunderbare Einladungen für gemeinsame Stunden.



Mit Charme und Schere

BANDE KNÜPFEN

Trendige **Makramee-Wohnaccessoires** sorgen für eine kuschelige Atmosphäre. Mit etwas Übung werden sie flott eigenhändig **geknotet.**

AUSZEITEN GEBEN

Duftende **Peelings, Badekugeln oder -öle** sind dekorativ und laden außerdem zur häufig vernachlässigten „Me-Time" ein.

STYLE-UPGRADE

T-Shirts, Jutebeutel und Socken werden mittels Stickereien, Batik oder aufgemalter Muster zu **Hinguckern sowie Einzelstücken.**



Für Herz und Natur

WACHSENDE LIEBE

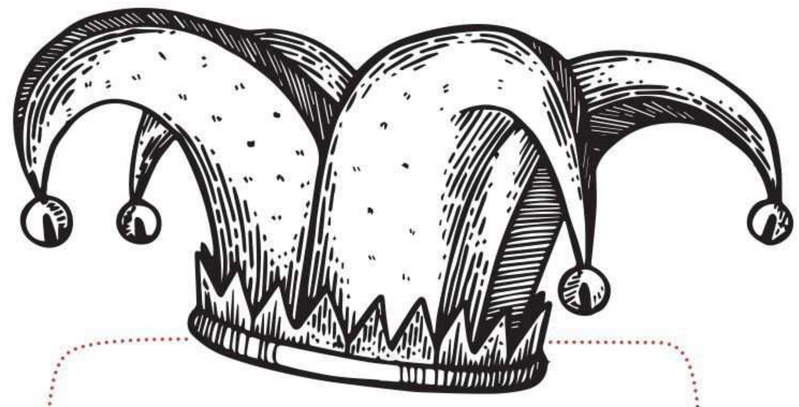
Ob im Wassergefäß oder bereits in einem schönen Topf verbuddelt – kaum ein Projekt ist so süß, günstig und zugleich mühelos wie **Pflanzenableger.**

TRAUTES HEIM

Gibt es etwas Idyllischeres als von **Vogelgesang** geweckt zu werden? Mit einem **Nistkasten** kann der Beschenkte das jederzeit erleben.

SAVE THE BEES

Damit unsere Wiesen schön bunt bleiben, brauchen wir **fleißige Bienchen.** In diesem Sinne sind **Insektenhotels** ideal für alle **Blumenfreunde** geeignet.



Das wäre doch total lustig

Verlieren Sie bei der Suche nicht den Fokus. „Witz"-Geschenke heben eventuell kurzzeitig die Stimmung unterm Baum, landen jedoch in der Regel direkt nach der Bescherung im Müll. Darüber freut sich garantiert keiner, auch nicht Ihr Geldbeutel.

Die entspannenden Handarbeiten helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, und tun daher auch den Schenkenden richtig gut.

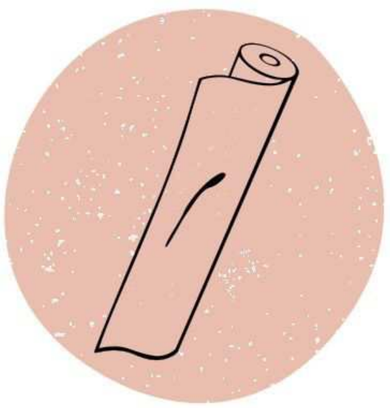
FOTOS: SHUTTERSTOCK

WEITERDENKEN – BESSER SCHENKEN!

Abseits vom Materialismus gibt es viele Wege, anderen eine Freude zu machen. Darunter fällt zum einen, **Zeit statt Geld** zu investieren, sowie gemeinsame **Ausflüge und Erlebnisse** zu sammeln. Aber auch **im Namen unserer Lieben** können wir Glück verbreiten und eine **Patenschaft für Kinder, Familien, Tiere oder Hilfsprojekte** weitergeben, die dem Beschenkten am Herzen liegen und Unterstützung dringend benötigen.

Boykott dem Verpackungsschrott

Ganz ehrlich, ohne Geschenkpapier ist die Bescherung nur halb so spannend und einfach nicht das Gleiche. Doch es gibt viele ressourcenschonende Alternativen und auch die klassische Version kann mehrmals benutzt sowie recycelt gekauft werden.



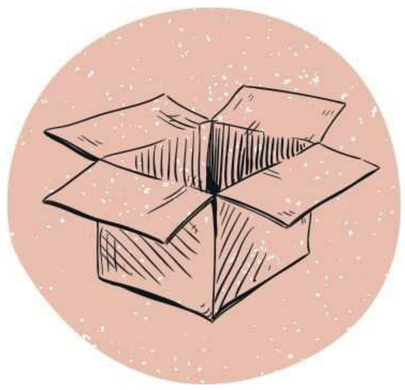
EINS FÜR ALLES

Jeder, der es **modern und schlicht** mag, wird Packpapier lieben. Einen persönlicheren Touch bekommt das Ganze, wenn Sie dem Blankoprodukt noch **Details hinzufügen**. Notieren Sie zum Beispiel mit Ihrer Sonntagsschrift, wer sich darüber freuen darf, oder lassen Sie die Kleinsten in der Familie mitgestalten.



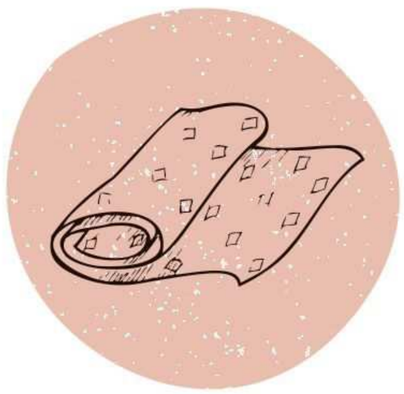
SPANNENDE NEWS

Mit alten Zeitungen geht es abwechslungsreich zu. Suchen Sie bestenfalls schon im Vorfeld ausgesprochen **humorvolle oder bunte Seiten** zusammen. So kommen übrigens auch Witzbolde auf ihre Kosten, denn mit lustigen Bildchen können sie ganz ohne zusätzliche Käufe den einen oder anderen Lacher einheimsen.



AUS ALT MACH NEU

Verwenden Sie (Versand-)Kartons wieder. Diese eignen sich für große Überraschungen oder Ansammlungen vieler Kleinigkeiten wie etwa unterschiedliche DIY-Pestos. Das Material lässt sich mit ein bisschen Farbe ebenfalls wunderbar **upcyceln**. Hübsch verziert, dienen die Pakete dauerhaft als **Aufbewahrungsboxen.**



GIB STOFF

In Ihrem Kopfkissen ist ein Loch, das nicht gestopft werden kann, oder beim Nähen sind **Reste** angefallen? Diese können jetzt genutzt werden, denn in **schönem Textil** Eingeschlagenes sieht gleich doppelt so edel aus. Falls Sie ohnehin **ein Tuch oder einen Schal** verschenken, kann darin ein weiteres Präsent gehüllt werden.



DAS I-TÜPFELCHEN

Durch den Gebrauch von **Kordeln aus Naturfasern wie Jute, Hanf oder Baumwolle** werden grelle Dekobänder hinfällig und mit der richtigen Technik können Sie sogar auf Klebeband verzichten. Verstecken sich Sneaker unter Ihrem Baum, sind **Schnürsenkel** ein perfekter Ersatz, der direkt zum Einsatz kommt.



Konsumieren Sie noch oder reduzieren Sie schon?

LichtBlick

Unsere Vorschläge gelten natürlich nicht nur für die anstehenden Feiertage, sondern dürfen das ganze Jahr über beachtet und umgesetzt werden. Da der Weg zur Klimaneutralität jedoch noch weit ist, erfahren Sie in unserem Umwelt-Blog, wie es schon mit wenigen Veränderungen gelingt, unseren CO_2-Fußabdruck zu verringern und möglichst klein zu halten. In diesem Sinne erklären wir unter anderem, welche Lebensmittelauswahl keinen negativen Einfluss auf unseren Planeten hat und wie Sie Umweltbelastungen vermeiden.

GrünesLicht
DER UMWELT-BLOG

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

FOTOS: ISTOCK.COM/SRDJANPAV, SHUTTERSTOCK (7)

EXKLUSIV

UNSERE BESTEN TIPP

Zum Jahreswechsel haben wir unsere Experten gebeten, uns ihre besten Tipps zu den wichtigsten Fragen der Ernährung zu nennen. Damit 2022 Ihr Jahr wird!

Wie Sie sich in Zukunft gesünder ernähren

Wie es Ihnen gelingt, dauerhaft abzunehmen

Wie Sie es schaffen weniger Zucker zu essen

Wie Sie mit Intervallfasten Erfolg haben

Wie Sie mehr hochwertiges Eiweiß essen

Wie Sie es schaffen dass Ihre Kinder gesünder essen

Wie Sie sich im Alltag mehr bewegen

Wie Sie endlich besser schlafen können

Wie Sie Stress besser bewältigen können

Wie Sie vermutlich länger leben werden

Wie Sie sich in Zukunft gesünder ernähren

DIE PROBLEME

➜ *Zeitmangel*
Viele beklagen, dass bei all dem Stress kein Raum für smartes Essen bleibt. Etwa mit Wochenplanung, Meal Prep und klugen Lifehacks kann ein gesunder Alltag dennoch gelingen.

➜ *Kostentreiber*
Nährstoffreiche Zutaten sind einfach zu teuer? Das muss nicht sein, wenn Sie auf regionale Saisonware setzen und weniger Lebensmittel wegwerfen (Tipps dazu finden Sie auf Seite 185).

➜ *Kein Talent*
Wer meint, in der Küche ein hoffnungsloser Fall zu sein, dem fehlt es meist schlichtweg an Erfahrung. Kochkurse oder Bücher mit simplen Rezepten helfen.

➜ *Askese, nein danke*
Gesundheit und Genuss sind kein Widerspruch, im Gegenteil. Frisch Zubereitetes lernen Sie sicher schnell zu schätzen.



MIT EAT SMARTER-EXPERTIN DR. CONSTANZE LOHSE

Ganzheitliche Behandlungsansätze sind der Allgemeinärztin mit Spezialisierung auf Ernährung, Mikronährstoffe, Sportmedizin und Naturheilkunde wichtig.

1 Kochen Sie selbst und verzichten Sie auf Fertigprodukte

Natürliche, unverarbeitete Lebensmittel, also solche ohne Zutatenliste, sind gesund und gut für die Figur. Ein Brokkoli besteht nur aus Brokkoli, ein Ei nur aus Ei, ein Stück Fleisch nur aus Fleisch. Wurst gehört dagegen bereits zu den verarbeiteten Produkten, weil neben Nitritpökelsalz sowie Zucker weitere künstliche Zusatzstoffe darin stecken. **Aus einzelnen guten Grundzutaten wie Gemüse, Obst, Nüssen und Saaten, Hülsenfrüchten, Eiern, Milchprodukten wie Naturquark oder -joghurt sowie Fisch oder Fleisch ein komplettes Gericht selbst zu kochen, lautet also die Devise.**



Wenn Sie unsicher sind, beherzigen Sie bei der Lebensmittelauswahl eine einfache Regel: Von allen Produkten, die mehr als drei Komponenten im Kleingedruckten stehen haben, sollten Sie lieber die Finger lassen, es sei denn, es sind etwa einzelne Kräuter und Gewürze aufgezählt. Es hilft auch, beim Einkauf im Supermarkt nur die äußeren Gänge entlangzulaufen, denn dann kommen Sie ganz automatisch am Obst- und Gemüseregal, an der Kühlabteilung mit den Milchprodukten sowie an der Frischetheke mit Fisch und Fleisch vorbei. In den innen liegenden Regalreihen finden sich hingegen meist verarbeitete Produkte, um die Sie besser einen großen Bogen machen.

FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTPOCK (3), 123 RF



2 Essen Sie täglich reichlich Gemüse und etwas Obst

Die Fitmacher in allen Farben des Regenbogens liefern jede Menge **Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe,** dabei aber nur Minimengen Energie. Mindestens die Hälfte des Tellers sollte deshalb bei jeder Mahlzeit mit Gemüse gefüllt sein. Saisonal und regional geerntet schmeckt es übrigens intensiver und bietet mehr nützliche Inhaltsstoffe. Beim Obst raten Experten dazu, maximal zwei Portionen am Tag zu verzehren.

3 Ernähren Sie sich in erster Linie vegetarisch

Personen, die das tun, senken ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose und Diabetes. Aber nicht nur das: Sie sind **seltener übergewichtig und weisen meist auch normale Blutdruckwerte auf.** Vegetarier haben in der Regel eine bessere Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, ganz einfach, weil sie anstelle von Fleisch mehr Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte essen. Zusätzlich landet so auch ein Plus an komplexen Kohlenhydraten, Ballast- sowie sekundären Pflanzenstoffen auf dem Teller. Hin und wieder ein Stück Fleisch aufzutischen, ist aber völlig in Ordnung. Wer dann zu Bio-Qualität greift, profitiert übrigens von einer gesünderen Fettsäurezusammensetzung.



Clever austauschen

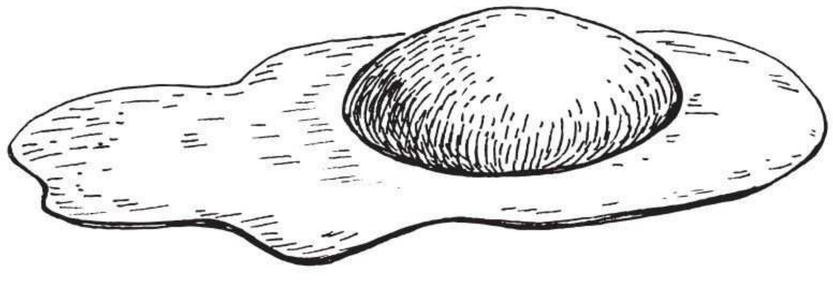
Geheimtipp

Dinkelmehl ist nährstoffreicher als Weizenmehl, hat aber ähnlich gute Backeigenschaften.

4 Vermeiden Sie raffinierten Zucker und weißes Mehl

Ein Zuviel des Süßmachers befeuert Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck. Deshalb sollten es nicht mehr als 25 Gramm oder sechs Teelöffel am Tag sein. Tipps, wie das gelingt, finden Sie ab Seite 34. Zurückhaltung ist auch bei Weißmehl gefragt. Es enthält wenig Nährstoffe, liefert aber leere Kalorien, also Energie ohne Zusatznutzen. Zudem treiben die kurzkettigen Kohlenhydrate den Blutzucker in die Höhe, sodass der Hunger sich rasch wieder meldet. Setzen Sie stattdessen auf die Vollkornvariante (siehe rechte Seite).





5 Achten Sie auf hochwertiges Eiweiß

Tierische Proteine sind körpereigenen sehr ähnlich und können daher besser verwertet werden als pflanzliche. Allerdings stecken sie in Lebensmitteln, die unerwünschte Inhaltsstoffe mitbringen, wie die entzündungsfördernde Fettsäure Arachidonsäure. Vegane Eiweißlieferanten punkten dagegen mit einer Fülle an nützlichen Begleitsubstanzen wie Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. **Optimal ist deshalb eine ausgewogene Mischung aus tierischen und pflanzlichen Proteinquellen,** wobei letztere überwiegen sollten. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 42. Verschiedene Eiweißbooster zu kombinieren, erhöht außerdem die Ausbeute der nutzbaren Eiweißbausteine. Das gilt für einen Mix aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, wie Kartoffeln mit Hühnerei, aber auch für rein vegane Optionen, etwa Reis mit Linsen.

6 Wichtig sind Vollkornprodukte und Ballaststoffe

Im ungeschälten Korn stecken noch alle wichtigen B-Vitamine, Mineralstoffe, gesunde ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Letztere fördern die Verdauung, aktivieren den Stoffwechsel und versorgen unsere nützlichen Darmbakterien mit Nahrung. Ideal sind 30 Gramm Ballaststoffe am Tag. Neben Vollkornprodukten eignen sich Gemüse, Nüsse, Pilze, zuckerarmes Obst und Hülsenfrüchte zum Erreichen dieses Ziels.



7 Beachten Sie die Menge der Kohlenhydrate

Zucker und Stärke aus Lebensmitteln dienen primär als Energiespender. Vor allem Muskeln verbrennen sie – und zwar bei körperlicher Aktivität. Für Menschen, die sich wenig bewegen und viel sitzen, ist eine **moderate Low-Carb-Ernährung** empfehlenswert. Das bedeutet eine Höchstmenge von rund 100 Gramm Kohlenhydraten pro Tag, verteilt auf zwei oder drei Hauptmahlzeiten. Wer sich mehr bewegt, kann bis zu 150 Gramm einplanen.



8 Die richtigen Fette halten Sie satt, gesund und schlank

Zu den Guten gehören bestimmte einfach sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Greifen Sie bevorzugt zu Oliven-, Raps-, Lein- und Kokosöl. Nüsse, Samen, Avocado, Oliven und fettreicher Fisch sind zudem eine prima Wahl. Auch Butter, Milchprodukte, Eier und kleine Mengen Fleisch – alles bio – liefern Fette, die sich neutral bis positiv auf den Körper auswirken.

9 Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie langsam

Rund 30-mal sollte jeder Bissen vor dem Herunterschlucken gekaut werden. Durch gemächliches Essen kann nicht nur die Nahrung besser im Darm aufgenommen werden – Sie verputzen so auch automatisch weniger. Grund dafür ist, dass sich das Sättigungsgefühl erst nach 15 bis 20 Minuten einstellt und Speisen mehr Zufriedenheit auslösen.



10 Trinken Sie reichlich, aber keine gesüßten Getränke oder Alkohol

Ein Flüssigkeitsmangel schadet den Organen, wir leiden unter Verstopfungen, werden müde oder bekommen Kopfschmerzen. Daher sollten Sie **täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken, regelmäßig über den Tag verteilt.** Perfekte zucker- und energiefreie Durstlöscher sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie Infused Water.

MYTHEN

TK IST SCHÄDLICH

Im Vergleich zu Frischem überzeugt Gemüse aus dem Froster – durch das Gefrieren direkt nach der Ernte – oft mit mehr Nährstoffen als normale Ware aus dem Supermarkt.

OBST GLEICH GEMÜSE

Früchte punkten wie Veggies zwar mit reichlich günstigen Inhaltsstoffen, liefern aber gleichzeitig je nach Sorte viel Fruchtzucker. Darum bedeutet „5 am Tag“: dreimal Gemüse, zweimal Obst.

SUPERFOODPFLICHT

Tatsächlich braucht es keine Exoten. Viele heimische Lebensmittel sind ebenso nährstoffreich, außerdem häufig frischer, preisgünstiger und weniger umweltbelastend als weit gereiste Waren.

PERFEKT GESUND

Smarte Ernährung geht nur ganz oder gar nicht? Ach was, schon kleine Änderungen bewirken Großes. Warum es auch Genuss braucht, erklärt Dr. Riedl ab Seite 86.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



Wie es Ihnen gelingt, dauerhaft abzunehmen

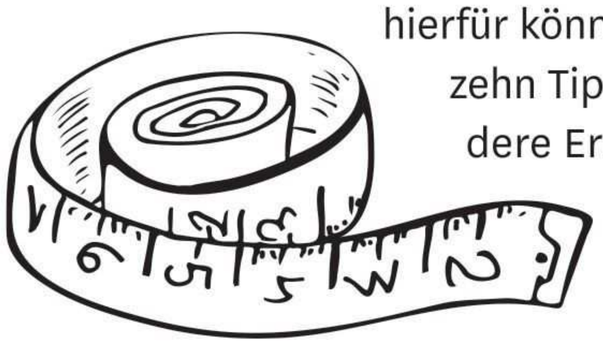


MIT EAT SMARTER-EXPERTE NIELS SCHULZ-RUHTENBERG

Der Facharzt für Allgemeinmedizin ist auf Präventiv-, Ernährungs- sowie Sportmedizin spezialisiert und zudem als Ernährungsberater tätig.

1 Keine Crashdiäten – stellen Sie Ihre Ernährung langfristig um

Zehn Kilo in zehn Tagen, in nur zwei Wochen zur Bikinifigur, schlank über Nacht – mit solchen verführerischen Versprechen werden Abnehmprogramme oft angepriesen. Sich nur für einen kurzen Zeitraum an strenge Regeln zu halten, die Wunschtaille zu erlangen und danach nie wieder verzichten zu müssen, klingt für viele wie ein Traum. Leider wird diese Vorstellung auch immer eine Illusion bleiben, **denn nachhaltiges Abspecken funktioniert so leider nicht.** Fallen Sie nämlich nach einer strikten Reduktionsdiät erneut in Ihre alten Verhaltensmuster zurück, landen Sie nicht nur wieder beim Ausgangsgewicht, sondern müssen unter Umständen sogar mit zusätzlichen Extrakilos rechnen. Das liegt daran, dass der Körper, wenn er über längere Zeit zu wenig Energie bekommt, auf Sparflamme schaltet und den Stoffwechsel so weit wie möglich drosselt. Das Ziel einer gesunden Körperzusammensetzung sollten Sie deshalb allerdings nicht aufgeben, im Gegenteil. Lediglich das Vorgehen muss ein anderes sein: die Umstellung auf eine fortwährend ausgewogene Lebensweise, mit genügend Raum für kleine Ausnahmen. Als Informationsbasis hierfür können Ihnen unsere zehn Tipps für eine gesündere Ernährung dienen (siehe Seite 26).



DIE PROBLEME

➜ *Zu wenig essen*

Sich runterzuhungern ist keine Lösung. Denn was null Freude macht, werden Sie nicht dauerhaft durchziehen können. Das aber ist der Schlüssel zum anhaltenden Abnehmerfolg.

➜ *Drastischer Umbruch*

Wer in kurzer Zeit eine Vielzahl von Problemen angeht, scheitert wahrscheinlich. Besser: nur ein oder zwei Baustellen pro Monat in Angriff nehmen.

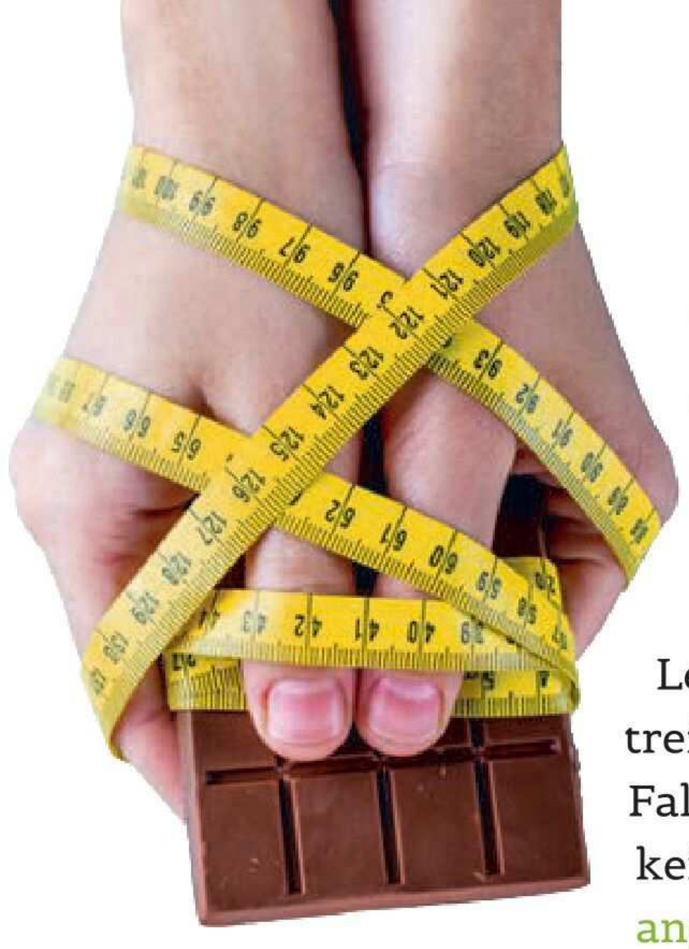
➜ *Macht der Routinen*

Wir sind absolute Gewohnheitstiere. Deshalb fällt es uns so schwer, einmal Erlerntes wieder abzulegen. Haben Sie Geduld mit sich, wenn es um das Neu- und Umformen von Ritualen geht.

➜ *Belohnungsschmaus*

Sie waren fleißig sporteln oder haben supersmart gegessen? Feiern Sie das, aber bitte nicht mit Süßigkeiten. Wie wäre es mit einer schönen Unternehmung?

FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (4)



2 Wählen Sie die Diät aus, die Ihnen am besten gefällt

Es gibt unzählige Methoden, aber nicht den einen Pfad für alle. **Entscheidend ist es, den richtigen Weg für sich und den eigenen Alltag zu finden.** Was fällt Ihnen so leicht, dass Sie es dauerhaft, womöglich für immer, durchhalten können? Ob Intervallfasten, Low Carb, ketogene Diät oder Sirtfood, jede Ernährungsweise, **die gesunde Gewohnheiten unterstützt,** kann zum Erfolg führen, wenn sie zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt.

Geheimtipp

Wie für mich gemacht

Mit ein bisschen Hintergrundwissen lassen sich auch ganz eigene Essregeln aufstellen. Dabei helfen Ihnen unsere cleveren Tipps ab Seite 26.

3 Ersetzen Sie schlechte Gewohnheiten nach und nach durch gute

Unser Gehirn liebt Routinen, denn sie vereinfachen unser Leben. Bewusste Entscheidungen treffen zu müssen, fällt in diesem Fall nämlich weg. Die Schwierigkeit daran: Was wir uns einmal angewöhnt haben, ist nur mühsam wieder loszuwerden. Aber es geht, und zwar, indem Sie neue Verhaltensmuster etablieren, die alte ersetzen. Die Erfolgsformel dabei sind kleine Schritte in Richtung Ziel. Smartes Abnehmen braucht Zeit, aber was Sie dabei erreichen, bleibt bestehen. Davon profitiert letztlich nicht nur die Silhouette, sondern Ihre gesamte Gesundheit.

4 Kaloriendefizit ist wichtig – aber zählen brauchen Sie nicht

Nachrechnen geht selten auf, weil wir uns zu leicht verschätzen und selbst Packungsangaben nur Durchschnittswerte sind. **Konzentrieren Sie sich daher darauf, Lebensmittel auszuwählen, die Ihrem Körper guttun.** Dann bleiben Sie lange satt und der Stoffwechsel läuft wie geschmiert – sodass die Kilos wie von selbst purzeln.





5 Stellen Sie keine Verbote auf, nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wahr

Es sind nicht die gelegentlichen Ausnahmen, die uns zunehmen lassen, sondern das, was wir täglich und ohne nachzudenken verputzen. Geliebtes vom Speiseplan zu verbannen, macht uns das Durchhalten madig und erhöht außerdem den Reiz der vermeintlich bösen Lebensmittel. Schlimmstenfalls kreisen unsere Gedanken nur noch darum, was wir nicht essen dürfen. Schließlich knicken wir ein und stopfen uns heimlich und mit schlechtem Gewissen voll. Gönnen Sie sich stattdessen lieber seltener, aber dafür achtsam Ihre persönlichen Highlights und genießen Sie diese in vollen Zügen.

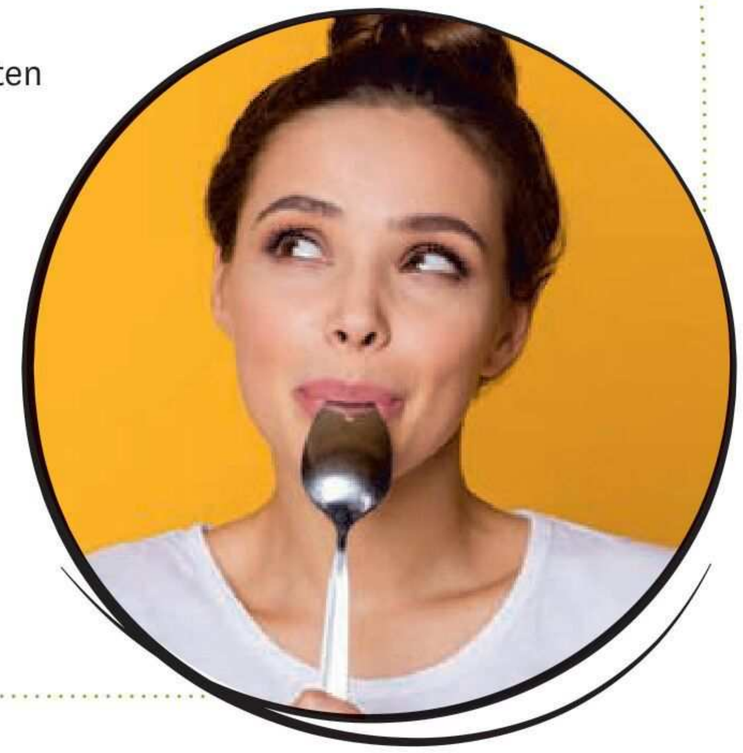
6 Achten Sie auf lange Esspausen, vermeiden Sie häufiges Snacking

Jedes Mal, wenn Sie etwas verspeisen, steigt danach der Blutzucker an, es wird Insulin ausgeschüttet und die Fettverbrennung wird für einige Stunden blockiert. Denn das Hormon ist dafür zuständig, den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu schleusen, wo dieser bevorzugt zur Energiegewinnung genutzt wird. Zwei bis drei Mahlzeiten täglich mit mindestens vier Stunden Pause dazwischen sind deshalb ideal. Besonders über Nacht sollte die Auszeit mindestens zwölf Stunden betragen.



7 Naschen Sie bewusst, am besten im Anschluss an eine Hauptmahlzeit

Gerade Süßschnäbeln fällt es schwer, geliebten Leckereien die kalte Schulter zu zeigen. Ein Glück, dass völliger Verzicht beim Abnehmen nicht nötig ist. Zwei Faktoren machen Schlemmereien mit dem Schlankvorhaben vereinbar: Erstens lässt der Verzehr direkt nach einem gesunden Mittagessen den Blutzuckerspiegel nur wenig ansteigen, zweitens reicht schon eine Miniportion, wenn Sie das Stück Schoki oder Kuchen in Ruhe und mit allen Sinnen wahrnehmen.



8 Bewegen Sie sich, wann immer es möglich ist

Zwar spielt die Ernährung für das Wunschgewicht die größere Rolle, dennoch stellt Bewegung eine wichtige Unterstützung dar. Zum einen pusht körperliche Aktivität den Stoffwechsel, zum anderen wird wertvolle Muskulatur vor dem Abbau geschützt und sogar neue aufgebaut. Trainierte verbrauchen auch in völliger Ruhe mehr Energie, was das Abnehmen viel einfacher macht. Dazu braucht es keinen Leistungssport; finden Sie lieber eine Tätigkeit, die Ihnen Freude bereitet, sodass es Ihnen leicht fällt, diese regelmäßig auszuführen.



9 Essen Sie sich satt und schlank mit der Tellereinteilung

Um Mahlzeiten smart zusammenzustellen, dient das Modell des perfekten Tellers. Die Hälfte davon sollte mit Gemüse gefüllt sein, ein Drittel mit Eiweißreichem wie Hülsenfrüchten, Nüssen, Fisch, Bio-Eiern, -Milchprodukten oder -Fleisch. Der Rest darf mit komplexen Kohlenhydraten ergänzt werden, je nach Aktivitätslevel. Sie können diese aber auch weglassen. Eine Portion gesundes Fett, Gewürze und Kräuter machen das ideale Mahl komplett.

10 Achten Sie darauf, ausreichend zu schlafen

Da chronische Übermüdung den Gewichtsverlust erschweren kann, sollten Sie eine erholsame Nachtruhe ermöglichen. Das liegt nicht nur daran, dass Sie bei wenig Schlaf mehr Zeit haben, um zu essen. **Auch der Stoffwechsel und der Hormonhaushalt leiden darunter.** Das individuelle Schlafbedürfnis ist bei jedem ein wenig anders. Die allgemeine Empfehlung für Erwachsene lautet sechs bis acht Stunden pro Nacht.



MYTHEN

FETT MACHT FETT

Auch wenn Butter, Olivenöl und Co. viele Kalorien liefern, sättigen sie auch sehr gut. Natürliche Fettquellen sorgen daher nicht für einen Zuwachs an Hüftspeck.

SMOOTHIE-SCHMU

Wenn es mal schnell gehen soll, greift manch einer zur Flaschenmahlzeit aus dem Supermarkt. Das Problem: Viel Frucht(-saft), aber kaum Proteine lassen den Blutzucker Achterbahn fahren und verursachen Heißhunger.

KALTES WASSER

Angeblich führt das Erwärmen im Körper dazu, dass wir mehr Energie verbrennen. Dass explizit kühles Nass der Figur nützt, konnte nicht nachgewiesen werden. Vielmehr ist eine ausreichende Trinkmenge wichtig.

LIGHTPRODUKTE

Weil die leichten Pendants den Eindruck vermitteln, Schlankmacher zu sein, schlagen viele umso beherzter zu. Außerdem steckt hier oft mehr Zucker drin, um den fehlenden Geschmacksträger Fett zu kompensieren.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Wie Sie es schaffen, weniger Zucker zu essen

DIE PROBLEME

➜ *Folgeschäden*
Um Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck zu vermeiden, sollten Sie dem süßen Zahn nicht allzu oft nachgeben.

➜ *Allgegenwärtig*
Speziell Weiterverarbeitetes kommt quasi nie ohne den weißen Kristall auf den Markt. Naturbelassenes hilft, ihn zu umgehen.

➜ *Undercover*
Zutatenliste gecheckt und nichts gefunden? Leider garantiert das keine zuckerfreien Produkte, denn Zucker versteckt sich hinter den verschiedensten Bezeichnungen. Notieren Sie sich die gängigsten für Ihr Portemonnaie.

➜ *Gewöhnungseffekt*
Da der Übeltäter für uns alltäglich ist, nimmt unsere Zunge ihn kaum mehr als etwas Besonderes wahr – und wir wollen immer mehr davon. Durch deutliche Reduktion schmeckt auch weniger Süßes wieder viel intensiver.



MIT EAT SMARTER-EXPERTIN ANASTASIA ZAMPOUNIDIS

Die Moderatorin hat bereits mehrere Zuckerfrei-Ratgeber herausgebracht. Ihr neuestes Werk „Für immer jung“ erschien im Lübbes Verlag.

1 Tauschen Sie kleine Sünden gegen ausgewogene Leckerbissen aus

Zuerst rücken Sie Ihrem Vorrat an Naschereien auf den Leib und **geben Ungewolltes weiter.** Natürlich muss Ihr Lager nicht gänzlich leer bleiben. Besorgen Sie sich stattdessen nährstoffreiche Alternativen, idealerweise frisches Obst und Gemüse. Denn ein paar Trauben oder Beeren eignen sich perfekt als fruchtiger Ersatz für Bonbons. **Hier kommt der ultimative SOS-Trick,** wenn Ihnen diese Optionen nicht ausreichen: einfach eine Medjool-Dattel mit einer Walnuss füllen und diese anschließend in geröstetem Sesam wälzen. Die extreme Süße stillt den Jieper aufs Naschen und die gesunden Fette der Nuss sowie die Samen sättigen zusätzlich.



Alle, die lieber etwas Trinkbares schlürfen möchten, können zu einem Kaffee mit Pflanzendrink wie Hafermilch, Zimt und 100-prozentigem Kakaopulver greifen. Wer Industriellem trotzdem nicht ganz entsagen kann, sollte sich genau umschauen. Für viele Zuckerbomben gibt es **ähnliche, aber wesentlich empfehlenswertere Varianten.** Etwa Mandelmus ohne Zusätze ist Low Carb, besänftigt den Appetit und eignet sich perfekt anstelle von ungesunden Nuss-Nugat-Aufstrichen.

FOTOS: JO KIRCHHERR PHOTOGRAPHIE KÖLN, SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/IMAGE SOURCE

2 Überprüfen Sie die Zutatenliste

Klingt für Sie übertrieben? Leider braucht es oft ein geschultes Auge, um zu erkennen, worin sich der Süßmacher versteckt. Geschuldet ist das den unzähligen Bezeichnungen und Sorten. Stattdessen führen uns Angaben wie „ohne Zuckerzusatz“ noch mehr in die Irre, denn das bedeutet meist nur, dass dieser bereits von Natur aus, etwa in Früchtekomponenten, enthalten ist. Es kann eine Hilfe sein, auf die Endung „-ose“ zu achten. Möchten Sie es ganz genau wissen, nehmen Sie sich am besten eine Liste aller Vertreter mit zum Einkauf. Beim Blick aufs Etikett werden Sie bemerken, dass der Schlawiner in den unerwartetsten Produkten steckt. Denn neben dem Geschmack spielt er für Haltbarkeit sowie Textur eine wichtige Rolle.



3 Vermeiden Sie Lightprodukte

Die leichten Alternativen erwecken den Eindruck, als wären unerwünschte Zutaten in geringerem Maße vorhanden. Allerdings wird die Lücke oft durch andere No-Gos gefüllt. **Wenn Süßstoff Zucker ersetzt, bleiben wir an die intensive Geschmacksrichtung gewöhnt.** Bei Fettreduziertem steckt hingegen meist mehr Süßungsmittel drin. Bevorzugen Sie daher **Vollwertvarianten** und nehmen Sie davon gegebenenfalls kleinere Portionen.

Geheimtipp

Entscheiden Sie nicht nach dem Aussehen

In vielen Broten kommt Sirup oder Malzextrakt zum Einsatz – beides ist Zucker. Die dadurch dunklere Farbe vermittelt den Anschein, als wären es Vollkornwaren.



4 Machen Sie so viel es geht selbst

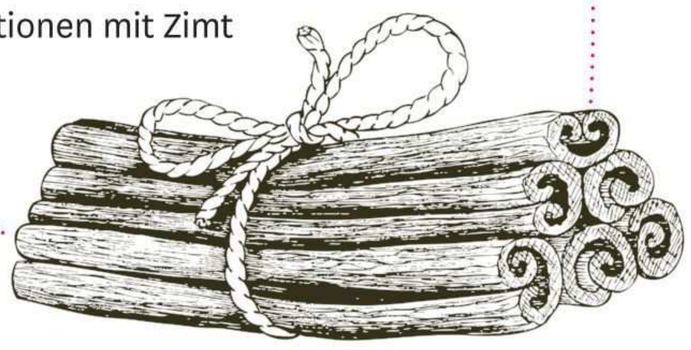
Wer keine Lust hat, ständig Inhaltsangaben durchzulesen, kann das easy umgehen, indem mehr selbst zubereitet wird. So können Sie allein entscheiden, was hineinkommt und, vor allem, welche Zutaten nicht. Vieles, das ganz selbstverständlich gekauft wird, ist auch zu Hause blitzschnell hergestellt. Von Ketchups über Saucen bis hin zu Müsli. Wenn Ihnen ein direkter Umstieg auf Zero Sugar zu viel des Guten ist, können Sie das Verhältnis auch nach und nach anpassen.

5 Werden Sie zum Konditormeister

Vermutlich versteckt sich in dem Kuchen aus Ihrem Lieblingscafé einiges, was Sie lieber gar nicht wissen möchten. Schwingen Sie daher den Teigschaber in Ihren eigenen vier Wänden – für viele Rezepte braucht es den weißen Kristall überhaupt nicht. So kann er zum Beispiel durch reife Bananen, Apfel- oder anderes Fruchtmark ausgetauscht werden, was Ihr Gebäck zudem noch wunderbar saftig macht.

6 Probieren Sie sich durch die Welt der Aromen

Viele unserer Verhaltensweisen beruhen auf Gewohnheiten. So läuft auch das Verfeinern von Speisen häufig gleich ab. Schlagen Sie hier neue Pfade ein und verwenden Sie häufiger mal Gewürze. Milde Variationen mit Zimt oder Lavendel sind dabei ebenso spannend wie pikante mit Pfeffer oder Chili. Die feurige Schote bietet noch einen Vorteil: Das enthaltene Capsaicin heizt dem Stoffwechsel ordentlich ein.



7 Verzichten Sie auf süße Erfrischungen

Softdrinks sind nicht gerade die smarteste Idee, wenn es um eine gesundheitsförderliche Ernährung geht. Aber auch andere gekaufte Getränke wie Fruchtnektare sind absolute Kalorienbomben und machen uns dabei keineswegs satt. Zum Glück gibt es zahlreiche **Self-madedurstlöscher**, die mindestens genauso belebend sind, beispielsweise **Infused Water**. Hierfür wird Leitungs- oder Sprudelwasser mit (gefrorenen) Früchten versetzt, wodurch deren Aromen in das kühle Nass übergehen. Das funktioniert genauso mit Kräutern oder Gemüse wie etwa Gurke. Ebenso easy gelingt ein **selbst gemachter Eistee.** Einfach die Sorte Ihrer Wahl wie gewohnt aufbrühen, durchziehen und anschließend abkühlen lassen sowie eventuell Eiswürfel hinzugeben.





8 Laufen Sie los

Während Sie gemütlich Ihre favorisierte Sendung schauen, können Sie sich kaum auf etwas anderes konzentrieren als auf die Kekse im Schrank? Dann runter von der Couch und rein in die Fitnessklamotten. Eine sportliche Ablenkung wird die Gedanken an die Cookies vertreiben und Sie gleichzeitig glücklich machen. Und das nicht nur, weil Sie widerstanden haben, sondern auch, weil das Work-out Endorphine freisetzt.

9 Tricksen Sie ruhig

Natürliche Appetitzügler unterstützen uns dabei, Versuchungen zu widerstehen. Bekommen Sie also akuten Heißhunger, genehmigen Sie sich ein großes Glas Wasser, statt etwas zu snacken. Auch bestimmte Geschmäcker vertreiben schnell die Lust auf Leckereien, allen voran Bitterstoffe und Minze. Ein entsprechender Tee kann das Verlangen daher schnell abschwächen, aber sich die Zähne zu putzen, ist ein ebenso probates Mittel. Auch Vanilleduft kann Wunder wirken. Zünden Sie einfach eine Kerze an und lehnen Sie sich entspannt zurück.



10 Nehmen Sie Verpflegung für unterwegs mit

Dass die Verführung praktisch überall lauert, wissen Sie nun – sie beim Außer-Haus-Verzehr zu umgehen, erscheint nahezu unmöglich. Daher ist es das Sicherste, Ihren eigenen **Proviant mitzunehmen,** um dieser Problematik zu entgehen. Darunter fallen sowohl die Overnight Oats für die Frühstückspause wie auch ein To-go-Snack für den Citybummel. Natürlich sind Ausnahmen erlaubt, aber mit einer Portion Nüsse in der Tasche sind Sie stets gewappnet.

MYTHEN

HAUPTSACHE NATUR

Agavendicksaft und Honig sind ähnlich zusammengesetzt wie Zucker. Daher sollten sie trotz ihrer Vorteile ebenfalls nur sparsam verwendet werden.

CHEMIE ALS LÖSUNG

Süßstoffe wie Aspartam beeinflussen den Blutzucker zwar weniger, sie stehen jedoch in Verdacht, eine Insulinresistenz zu begünstigen. Zudem bleiben wir extreme Süße gewöhnt.

OBST GEHT IMMER

Äpfel sind Gummibärchen stets vorzuziehen, sie stecken aber trotzdem voller Fruktose. Um unter anderem Erkrankungen wie Gicht und Fettleber zu vermeiden, genießen Sie Früchte besser maßvoll.

HERZHAFT ODER SÜSS

Auch in deftigen Speisen verbirgt sich Zucker. Davon schmecken Sie nichts? Kein Wunder, dieser dient nämlich nicht nur als Aromaträger, sondern auch als günstiges Füll- und Konservierungsmittel.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Wie Sie mit Intervall asten Erfolg haben

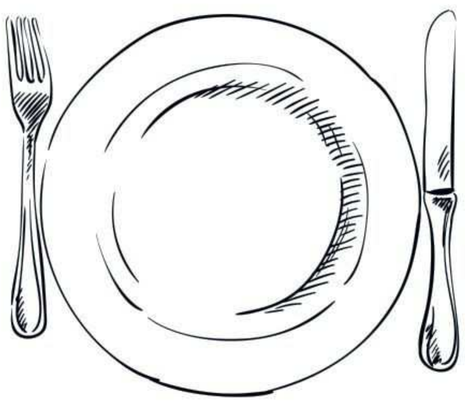


MIT EAT SMARTER-EXPERTIN DR. SILJA SCHÄFER

Als Fernsehärztin im NDR sowie Allgemein- und Ernährungsmedizinerin mit Praxis in Kiel hilft sie täglich Menschen, gesünder zu leben.

1 Schneidern Sie sich das Fasten ruhig zurecht – aber fangen Sie an

Sie haben sich dazu entschieden, Intervallfasten auszuprobieren? Glückwunsch, ein tolles Vorhaben! **Der erste Step ist nun, einen Zeitpunkt festzulegen, zu dem Sie beginnen möchten, und dann im Vorfeld ganz genau zu überlegen, welche Methode zu Ihnen passt:** Bin ich eher jemand, der auf das Frühstück oder auf das Abendessen verzichten kann? Oder möchte ich ein Mittelding aus beidem? Sie können zum Beispiel die erste Mahlzeit um elf Uhr und die zweite um 19 Uhr einnehmen. Mehr als drei am Tag sollten es übrigens nicht sein – und keine Snacks dazwischen. Um körperliche Beschwerden bei der Umstellung zu vermeiden, können Sie erst mal klein anfangen und vielleicht zunächst eine Fastenzeit von zwölf Stunden über Nacht anpeilen. Dieses Intervall lässt sich dann nach und nach auf bis zu 16 Stunden verlängern. Aber auch 13 bis 15 Stunden sind schon super. Zudem müssen es nicht sieben Tage pro Woche sein, auch zwei festgelegte Fastentage sind schon ein toller Erfolg. Alles, was Sie diesbezüglich ändern im Vergleich zu vorher, ist ein Schritt in Richtung mehr Gesundheit. Ehe Sie sich versehen, ist das Fasten ganz selbstverständlich in Ihren Alltag integriert.



DIE PROBLEME

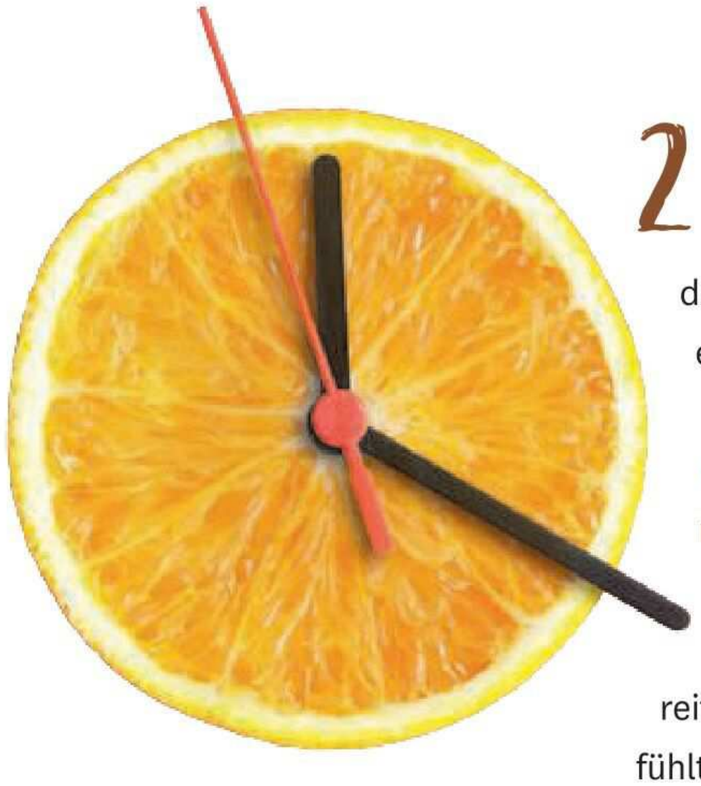
➜ *Kaffee mit Milch*
Einsteiger machen oft den Fehler, Getränke nicht zu den Nahrungsmitteln zu zählen. Aber alles, was Kalorien enthält, unterbricht auch die Esspause.

➜ *Startprobleme*
Gerade zu Beginn der Umgewöhnung können Beschwerden wie Kopfschmerzen auftreten. Das ist ganz normal. Falls das Unwohlsein aber mehrere Tage anhält, sprechen Sie mit einem Arzt.

➜ *Nicht für jeden*
Das gilt auch für Schwangere, Stillende und chronisch Kranke, denn sie sollten nicht bedenkenlos ohne medizinische Konsultation mit dem Fasten loslegen.

➜ *Bedarf checken*
Wenn weniger Mahlzeiten gegessen werden, müssen diese ein entsprechend breiteres Portfolio an Nährstoffen abdecken. Das erfordert eine bedachte Auswahl.

FOTOS: CLAUDIA TIMMANN, SHUTTERSTOCK (4)



2 Planen Sie Zeit für die Umgewöhnung ein

Eins vorweg: Der Einstieg wird wahrscheinlich nicht gerade ein Kinderspiel. Seien Sie mental darauf vorbereitet, dass der Hunger sich anfangs öfter meldet. Zu Beginn kann es während der essensfreien Phasen außerdem zu Detoxerscheinungen kommen, weil der Stoffwechsel von Kohlenhydrat- auf Fettverbrennung umstellt und in den Zellen das große Entrümpeln losgeht. **Bis das Intervallfasten leichtfällt und sich Benefits wie weniger Gewicht oder eine bessere Verdauung bemerkbar machen, kann es ein paar Wochen dauern.** Haben Sie Geduld, denn dranbleiben lohnt sich. Lassen Sie es daher in den ersten Tagen etwas ruhiger angehen und tun Sie sich etwas Gutes, in Form von Dingen, die Sie entspannen und Ihnen Freude bereiten. Knicken Sie aber nicht ein, denn wenn Sie erst einmal die neue Essroutine etabliert haben, fühlt sie sich zunehmend müheloser an und die positiven Effekte werden bald überwiegen.

Geheimtipp

Kein Freibrief für Junkfood

Zwar sind alle Lebensmittel erlaubt, trotzdem sollte natürlich überwiegend gesund gegessen werden.

3 Bleiben Sie flexibel

Um sich an das Fasten zu gewöhnen, ist es sinnvoll, zunächst immer zu festen Terminen zu essen. Ist die Methode nach ein paar Wochen selbstverständlich geworden, können Sie fortan jeden Tag einzeln so gestalten, wie es für Sie am besten passt. Das macht die Ernährungsweise besonders sozialverträglich.



4 Mahlzeiten richtig zusammenstellen: So bleiben Sie lange satt

Wie nachhaltig uns eine Speise zufriedenstellt, hängt nicht von der Häufigkeit, sondern von den Komponenten ab. Viel Gemüse und Eiweiß – das ist die Formel, um lange Esspausen mühelos zu überbrücken. Denn Protein ist der Nährstoff mit dem größten Sättigungseffekt, während Gemüse durch viel Volumen, reichlich Ballaststoffe und einen hohen Wassergehalt den Magen füllt, dabei aber nur wenig Energie liefert. Praktische Tipps, wie Sie Ihren Eiweißbedarf easy decken, finden Sie ab Seite 42.



5 Verzichten Sie auf Snacks

Acht Stunden täglich für die Nahrungsaufnahme zu haben, bedeutet nicht, dass Sie in diesem Fenster andauernd etwas schnabulieren sollten. **Denn auch die Ruhephasen zwischen den Mahlzeiten gehören zum Intervallfasten dazu.** Falls es mal gar nicht ohne einen Happen zwischendurch gehen sollte, greifen Sie zu nährstoff- und eiweißreichen Foods wie Gemüsesticks mit Kräuterquark, einer Handvoll Nüsse oder ungesüßtem Naturjoghurt mit Beeren. So tanken Sie wertvolle Substanzen für Ihren Stoffwechsel.

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

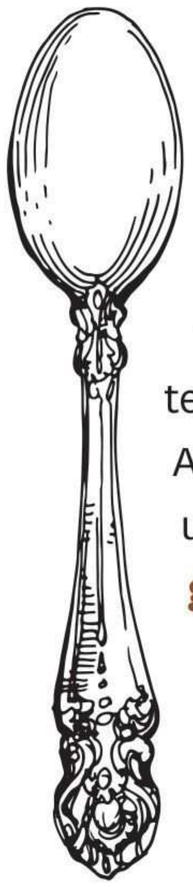
6 Lenken Sie sich ab

Wenn wir beschäftigt sind, ist es viel einfacher, anfängliche Hungerattacken auszuhalten. Planen Sie deshalb gerade für die Startphase Aktivitäten ein, die Ihre Hände, Füße oder Ihren Geist auslasten. Machen Sie Yoga, lernen Sie eine neue Sprache oder treffen Sie sich auf einen (schwarzen) Kaffee mit Ihrer Freundin. So bleibt Ihnen gar keine Gelegenheit, an Essen zu denken.

7 Erlauben Sie ab und an Ausnahmen



Durch das flexible Verschieben der Fastenzeiten sind im Alltag selten Abweichungen nötig. Wenn Sie aber im Urlaub weder dem Frühstücksbüfett, Mittagsmenü, Nachmittagskaffee noch dem opulenten Dinner plus Cocktail entsagen möchten, dann ist es völlig in Ordnung, diese Gelegenheiten voll auszunutzen. Wichtig ist, im normalen Leben wieder zu den mühsam antrainierten guten Gewohnheiten zurück zu finden.



8 Was Sie in den Mund stecken, gilt es zu genießen

Lernen Sie, Ihre herrlichen, frisch selbst gekochten Gerichte mit allen Sinnen zu erfahren. Auch das trägt dazu bei, dass uns Nahrung **besser und länger zufriedenstellt.** Riechen, spüren und schmecken Sie das Stück Schokolade zum Nachtisch ganz bewusst, dann reicht schon wenig davon.

9 Schmeißen Sie bei Patzern nicht hin – dranbleiben!

Sie haben Ihre Vorsätze ein paar Tage schleifen lassen und überlegen abzubrechen? Erinnern Sie sich daran, warum Sie mit Intervallfasten angefangen haben. Welche Ziele haben Sie schon erreicht, welche stehen noch aus, aber sind bereits in greifbare Nähe gerückt? Dass es mal einen Durchhänger gibt, ist ganz normal. Aber Sie können langfristig sehr davon profitieren, sich den Fehler zu verzeihen und weiterzumachen.



10 Sie werden die Vorteile spüren



Intervallfasten ist eine natürliche Ernährungsform, die Sie gesund, schlank und fit hält. Wenn Sie die Methode einmal verstanden und in Ihren Alltag integriert haben, können Sie ein Leben lang Nutzen daraus schöpfen. Die regelmäßigen Esspausen helfen dabei, Kilos loszuwerden, entlasten den Körper und haben zahlreiche positive Effekte auf Gesundheit sowie Wohlbefinden. Dazu gehören ein geringeres Risiko für Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck, ein starkes Immunsystem, ein hoher Energielevel und ein junges, frisches Aussehen.

MYTHEN

IMMER HUNGER

Wer fastet, muss immerzu darben? Das ist Quatsch, der Organismus gewöhnt sich wieder an längere Zeiten ohne Nahrung, die für uns evolutionär gesehen ganz natürlich sind.

MÜDER METABOLISMUS

Bekommt er dauerhaft zu wenig, schaltet der Körper auf Sparflamme. Aber beim Intervallfasten ist das (kleine) Kaloriendefizit nur eine Nebensache und der Stoffwechsel wird angekurbelt.

ZWEI SNACKS TÄGLICH

Lange hieß es, fünf Mahlzeiten seien besser als drei – bei Sportlern mag das auch stimmen. Für den modernen Durchschnittsmenschen aber ist ständiges Zwischendurchessen ein fataler Figurkiller.

DICK DURCH DINNER

Ob Sie lieber morgens oder abends schmausen, ist eine Typfrage, kein Naturgesetz. Vertrauen Sie beim Festlegen Ihrer Essensphasen auf individuelle Bedürfnisse.

Wie Sie mehr hochwertiges Eiweiß essen

DIE PROBLEME

➜ *Defizitäre Aufnahme*
Häufig liegt eine zu geringe Proteinzufuhr vor. Gut ausgestattet sind Sie mit 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.

➜ *Zu viel Fleisch*
Tierisches Eiweiß wird oft als Hauptversorgungsquelle eingesetzt, dabei sollte Pflanzliches wie Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte den Großteil ausmachen.

➜ *Eintönigkeit*
Strickte Ernährungsformen wie die Reis-Diät bergen ein Proteinmangelrisiko. Achten Sie daher stets auf abwechslungsreiche Kost und wählen Sie diese nach Nährstoffen, nicht Kalorien, aus.

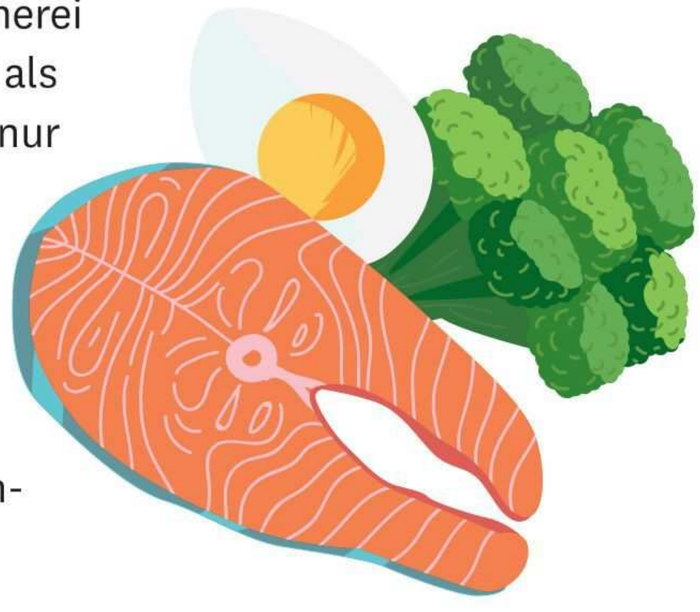
➜ *Falsche Versprechen*
High-Protein-Produkte erwecken den Eindruck, wir würden uns damit etwas Gutes tun. Leider sind diese oft aber mit anderen Zusatzstoffen gespickt. Bereiten Sie sich lieber selbst etwas zu.



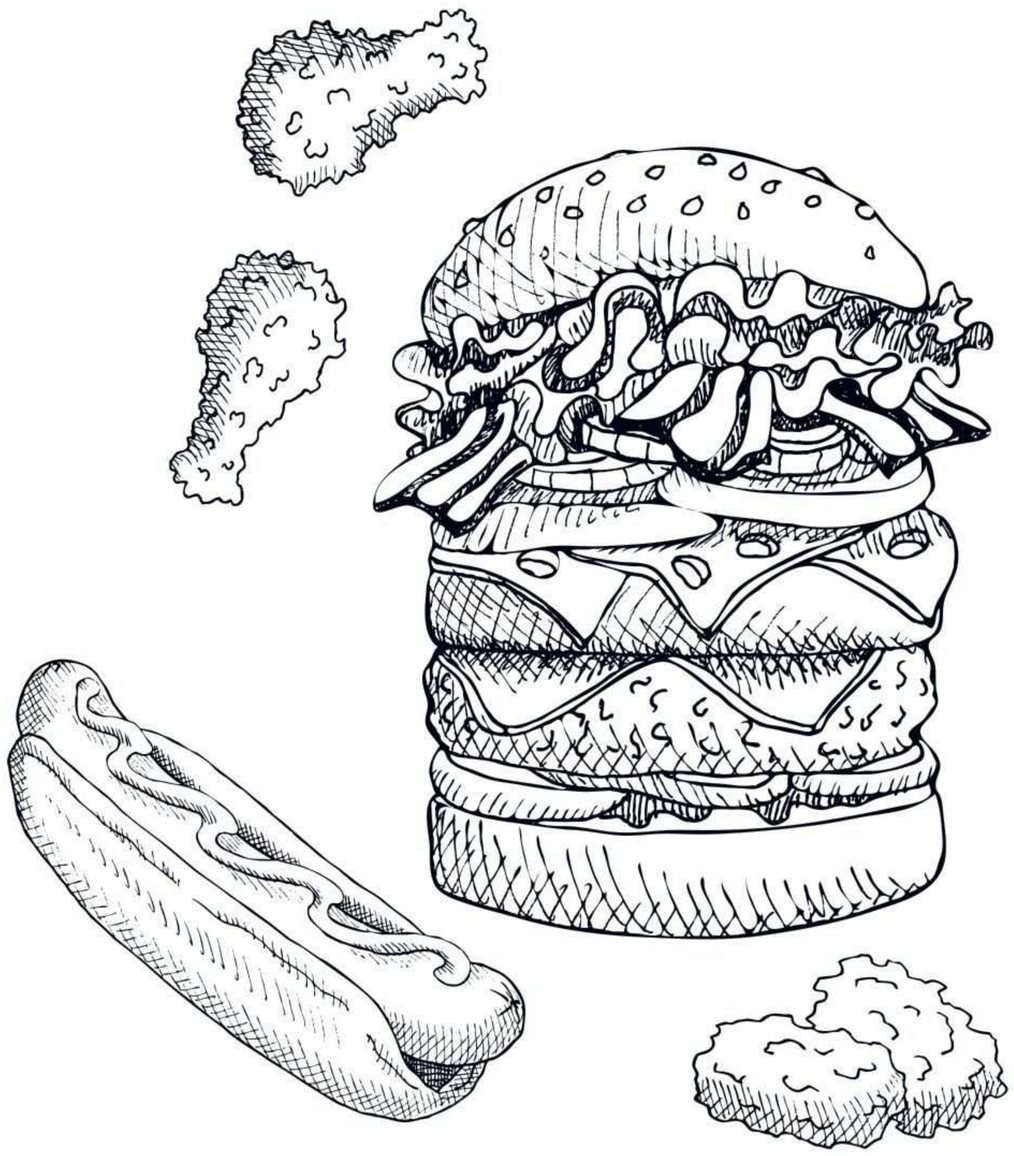
MIT EAT SMARTER-EXPERTIN DR. HEIKE NIEMEIER
Mehr Infos zu der Ökotrophologin und Autorin des Buches „Essen gut, alles gut“ (KiWi Verlag) finde Sie online unter www.essenz.hamburg.

1 Verkuppeln Sie Ihre Lebensmittel für bestmögliche Ergebnisse

Um die höchste Proteinpower herauszukitzeln, sollten Sie nicht nur auf bestimmte Komponenten, sondern auf Ihr Gesamtgericht schauen. Der Grund dafür ist die **biologische Wertigkeit (BW).** Diese definiert die Effizienz, mit der das Nahrungseiweiß in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann, und variiert je nach enthaltenen Aminosäuren, also den Eiweißbausteinen der Waren. Mit einer BW von 100 ist das Hühnerei der Spitzenreiter und wird oft als Vergleichswert genutzt. Wird nur ein Artikel verzehrt, hat Tierisches stets die Nase vorn. Durch die Symbiose mit Pflanzlichem kann die Verfügbarkeit jedoch maximiert werden. Dazu muss nicht zwingend Fleisch im Spiel sein. **Die BW von Ei etwa steigt mit Kartoffeln serviert auf 137 an.** Auch Veganes ergänzt sich hervorragend und kann dann locker mit alleinstehenden Lieferanten mithalten. Mais und Bohnen wie im Chili sin Carne weisen kombiniert eine BW von knapp 100 auf. Eine clever abgestimmte Mahlzeit kann somit auch aus Veggies eine einwandfreie Proteinquelle zaubern.



FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (4)



2 Hinterfragen Sie Ihre bisherigen Quellen

Fleisch steht im Ruf, die Eiweißbombe schlechthin zu sein, dabei kommt es stark auf dessen Herkunft und Herstellung an. So stecken Fast Food und Wurstwaren voller gesättigter Fettsäuren, die etwa Herz-Kreislauferkrankungen begünstigen. Orientieren Sie sich daher auch am Verarbeitungsgrad. Wurde Ihr Fisch zusätzlich paniert, werden Sie eher knackige Kruste als Proteine verspeisen.

Geheimtipp

Do-it-yourself-Proteinpulver

Das Trockenprodukt ist schnell daheim hergestellt. Dazu Vollkornhafer- oder -dinkelflocken, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Nüsse (beispielsweise Haselnüsse) mit einem Mixer fein zermahlen.

3 Verpassen Sie Ihrem Müsli ein Upgrade

Egal, ob Sie am Morgen nur schnell etwas hinunterschlucken oder bereits mit voller Motivation in der Küche werkeln, eine Aufrüstung ist bereits mit ein paar simplen Handgriffen erledigt – einfach neue Highlights wie Quinoa, Kerne oder Nüsse hinzugeben. Steigen Sie dabei zudem auf Vollkornflocken um, wenn Sie aktuell noch süße Zerealien naschen, diese enthalten weniger Zucker, mehr Ballaststoffe und Proteine. Für ein optimales Ergebnis können Sie nun noch Milch durch Quark ersetzen.



4 Nutzen Sie jede Mahlzeit voll aus

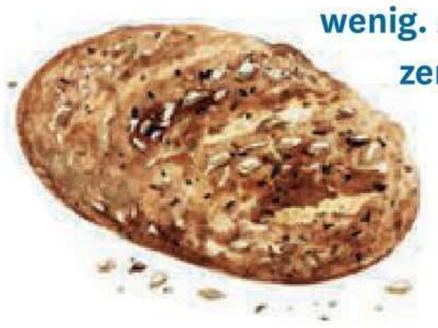
Um Ihren Bedarf zu decken, sind nicht nur die Grundzutaten entscheidend. Auch **Toppings, zum Beispiel auf Ofengerichten,** können Ihrem Dinner das erwünschte Feintuning verleihen. Streuen Sie eine Ladung Feta oder Hüttenkäse über Ihren Auflauf oder geben Sie geröstete Kerne in Pestos und auf Salate. Gerade bei Speisen, die hauptsächlich aus Gemüse bestehen, wird eine Extraladung Eiweiß Sie **lang anhaltend sättigen und Ihre Speicher füllen.**



5 Werden Sie zum bewussten Pastalover

Mehr Proteinhaltiges zu einem Gericht hinzuzufügen, muss nicht bedeuten, zusätzliche Energie aufzunehmen. Kohlenhydrate und Eiweiß haben vier Kilokalorien pro Gramm und können daher ohne Bedenken ausgetauscht werden. Besonders mühelos gelingt das mit Nudelvariationen. Viele Hersteller bieten die Alleskönner aus Hülsenfrüchten anstelle von Weizen an. Unter anderem halten Kichererbsen, Bohnen und allerlei Formen der Linse für die Innovationen her.

6 Versorgen Sie sich mit geeigneten Backwaren

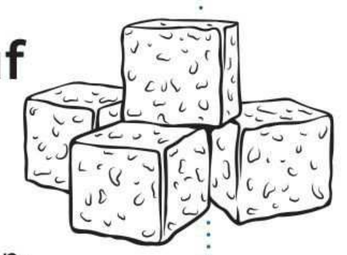


Deutschland ist Brotland – für unsere Eiweißzufuhr tut dieses allerdings wenig. Auch da gekaufte Varianten oft mit unerwünschten Zusätzen wie Triebmitteln gespickt sind. Legen Sie besser selbst Hand an und bestimmen Sie die Zutaten nach Ihren Wünschen. Dabei können Sie proteinreichere Mehle etwa aus Soja oder Linse nutzen und Kerne sowie Samen zufügen.

7 Wie geschmiert: Wählen Sie einen cleveren Belag

Harzer Käse, Lachs- und Serranoschinken sind ideale Proteinlieferanten, aber auch ein paar Scheiben (Räucher-)Tofu sind eine sinnvolle Ergänzung und passen wunderbar zu Hummus. Für alle Sweeties empfiehlt es sich, Mandel- oder Erdnussmus ohne Zusätze zu verspeisen. Fans von Marmelade können unter diese Hütten- oder Frischkäse streichen.

8 Setzen Sie auf Grünzeug



Oft steht Pflanzliches im Verdacht, eine unzureichende Proteinmenge zu enthalten. Dabei können einige Waren, die viele Allesesser gar nicht kennen, einen großen Beitrag zur Bedarfsdeckung leisten. Hierzu gehören vorneweg Seitan und Tempeh. Auch Tofu gibt es in unzähligen Ausführungen, bei denen es sich lohnt, sich einfach mal durchzutesten.

9 Trinken Sie sich fit

Mit gekauften Drinks ratzfatz den Bedarf zu decken, erscheint verlockend. Jedoch stecken diese häufig voller Zucker, Aroma- und weiterer Zusatzstoffe. Hochwertiger wird das Ganze, wenn Sie sich Ihren Shaker schnappen und **Milch, Olivenöl, Quark, Haferflocken sowie Leinsamen** zusammenschütteln. Nutzen Sie dabei einen Mixer, schaffen Ergänzungen wie **Bananen oder Beeren** eine größere Geschmacksvielfalt.



10 Wählen Sie die passenden Snacks

Greifen Sie öfter mal zu Nüssen, wenn der kleine Hunger zwischendurch kommt, denn diese bergen viele gesunde Fette und reichlich Eiweiß. Damit sind die Minis nicht nur eine ideale Wahl, um uns zu sättigen, sondern tragen auch einen ordentlichen Anteil zur Proteinversorgung bei. Zum Knabbern eignen sich außerdem gebackene Kichererbsen, Linsencracker oder mal ein Energyball.



MYTHEN

ÜBERDOSIS

Bei gesunden Personen hat eine hohe Eiweißzufuhr, anders als oft vermutet, keine negativen Auswirkungen auf die Nierenfunktion, insbesondere wenn ausreichend Wasser dazu getrunken wird.

RISIKOKOST VEGAN

Liegt eine ausgewogene Ernährung vor, die reich an Nüssen, Hülsenfrüchten wie auch Sojaprodukten ist, besteht in der Regel nicht die Gefahr eines Mangels bei Veganern.

ERGÄNZUNGSPFLICHT

Wenn Sie einige oder idealerweise alle der hier aufgeführten Tricks befolgen, gibt es keinen Grund, zusätzliche Proteinprodukte in Ihren Alltag zu integrieren. Diese sind nicht schädlich, aber unnötig.

SPORTLERNAHRUNG

Zwar gibt es auf dem Markt unzählige Artikel, die speziell für Pumper sein sollen, doch Protein ist als Grundbaustein unserer Zellen für uns alle unentbehrlich und sorgt ganz nebenbei für eine wunderbare Sättigung.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



Wie Sie es schaffen, dass Ihre Kinder gesünder essen



MIT EAT SMARTER-EXPERTIN DR. ALEXA IWAN

Als Ernährungswissenschaftlerin, Köchin, Autorin und Mutter weiß sie genau, was die Kleinen zum Gedeihen brauchen.

1 Seien Sie für Ihre Kids ein Vorbild und reden Sie positiv über das Essen

Eine ausgewogene Ernährung muss erst erlernt werden – genauso wie Fahrradfahren oder Stricken. Sprechen Sie deshalb mit Ihren Sprösslingen über die einzelnen Lebensmittel und Mahlzeiten, die Sie zubereiten. Tun Sie das keinesfalls mit erhobenem Zeigefinger, aber dennoch so, dass Ihre Kinder die Unterschiede verstehen, was sie essen. Warum gibt es zum Beispiel zu jedem Gericht Gemüse? Weshalb ist es eine schlechte Idee, den ganzen Tag nur Süßigkeiten zu essen? Was macht Wasser besser als Limo? Sie können auch ein kleines Quiz integrieren. Legen Sie dafür zwei Produkte vor sich auf den Tisch und fragen Sie, welches davon gesünder ist. **Generell gilt: Leben Sie Ihren Zwergen eine bewusste Ernährung sowie Genuss vor. Dabei sollten Sie als Eltern unbedingt an einem Strang ziehen.**



Zeigen Sie immer, wie gut es Ihnen schmeckt. Denn alles, was die Kleinen bei den Großen beobachten, möchten sie auch kosten. Seien Sie daher offen für exotische oder außergewöhnliche Zutaten, an die Sie sich als Familie gemeinsam herantasten.

DIE PROBLEME

➜ *Gemüsemuffel*

Es landen am liebsten Nudeln oder Pizza auf dem Teller und Veggies werden verschmäht? Um Gequengel zu vermeiden, geben Mama und Papa oft nach. Doch das führt nur dazu, dass die Kids auch in Zukunft wählerisch sind. Es sollte daher so früh wie möglich für alle das Gleiche geben.

➜ *Extrawurst*

Viele Eltern kochen speziell für ihren Nachwuchs, weil sie denken, dass er die Speisen der Erwachsenen nicht mag. Die Folge: Ihre Knirpse lernen keine ausgewogene und farbenfrohe Kost mit all ihrer Vielfältigkeit kennen.

➜ *Scheu vor Neuem*

Im Alter von eineinhalb bis sechs Jahren befinden sich die Jüngsten in der Phase der Neophobie. Alles, was unbekannt ist oder anders aussieht, lehnen sie ab. Studien belegen, dass Kids vieles acht- bis zehnmal probieren müssen – bleiben Sie am Ball.

FOTOS: STREETSTYLESHOOTERS, SHUTTERSTOCK (4)



2 Preisen Sie die bunte Lebensmittelpalette an

Ermutigen Sie Ihre Spatzen, alle Speisen und Nahrungsmittel erst einmal zu probieren, bevor etwas kategorisch abgelehnt wird. Durch Anfassen, Riechen und Schmecken kann Ihr Nachwuchs das Unbekannte spielerisch entdecken. Erzählen Sie ihm auch, warum bestimmte Produkte für den Körper gesund sind, etwa dass Milcherzeugnisse wie Joghurt, Quark oder Käse für starke Knochen sorgen, **Gemüse wichtig ist, weil es unter anderem das Immunsystem stärkt,** Vollkornbrot länger satt macht als Weißbrot oder dass zu viel Zucker Bauchschmerzen sowie Karies verursachen kann. Zudem ist es gut, wenn Sie Fisch und Fleisch Ihren Kleinen nicht gänzlich vorenthalten. Denn hier stecken hochwertiges Eiweiß, Calcium, Jod, Eisen, Zink und B-Vitamine drin. Fast Food und Fertiggerichte sollten hingegen die Ausnahme bleiben. Einmal in der Woche sind Pommes, Burger oder Döner aber in Ordnung.

3 Tischen Sie stets Obst und Gemüse auf

Landen bei jeder Mahlzeit Früchte und reichlich Grünzeug auf den Tellern, werden diese automatisch als etwas Selbstverständliches erachtet. Auch als Snack zwischendurch können Möhren- oder Gurkensticks angeboten werden. Drei Portionen Gemüse und zwei Handvoll Obst sind dabei der tägliche Richtwert. So legen Sie schon früh einen Grundstein für die spätere Ernährungsweise.



Geheimtipp

Süße Form

Mit Plätzchenausstechern verleihen Sie knackigem Obst, Gemüsepuffern oder belegten Broten ein neues Äußeres.

4 Geben Sie Gerichten lustige Namen und kreieren Sie freche Gesichter

Um die Beliebtheit von Gemüse zu steigern, geben Sie dem Schmaus doch einfach Fantasienamen. Studien zufolge werden die Kids auf diese Weise motiviert, mehr Gesundes zu essen. Wie wäre es also mit einem Wikinger-Eintopf? Auch das Designen witziger Gestalten animiert zu mehr Veggie-Genuss. Grundlage kann eine Scheibe Kohlrabi sein, halbierte Radieschen werden zu Augen, eine Möhrenscheibe zur Nase und eine Spalte Paprika zum Mund. Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.



5 Verstecken Sie Gemüse in Saucen, Rösti oder Pürees

Bereiten Sie zum Beispiel einen Tomatensugo zu, kochen Sie diesen einfach mit klein geschnittenen Möhren oder Zucchini. **Damit wirklich nichts mehr zu erkennen ist, können Sie am Ende der Garzeit alles pürieren.** Dadurch sieht Ihr Nachwuchs nicht, was er gerade isst, und Sie freuen sich, dass zusätzliche Vitamine in den kleinen Bäuchen landen. Auch in Kartoffelrösti lassen sich wunderbar mehr Nährstoffe reinschummeln. Geraspelter Kürbis oder Süßkartoffeln eignen sich prima.





6 Gehen Sie gemeinsam einkaufen

Eine gesunde Ernährung beginnt bereits mit dem Gang in den Supermarkt. Überlegen Sie sich vorab mit der Familie, was Sie in den nächsten Tagen essen möchten, und nehmen Sie Ihre Rabauken mit. Integrieren Sie Ihre Knirpse, indem sie die Nudelform bestimmen dürfen oder die Wahl zwischen zwei Gemüsesorten treffen. So fühlen die Zwerge sich wertgeschätzt.

7 Binden Sie Ihre Kinder beim Kochen ein

Kids essen neue Gerichte viel eher, wenn sie bei der Zubereitung geholfen haben. Das macht Spaß und schult gleichzeitig die Motorik. Je nach Alter können sie zum Beispiel bei leichten Schnippelarbeiten, beim Kuchenteigrühren oder Kartoffelstampfen assistieren. Damit keine Unfälle passieren, lassen Sie Ihre Sprösslinge in der Küche nicht allein und nehmen Sie sich genügend Zeit, etwa am Wochenende. Wetten, dass Ihre Kinder die Ergebnisse mächtig stolz präsentieren?

8 Bauen Sie Gemüse an

Gibt es etwas Schöneres als frisch geerntetes Obst, Tomaten aus dem eigenen Garten oder Kräuter vom Balkon? **Ihre Minis lernen, woher Obst und Gemüse kommen, und setzen sich mit frischen Lebensmitteln auseinander.** Gleichzeitig übernimmt der Nachwuchs Verantwortung, indem er sich um die Pflanzen kümmert und für das Gießen zuständig ist.



9 Vermeiden Sie Verbote

Gummibärchen oder Kekse werden umso interessanter, je mehr sie vorenthalten werden. Verbannen Sie Naschkram daher nicht gänzlich. Eine Portion Süßes am Tag ist okay. Jedoch sollte diese nicht größer sein als Juniors Handfläche. Damit Kids lernen, die Leckerei mit allen Sinnen zu genießen, ist es hilfreich, wenn der Snack am Tisch geschlemmt wird und nicht zwischendurch beim Spielen.

10 Geben Sie nicht auf

Lehnt Ihr Kind eine Zutat ab, versuchen Sie es zu einem anderen Zeitpunkt erneut. Vielleicht schmeckt Ihrem Liebling Gemüse wie Kohlrabi oder Karotte als Rohkost besser als gekocht. Sie können auch einen Dip wie Hummus oder Kräuterquark dazu reichen. Oder Sie kombinieren ein ungeliebtes Produkt beispielsweise mit Mozzarella, wenn dieser gern gegessen wird. Probieren Sie hier verschiedene Varianten aus und haben Sie Geduld.



MYTHEN

SÜSSE LÜGE

Kinder brauchen Zucker? Das ist Unsinn. Er sollte nur in Maßen zum Einsatz kommen. Mehr als sechs Teelöffel täglich sollten es nicht sein.

GESUNDE QUETSCHIES

Der Obstbrei aus der Tüte ist alles andere als ideal, denn er regt die Kids zum Dauernuckeln an. Das Fatale: Das zuckrige Mus bleibt dabei an den Zähnen kleben und kann Karies verursachen.

PIKANTE KÜCHE

Kräuter und Gewürze sind auch für Ihre Schätze super. Tasten Sie sich langsam mit milden Varianten wie Zimt oder Petersilie heran und checken Sie die Akzeptanz. Vorsicht ist bei Salz geboten.

KAUGUMMIIRRTUM

Keine Sorge, ein verschluckter Kaugummi verklebt nicht den Magen. Er findet in der Regel problemlos seinen Weg durch den Verdauungstrakt.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Wie Sie sich im Alltag mehr bewegen

DIE PROBLEME

➜ *Müdigkeit*
Nach einem anstrengenden Arbeitstag sehnen Sie sich nach Ihrer Couch? Das ist zwar kuschelig, aber macht Sie nicht fitter. Ein lockerer Spaziergang reduziert Erschöpfung effektiver.

➜ *Komfort*
Der Pkw ist gemütlich und Sie bleiben bei Regen trocken. Auch wenn Sie so vielleicht schneller am Ziel sind, freut sich Ihr Organismus, wenn Sie zu Fuß laufen oder das Rad nehmen.

➜ *Schreibtischarbeit*
Rund 14,8 Millionen Menschen sind in Deutschland in Büros tätig. Das viele Sitzen führt häufig zu einer falschen Körperhaltung und Rückenschmerzen.

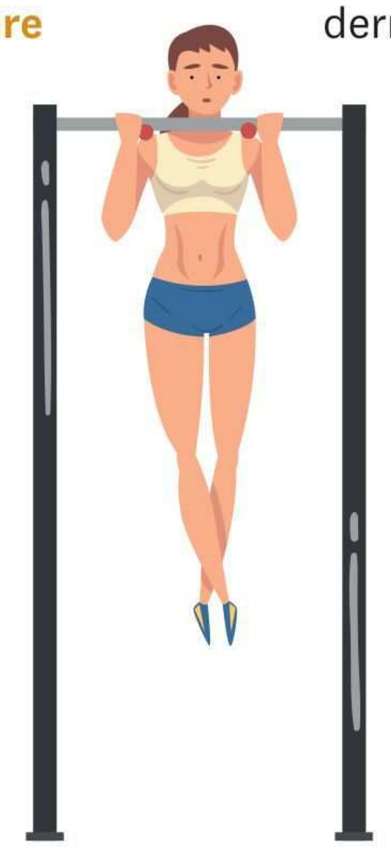
➜ *Kleiner Radius*
Von der Wohnung in den Bus, die Bahn oder das Auto, ins Büro und auf das Sofa: So sieht wohl der Ablauf bei vielen von uns aus. Darunter leidet die Fitness.



MIT EAT SMARTER-EXPERTIN DR. URSULA MANUNZIO
Die Arztin für Ernährungs- und Sportmedizin sowie Prävention leitet die Sportmedizinische Ambulanz am Universitätsklinikum in Bonn.

1 Integrieren Sie kleine Übungen an Ihrem Arbeitsplatz

Um mich im Alltag fit zu halten, habe ich eine Klimmzugstange in meinem Büro angebracht. Nach jedem Patienten mache ich ein paar Klimmzüge. Wenn Sie dafür nicht den Platz haben, **können Sie zum Beispiel nach jeder erledigten Aufgabe einige Liegestütze oder Kniebeugen machen. Holen Sie dazu auch Ihre Kollegen mit ins Boot. Das macht direkt mehr Spaß und Sie fühlen sich nicht ganz so unwohl.**
Wie wäre es mit einer Plank-Challenge? Der Unterarmstütz ist eine stabilisierende sowie kräftigende Ganzkörperübung mit dem eigenen Körpergewicht und lässt sich ohne Hilfsmittel easy durchführen. Wer von Ihnen hält am längsten durch? Dokumentieren Sie die Ergebnisse und küren Sie am Ende des Monats den Sieger. Auch die Fußmuskulatur lässt sich einfach stärken. Dafür müssen Sie nicht einmal aufstehen, sondern können sitzen bleiben und weiterarbeiten. Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und versuchen Sie, mit den Füßen einen Bleistift aufzuheben. Zur Entspannung lassen Sie Ihre Füße nacheinander über einen Igelball kreisen – eine Wohltat.



FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/DEAGREEZ



2 Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit

Schwingen Sie sich doch schon direkt am Morgen auf Ihren Drahtesel und bestreiten mit ihm den Weg ins Büro, sofern es die Distanz zulässt. Die frische Luft macht nicht nur wunderbar munter und stärkt das Immunsystem, sondern bringt auch das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung. Neben Ihrer Beinmuskulatur werden zusätzlich Ausdauer und Kondition trainiert.



3 Steigen Sie im Bus oder in der Bahn eine Station früher aus

Wenn Sie Ihren Arbeitsweg nicht mit dem Fahrrad bewältigen können und Sie die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen müssen, **steigen Sie idealerweise eine oder zwei Stationen eher aus und laufen Sie den Rest zu Fuß.** Wer mit dem Auto unterwegs ist, hält ein paar Straßen vorher Ausschau nach einem geeigneten Parkplatz. Legen Sie sich doch einen Schrittzähler zu. So haben Sie stets im Blick, ob Sie die 6000 bis 10 000 empfohlenen Schritte am Tag bereits erreicht haben.



4 Drehen Sie in der Mittagspause eine Runde um den Block

Lassen Sie für ein paar Minuten Ihre Schreibtischarbeit hinter sich. Aber statt im Pausenraum zu hocken, begeben Sie sich lieber nach draußen. Atmen Sie tief durch, füllen Sie Ihre Lungen mit frischer Luft und machen Sie ein paar Schritte. Nehmen Sie Ihre Lieblingskollegen einfach mit. Auch das vorbereitete Brot können Sie unterwegs gemütlich auf einer Parkbank essen. Hinterher kehren Sie mit neuem Schwung und besserer Konzentration zu Ihren To-dos für den Nachmittag zurück. Testen Sie es aus.

Geheimtipp

Klimafreundlich von A nach B

Wer den Nahverkehr nimmt, kommt im Vergleich zu Autofahrern häufig schneller und entspannter ans Ziel. Umweltschonender ist es sowieso.

5 Gehen Sie im Büro zu einem Kollegen, anstatt ihn anzurufen

Auch wenn die Verlockung groß ist, schnell zum Hörer zu greifen oder eine E-Mail zu schreiben, besuchen Sie Ihre Kollegen am Ende des Flurs oder im nächsten Stockwerk. Persönlich miteinander zu sprechen, ist viel netter als am Telefon. Kurze Meetings können Sie zudem im Gehen abhalten. Um den Büroalltag noch aktiver zu gestalten, wählen Sie den weiter entfernten Drucker, stellen Sie den Papierkorb so auf, dass Sie jedes Mal aufstehen müssen, um etwas hineinzuwerfen, oder arbeiten Sie nach Möglichkeit zwischendurch im Stehen.



6 Lassen Sie das Auto öfter mal stehen



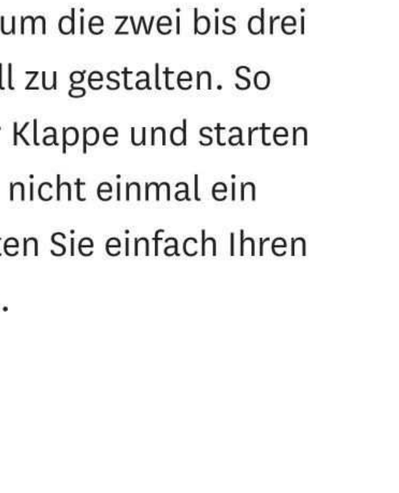
Zwar ist es entspannt, alle Einkäufe in den Kofferraum zu laden, aber für mehr Bewegung empfiehlt es sich, den Weg für kleine Besorgungen oder am Wochenende zum Bäcker zu Fuß oder mit dem Bike zurückzulegen. So tanken Sie eine ordentliche Ladung Sauerstoff und auch unser Klima freut sich darüber.

7 Entscheiden Sie sich fürs Laufen

Fahrstuhl, Rolltreppe oder Stufen: Wenn Sie die Qual der Wahl haben, benutzen Sie letztere. Auf diese Weise kräftigen Sie Oberschenkel und Pomuskulatur. Wenn es etwas sportlicher sein soll, nehmen Sie zwei Stufen auf einmal oder joggen Sie nach oben. Passen Sie aber auf, dass Sie nicht stolpern.

8 Schaffen Sie Verbindlichkeiten

Wer sich nicht aufraffen kann, Sport zu machen, verabredet sich am besten mit einem Freund oder einer Freundin, etwa zum Walken oder Joggen – absagen fällt schwerer. **Auch eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio erleichtert die Überwindung des inneren Schweinehundes.** *Legen Sie Ihr Workout außerdem immer auf den gleichen Tag – behandeln Sie es wie einen festen Termin.*



9 Verlegen Sie Verabredungen an die frische Luft



Besser als es sich mit Kaffee und Kuchen im Café bequem zu machen, ist ein Spaziergang durch den Park. Alternativ können Sie auch im nächstgelegenen Tierheim fragen, ob Sie mit einem der Hunde Gassi gehen dürfen. Der Vierbeiner freut sich garantiert über den Auslauf.

10 Trainieren Sie bei der Zahnpflege

Kniebeugen machen, abwechselnd auf einem Bein die Balance halten oder auf Zehenspitzen stehen: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, um die zwei bis drei Minuten beim Zähneputzen sinnvoll zu gestalten. So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe und starten fit in den neuen Tag. Sie benötigen nicht einmal ein schickes Sportoutfit. Behalten Sie einfach Ihren Schlafanzug an – los geht's.



MYTHEN

SCHUTZHALTUNG

Sich bei Schmerzen zu schonen, mag zunächst logisch klingen, aber insbesondere bei Gelenkbeschwerden wie Gicht, Rheuma oder Arthrose ist Bewegung essenziell.

STUDIOPFLICHT

Sie können genauso gut in den eigenen vier Wänden an Ihrer Fitness arbeiten. Lediglich eine Unterlage und bequeme Kleidung brauchen Sie dafür. Kostengünstiger ist es allemal.

VERLETZUNGSRISIKO

Wer es zu Beginn übertreibt, kann sich wehtun. Starten Sie daher mit leichten Übungen und achten Sie darauf, diese präzise auszuführen. Gewichte können Sie später hinzufügen. So passiert nichts.

10 000 SCHRITTE

Wenn ich diese magische Zahl nicht erreiche, muss ich gar nicht erst loslegen? Unfug. Jeder Schritt mehr am Tag fördert Ihre seelische und physische Gesundheit.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



Wie Sie endlich besser schlafen können

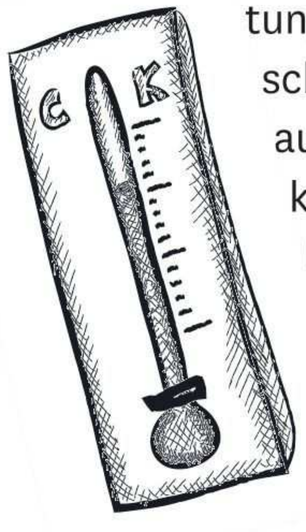


MIT EAT SMARTER-EXPERTE
DR. MICHAEL FELD

Der Somnologe und Facharzt für Allgemeinmedizin ist mit seiner Praxis in Köln niedergelassen und ergänzend in der Medizinpublizistik tätig.

1 Finden Sie Ruhe dank einer dunklen und kühlen Umgebung

Extreme Hitze wie beispielsweise im Hochsommer macht uns das Einschlummern alles andere als leicht. Aber auch im Winter ist **ein gut temperiertes Zimmer unverzichtbar. Lassen Sie das Thermometer daher nicht über 18 Grad Celsius klettern** und vermeiden Sie voll aufgedrehte Heizungen. Vor dem Schlafen schafft zudem **kurzes Durchlüften** ein angenehmes Klima. Ebenfalls sehr hilfreich sind Vorhänge, Jalousien sowie Rollos, welche die Lichter der Außenwelt gut abschirmen. Gerade wenn Sie in der (Groß-)Stadt wohnen, können Straßen- sowie Verkehrsbeleuchtungen hineinscheinen und uns von entspannten Träumen abhalten, denn dunkle und leise Räume sind dafür ein Muss. **Zu viel Helligkeit stört die Produktion des Schlafhormons Melatonin, das unter anderem antientzündlich wirkt.** Achten Sie also bei der Wohnungseinrichtung nicht ausschließlich auf ein schickes Ambiente, sondern auch auf die passenden Vorkehrungen, um eine effektive Erholung zu ermöglichen. Dabei können **Aromaöle aus Lavendel oder Zirbelkiefer** zusätzlich unterstützen.



DIE PROBLEME

➜ *Prioritäten setzen*
Job, Schule, Sport, Kinder sowie die Clique fordern uns – machen Sie sich einen klaren Plan, um pünktlich ins Bett zu kommen.

➜ *Zu viel Input*
Abends die Lieblingsserie schauen, nebenbei auf dem Handy scrollen und dabei die neuesten Mails öffnen. Schalten Sie Ihre Screens lieber zeitig aus, um schneller einzudösen.

➜ *Ein schwirrender Kopf*
Ob Streit mit der Besten oder ein zu voller Terminkalender – versuchen Sie, den Stress vom Tag hinter sich zu lassen.

➜ *Überschätzung*
Gerade durch einen regelmäßigen Rhythmus bekommen wir das Gefühl, unser Ruhepensum wäre ausreichend, selbst wenn es nicht so ist. Legen Sie Ihre Zeiten daher bewusst mit einem Puffer fest, sodass Sie sich nicht an Schlafmangel gewöhnen.

FOTOS: UWE SCHMITZ, SHUTTERSTOCK (4)

2 Investieren Sie in ein gutes Bett

Wenn Sie bei Freunden übernachten, sind Sie glücklich, wenn Ihnen das bequeme Bett anstelle der Couch angeboten wird? Kein Wunder, denn worauf wir liegen, ist maßgeblich für die Erholung. Die passende Unterlage sollte daher keinesfalls nur nach dem hipsten Design im Möbelhaus ausgesucht werden. Der Härtegrad unserer Matratze, dessen Dicke und Material, der Lattenrost sowie die Decke müssen auf alle individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein. Personen, die ein paar Kilos zu viel auf den Rippen haben, sollten lieber ein härteres Modell wählen. Ein neues Gesamtpaket kann ganz schön ins Geld gehen, doch um richtig regenerieren zu können, führt an Qualität kein Weg vorbei. Statt hier zu sparen, ergibt es deswegen Sinn, Ihrer alten Kiste peu à peu ein Upgrade zu gönnen.



3 Kommen Sie runter

Ein freier Geist fördert die Nachtruhe. Zum Glück gibt es unzählige Methoden, seinen **inneren Frieden zu finden.** Geben Sie auf der Suche nach der für Sie richtigen Technik nicht allzu schnell auf, denn oft müssen wir uns erst mal in die neue Situation hineinfühlen. Gerade bei Maßnahmen wie **Meditation oder Atemübungen** benötigen viele eine Eingewöhnungsphase, doch in der Regel lohnt es sich. Wer dafür nicht die rechte Motivation findet, kann es mit leichtem **Yoga oder einem schönen Buch** ausprobieren.

4 TANKEN SIE FRISCHLUFT

Für unsere vierbeinigen Freunde ist eine abendliche Runde um den Block immer eine willkommene Idee. Aber auch für alle anderen bringt es einige Vorteile mit sich. Fitness sowie Gesundheit werden hierdurch gefördert und ein aufgewühltes Gemüt kann so abschalten. Lassen Sie beim Gehen zum Beispiel den Tag Revue passieren oder sich von einem Podcast beziehungsweise Hörbuch berieseln. Wieder zu Hause angekommen, können Sie ohne Umschweife in den Pyjama schlüpfen und sich gemütlich einkuscheln.



5 Reduzieren Sie Bildschirmzeit

Egal, ob wir nur kurz das Handy checken oder den neuen Tatort schauen, es prasseln unglaublich viele Reize auf uns ein, während wir auf den Bildschirm gucken – und dessen Wirkung klingt nicht direkt nach dem Ausschalten ab. Führt kein Weg am Screen vorbei, können Sie den Blaulichtfilter aktivieren, da dieser den wachhaltenden Effekt verringert.



6 Finden Sie Ihren persönlichen Rhythmus

Selbst wenn wir an jedem Arbeitstag zur selben Zeit aufstehen, wirft uns das Wochenende oft aus der Bahn beziehungsweise der Routine. Stellen Sie sich am besten selbst am Sonntag einen Wecker und hüpfen Sie zur selben Zeit aus den Federn. Nur mit Kontinuität pendelt sich der Organismus nach Ihrem Plan ein.



7 Vermeiden Sie späte Energiebooster



Kaffee am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen – abends dagegen höchstens unseren Schlaf. Aufputschende Drinks etwa mit ***Koffein sollten daher spätestens acht Stunden vor dem Hinlegen konsumiert werden.*** Ansonsten besteht das Risiko, dass der herbeigesehnte Effekt Sie unerwünscht lange auf den Beinen hält. Auf Dauer kann dies sogar Ihren eventuell hart erkämpften Rhythmus wieder durcheinanderbringen. Schmeckt Ihnen das schwarze Gold jedoch schlichtweg zu gut, um darauf zu verzichten, oder gehört es einfach für Sie zum Dinner dazu, kann ohne Aufwand die entkoffeinierte Variante gewählt werden.

Geheimtipp **Bereiten Sie alles vor**

Ist die Abendhygiene erledigt, können Sie unmittelbar nach Ihrem Schlafritual das Licht dimmen. Etwa zum Zähneputzen noch einmal aufzustehen, rührt Sie unnötig wieder auf.

8 Futtern Sie natürliche Müdemacher

Warme Milch und Kekse waren gestern. Es gibt viele nährstoffreiche Lebensmittel, mit denen wir uns dank des enthaltenen Tryptophans quasi in den Schlaf knabbern. Dieses wird nämlich im Körper zu Serotonin und weiter zu Melatonin umgewandelt, wodurch wir fixer wegnicken. Das Wundermittel steckt etwa in Walnüssen, Cashews und grünem Blattgemüse.



9 Setzen Sie auf Kräutertees



Wärme und bestimmte Pflanzenstoffe beruhigen die Nerven. Ganz vorneweg eignen sich Tees aus Kamille, Lavendel oder Baldrian. Diese können das Eindösen nicht nur beschleunigen, sondern auch Qualität und Tiefe des Schlafs verbessern. Wie intensiv die Wirkung der Heißgetränke auf unseren Organismus ausfällt, ist bei jedem unterschiedlich. Probieren Sie sich einfach durch das breite Sortiment der Entspannungsdrinks und finden Sie so Ihren persönlichen Favoriten.

10 Gönnen Sie Ihrer Verdauung eine Pause

Nicht nur was, auch wann wir speisen, spielt eine wichtige Rolle für eine erholsame Nacht. Unsere innere Uhr freut sich dementsprechend bei den Mahlzeiten über **Regelmäßigkeit.** Essen Sie im Idealfall **zwei Stunden oder länger vor dem Schlafen** ein leichtes Dinner. Auf Blähendes sollten diejenigen mit empfindlichen Mägen dabei verzichten.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

MYTHEN

AUF VORRAT

Da wir keinen „Schlafspeicher“ besitzen, bringt es nichts, sich vor einer stressigen Woche besonders ausgiebig aufs Ohr zu hauen, um in den folgenden Tagen weniger Ruhe zu brauchen.

SCHLUMMERTRUNK

Obwohl der Begriff den meisten gut geläufig ist, sollte Alkohol am Abend die Ausnahme bleiben, da er unseren Tiefschlaf behindert.

MITTAGSSCHLÄFCHEN

Ein Powernap kann bei massiver Müdigkeit durchaus sinnvoll und empfehlenswert sein. Sich stundenlang hinzulegen, wird Sie jedoch aus dem Rhythmus bringen.

SPÄTSPORT

Anders als häufig vermutet, verursacht leichtes bis moderates Training keinerlei Schlafprobleme. Selbst falls Ihre Einheit erst eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen absolviert wird, sollte dies kein Hindernis darstellen.

100 TIPPS

Wie Sie Stress besser bewälti en können

DIE PROBLEME

➜ *Erreichbarkeit*
Das Handy ist unser ständiger Begleiter und lässt uns nie richtig zur Ruhe kommen. Gehen Sie häufiger offline und gönnen Sie sich eine mediale Pause.

➜ *Effizienz*
Gehören Sie zu den Menschen, die Aufgaben vor sich herschieben und zum Schluss unter Druck erledigen? Teilen Sie sich die Zeit ein. Das wird sich am Ende auch im Ergebnis bemerkbar machen.

➜ *Angst*
Freitag essen gehen, Samstag Kino mit der besten Freundin und Sonntag Frühstück bei den Schwiegereltern: Wenn Freizeit in Stress ausartet, canceln Sie lieber eine Aktivität. Das wird Ihrem Gemüt garantiert guttun.

➜ *Leistungsdruck*
Zermürben Sie sich nicht vor zu viel Ehrgeiz. Sie sind auch wertvoll, wenn Sie mal etwas nicht zu 100 Prozent perfekt gemacht haben.



MIT EAT SMARTER-EXPERTE FRANK RITTER

Als zertifizierter Mental Coach unterstützt er unter anderem Manager, Eltern sowie Kinder im Umgang mit Stress und Entspannung.

1 Legen Sie mentale Entspannungspausen ein

Wer die ganze Zeit unter Strom steht, von einem Termin zum nächsten hetzt und sich keine Pausen gönnt, wird irgendwann ausgelaugt sein. Vor allem in den vergangenen Monaten ist es bei vielen drunter und drüber gegangen: Homeoffice, Homeschooling, zwischendrin den Haushalt schmeißen und die zahlreichen Corona-News verarbeiten. Um mit der Belastung umgehen zu können, ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um die Akkus wieder aufzuladen. **Häufig reichen dafür schon fünf Minuten aus. Schließen Sie Ihre Augen, versuchen Sie, gleichmäßig zu atmen, und rufen Sie sich zum Beispiel die Bilder aus dem letzten Urlaub oder ein anderes schönes Ereignis, an dem Sie relaxed waren, ins Gedächtnis.** Je detaillierter Ihre Vorstellung ist und je häufiger Sie diese Aufgabe praktizieren, desto besser können Sie in das Gefühl der Entspannung abtauchen. Alternativ eignen sich auch klassische Techniken wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga oder Meditation. Anstatt sich auf dem Laufband auszupowern, wählen Sie sanfte Methoden, um richtig herunterzufahren, Stresshormone abzubauen und die Energiereserven aufzufüllen. Auch wenn das Sofa noch so verlockend aussieht, die innere Anspannung wird durch das passive Ausruhen leider nicht weniger.

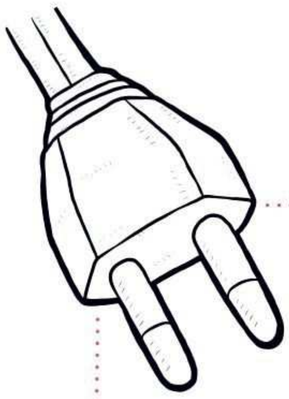


FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (4)

2 Identifizieren Sie Ihren Stresspegel

Herzrasen, Schlaflosigkeit oder Unwohlsein: Anspannung kann viele Gesichter haben. Was für die einen superstrapaziös ist, stellt für andere eine niedrige Belastung dar. Versuchen Sie, die Auslöser zu bestimmen und überlegen Sie anschließend, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um den Stress in Ihrem Alltag nachhaltig zu minimieren. Äußert sich dieser vermehrt in der Familie, im Beruf oder machen Sie sich selbst einfach zu viel Druck? Hören Sie in sich hinein und berücksichtigen Sie dabei alle Faktoren in Ihrem Leben.





3 Überdenken Sie Ihr Zeitmanagement

Kaum hat der Wecker geklingelt, beginnt der Dauerlauf und die Liste an To-dos ist lang. Am Ende des Tages fragen Sie sich, wo die ganze Zeit geblieben ist. **Prüfen Sie daher, wo Sie etwas optimieren können und setzen Sie Prioritäten.** Wägen Sie ab, was Sie heute schaffen müssen und welche Erledigungen noch ein paar Tage warten können.



4 Gönnen Sie sich eine digitale Auszeit

Ohne das Smartphone geht bei den meisten heutzutage nichts mehr. Es ist zum ständigen Begleiter geworden. Haben Sie es mal vergessen, fühlen Sie sich nackt und unvollständig. Bei Facebook, Instagram oder TikTok gibt es schließlich immer etwas zu checken und zu liken. Doch das raubt wertvolle Zeit und kann auf Dauer zu chronischem Stress, Schlafproblemen sowie Rücken- und Nackenschmerzen führen. Versuchen Sie deshalb hin und wieder, offline zu gehen, indem Sie Ihren elektrischen Geräten den Rücken kehren. Legen Sie Fenster fest, in denen Sie das Handy ausschalten, etwa im Schlafzimmer oder beim Essen. Sie werden sehen, wie gut das tut.



5 Atmen Sie bewusst

Wer sich überfordert fühlt, neigt zu einem flachen Atem. Dabei ist bewusstes Luftholen eines der besten Werkzeuge, um sich zu entspannen. Zögern Sie nicht. Legen Sie Ihre Hand auf den Brustkorb und konzentrieren Sie sich darauf, wie sich dieser hebt und senkt.

6 Nehmen Sie sich nicht alles zu Herzen und sehen Sie die Dinge lockerer

Eine Kollegin schaut kritisch auf Ihre neue Frisur und Sie fühlen sich verunsichert? Sehen sie darüber hinweg und stehen Sie zu Ihrem Look – Ihnen gefällt er und das ist die Hauptsache. Sie gehen beschwingter durchs Leben, wenn Sie Blicke oder Kommentare an sich abprallen lassen.

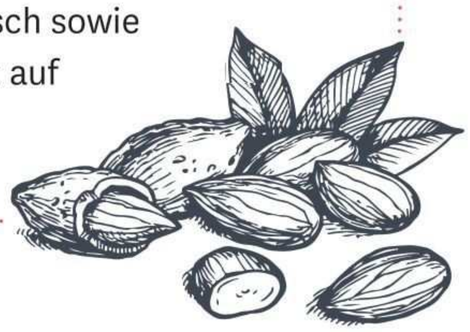
7 Lernen Sie, auch mal Nein zu sagen



Ihr Vater bittet Sie um Hilfe, eine Freundin beauftragt Sie, einen Kuchen zum nächsten Partybüfett mitzubringen, oder Sie werden überredet, mit in eine Bar zu kommen, obwohl Sie Ihren einzigen freien Abend viel lieber gemütlich auf dem Sofa verbringen möchten. Aus Angst, etwas zu verpassen oder andere zu enttäuschen, sagen Sie zu. Sie möchten nicht als Spielverderber, Spaßbremse, Spießer oder Langweiler abgestempelt werden. Im Nachhinein bereuen Sie dann aber Ihre Entscheidung und fragen sich, warum Sie sich haben breitschlagen lassen. Nehmen Sie sich in Zukunft vorher kurz Bedenkzeit und erklären Sie Ihrem Gegenüber anschließend, warum Sie dieses Mal nicht dabei sind. Ein schlechtes Gewissen brauchen Sie dabei nicht haben. Es ist verständlich, dass Sie ab und an Momente für sich brauchen. Beim nächsten Treffen sind Sie bestimmt wieder mit von der Partie. Sie werden merken, wie befreiend das sein kann.

8 Achten Sie auf Ihre Ernährung

Versuchen Sie, dem Verlangen nach Süßkram oder Fast Food in hektischen Situationen standzuhalten. Versorgen Sie Ihren Körper lieber mit Nahrungsmitteln, in denen nervenstärkende B-Vitamine stecken, die lange sättigen und Heißhunger vorbeugen. Nüsse, Samen und Kerne sind klasse Quellen. Auch grünes Gemüse, Bananen, Haferflocken, Fisch sowie Hülsenfrüchte sollten jetzt auf dem Speiseplan stehen.



9 Akzeptieren Sie Hilfe

Andere entlasten wir ohne großes Nachdenken, aber uns selbst fällt es schwer, Unterstützung anzunehmen. Wir möchten ja niemandem zur Last fallen. Schwäche zuzugeben, ist kein Beinbruch. Ganz im Gegenteil: **Sie beweisen damit Mut und Stärke.** Greifen Sie also ruhig nach der Hand, die Ihnen gereicht wird.

Geheimtipp

Brainfood frühstücken

Starten Sie Ihren Tag mit Power. Pimpen Sie dafür Ihren Joghurt oder Quark mit Mandeln oder Walnüssen auf.

10 Denken Sie positiv

Klar, jeder steht mal mit dem falschen Fuß auf, aber wer stets mit fröhlichen Gedanken durch das Leben geht, steckt Krisen oder belastende Nachrichten besser weg. Suchen Sie sich kleine Highlights, auf die Sie sich freuen können, oder **umgeben Sie sich mit Personen, die Ihnen guttun und Sie zum Lachen bringen.**



MYTHEN

STRESS BLEIBT STRESS

Nicht jede Art ist schlecht. Die positive Variante heißt Eustress und entsteht durch die lang ersehnte Hochzeit oder ein sportliches Ereignis.

DIÄTWUNDER

Stress als Schlankmacher? Schön wär's. Bei Belastung wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet, wodurch der Fettabbau gebremst wird.

NICHT WEINEN

Tränen zu vergießen, ist keinesfalls schwach, sondern erleichternd und trägt zur Erholung der Seele bei. Lassen Sie Ihren Gefühlen daher freien Lauf, anstatt sie in sich hineinzufressen.

ÜBERSTUNDEN

Der Kollege ist bereits am Arbeiten, wenn Sie morgens ins Büro kommen, und tut es noch immer, wenn Sie sich in den Feierabend verabschieden? Das bedeutet nicht, dass Sie faul sind. Sie sind vielleicht einfach nur flotter.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



Wie Sie vermutlich länger leben werden



MIT EAT SMARTER-EXPERTE PROF. DR. INGO FROBÖSE

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

1 Machen Sie sich mit Muckis fit für die Zukunft

Gezieltes Training ist für mich bei Weitem der beste Jungbrunnen. Denn unsere Muskeln regulieren den Stoffwechsel, aktivieren Herz sowie Gehirn und lassen uns zudem gut aussehen. Obendrein machen sie uns fit und leistungsfähig bis ins hohe Alter. Als wichtigster Aktivator jeder einzelnen Körperzelle schüttet die Muskulatur bei Aktivität bestimmte Botenstoffe, die Myokine, aus, die auch für alle anderen Organe wie eine Frischzellenkur wirken. Unsere Muskeln sind daher der Schlüssel, damit wir ein Leben lang mobil und selbstständig bleiben. Leider wächst dieses unverzichtbare Gewebe nicht über Nacht und erkaufen können wir es uns auch nicht. Wir müssen unsere Muckis selber machen, deshalb heißt es für uns alle: **regelmäßiges Training der Muskeln für unsere Gesundheit!** Keine Sorge, Sie müssen jetzt nicht zum Bodybuilder mutieren. Schon mit mehr Bewegung im Alltag (siehe Seite 50) sowie mehrmals wöchentlich moderatem Training haben Sie die entscheidenden Punkte bereits erfolgreich abgehakt.



DIE PROBLEME

➜ *Ungesunder Lebensstil*
In Europa machen Zivilisationsleiden rund 80 Prozent aller Krankheitsfälle aus. Ernährung, Bewegung und Rauschmittel sind dabei die Hauptfaktoren.

➜ *Hand aufs Herz*
Wissen Sie, was die häufigste Todesursache in Deutschland ist? Die Antwort lautet Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Also etwas, das sich durch die Lebensweise größtenteils verhindern ließe.

➜ *Einsamkeit*
Sich verlassen zu fühlen, ist ein starker psychischer Stressfaktor, der erhebliche Symptome wie Bluthochdruck, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme und Depressionen hervorrufen kann.

➜ *Grundumsatz*
Mit zunehmendem Alter verringert sich die täglich benötigte Energiemenge. Um ein normales Gewicht zu halten, sollte die Kalorienzufuhr angepasst werden.

FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/DEAGREEZ



2 Bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren

„Wer rastet, der rostet“, gilt in diesem Fall auch für Stoffwechselprozesse, die sich mit kleinen Tricks und einer gesunden Lebensweise im Nu ankurbeln lassen. Dazu gehören **Sporteln und genügend Bewegung** im Alltag. Mit einer ausreichenden Flüssigkeitsversorgung bringen Sie den Darm in Schwung und erleichtern so die Verdauung. Setzen Sie vor allem auf Wasser und grünen Tee. Chilischoten heizen Ihrem Metabolismus zusätzlich ein: Das enthaltene Capsaicin hält neben dem Stoffwechsel auch die Fettverbrennung auf Trab.

3 Setzen Sie auf junge Körperzellen

Eine top funktionierende Autophagie, die Selbstreinigung der Zellen, kann eine frühzeitige Alterung verhindern. Neben Sport und Fasten wird der körpereigene Putztrupp durch den Anti-Aging-Wirkstoff Spermidin unterstützt. Allerdings nimmt die Konzentration dieses Moleküls im Laufe des Lebens ab. Passen Sie Ihre Versorgung darum mit einer cleveren Lebensmittelauswahl an: Sojabohnen, reifer Käse, Weizenkeime und Pilze sind besonders reich an der Substanz.



4 Bleiben Sie in Kontakt

Einsamkeit schlägt auf das Gemüt und kann die Lebenserwartung senken. Enge Beziehungen und gute Freunde hingegen verschaffen uns ein erfülltes Leben. Zusätzliche soziale Bindungen sind mindestens genauso hilfreich: Wer ein Ehrenamt ausübt, tut für andere und auch für sich selbst etwas Gutes.



5 Schlemmen Sie für den Virenschutz

Fest steht: Gesunde Ernährung hat positiven Einfluss auf ein starkes Immunsystem. Die Mittelmeer-Diät ist dafür wie geschaffen. Hülsenfrüchte, Getreide, Fleisch und Fisch liefern die abwehrstärkenden Spurenelemente Zink und Eisen. Gemüse bietet viele zellschützende Radikalfänger sowie Ballaststoffe. Letztere sind Futter für nützliche Darmbakterien, die wiederum helfen, den körpereigenen Schutzschild aufrechtzuerhalten.



6 Lehnen Sie sich zurück

Sind Beruf und Alltag von Stress geprägt, sollten Regeneration und Entspannung nicht zu kurz kommen. Der Körper benötigt erholsamen und ausreichenden Schlaf, um mit vollen Akkus in den Tag starten zu können. Atemübungen, Meditation und Waldbaden helfen, einen Ausgleich zu schaffen. Gönnen Sie sich außerdem regelmäßig Pausen – zum Füßehochlegen, Gedankenschweifenlassen und Nichtstun.

Geheimtipp

Die Menge macht's

Gesunde Frauen sollten nicht mehr als ein kleines Glas Wein täglich trinken – Männer maximal zwei.

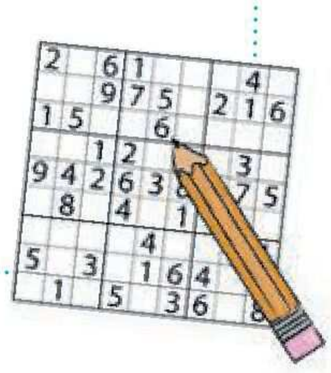
7 Vermeiden Sie Faktoren wie Alkohol und Rauchen



Das, was uns klasse schmeckt und Spaß macht, ist leider nicht immer gut für unsere Gesundheit. Während der Tabak aus Zigaretten die Adern verengt, schädigt zu viel Alkohol nicht nur unsere Leber, sondern auch das Herz. Beide Suchtmittel erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose oder Schlaganfälle und die Entstehung von Krebs. Versuchen Sie daher, den Konsum in Grenzen zu halten. Hin und wieder spricht nichts gegen ein Gläschen, aber gehen Sie damit besonnen um.

8 Halten Sie Ihre grauen Zellen fit

Nicht nur durch Bewegung lässt sich der körperliche Abbau aufhalten. Auch mit Gehirnjogging können Sie etwa Demenzerkrankungen gegensteuern. **Lösen Sie deshalb häufiger mal ein Kreuzworträtsel, machen Sie Sudoku oder spielen Sie Memory mit den Kids.** Bereits zehn Minuten täglich können helfen, unsere Gedächtnisleistung zu verbessern. Neben Denksportaufgaben können Sie auch eine neue Sprache lernen oder einen Tanzkurs besuchen.





9 Gehen Sie optimistisch durchs Leben

Unsere Einstellung beeinflusst unseren Organismus, sodass auch die Wirkung von Medikamenten davon profitieren kann. Erwarten wir von einer Behandlung positive Ergebnisse, reagiert unser Körper oft mit einer Verbesserung – auch wenn in der Tablette kein entsprechendes Mittel enthalten war. Die Rede ist vom Placeboeffekt. Allein der Gedanke sorgt für Linderung.

10 Bewegen Sie sich an der frischen Luft

Spaziergänge in der Natur sind entschleunigend und stärken Ihre Vitalität. Stabilisieren Sie Ihre Fitness mit Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen. Es kommt dabei nicht darauf an, täglich 20 Liegestütze zu schaffen. **Wichtig ist, überhaupt etwas zu tun.** Denn haben Sie sich einmal den Fuß geprellt oder sogar gebrochen, kommen Sie schneller wieder auf die Beine als jemand, der die meiste Zeit nur auf dem Sofa sitzt.



MYTHEN

GENE ENTSCHEIDEN

Laut einer groß angelegten Studie von 2018 macht das Erbgut aller Wahrscheinlichkeit nach höchstens sieben Prozent im Hinblick auf die Lebenserwartung aus.

ES IST EH ZU SPÄT

Auch wer bisher geraucht hat wie ein Schlot, eine Couchpotato oder ein Fast-Food-Fanatiker war, kann noch etwas verändern und sich selbst damit wertvolle Jahre schenken.

PILLE GUT, ALLES GUT

Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, sollten aber nie als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung gesehen werden. Alles, was Sie darüber wissen sollten, lesen Sie auf Seite 14.

MUNDHYGIENE HILFT NUR DEN ZÄHNEN

Tatsächlich können Probleme mit den Beißern und Entzündungen am Zahnfleisch den gesamten Organismus negativ beeinflussen. Eine gründliche Pflege sowie regelmäßige Arztbesuche sind daher unverzichtbar.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (10), ISTOCK.COM/CONTRIBUTOR



BEST-OF EAT SMARTER GESUNDKÜCHE

Sie möchten sich besser ernähren, nachhaltig abnehmen oder mehr Eiweiß essen? Kein Problem! Wir haben eine Fülle an Rezepten zu diesen und weiteren Zielen für Sie zusammengestellt – mit saisonalem Gemüse in der Hauptrolle, das durch Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Käse, Milchprodukte, Eier und Gewürze nährstoffreich ergänzt wird.

besser schlafen

Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen und Grünkohl

Rezept auf Seite 76

mehr Eiweiß essen

Gegrillte Pilze mit Dukkah-Eiern und knusprigem Grünkohl

Rezept auf Seite 76

länger leben

Vegane Shakshuka mit Linsen und Aprikosen

Rezept auf Seite 77

Stress reduzieren

Lachs mit
Blitz-Rotkohl-Kimchi und Naturreis

Rezept auf Seite 77

Entzündungen hemmen

Rotkohlsalat mit
Feta und Granatapfel

Rezept auf Seite 80

gesünder ernähren

Bunte Winter-Lasagne mit Grünkohl und Roter Bete

Rezept auf Seite 78

mehr Eiweiß essen

Roastbeef mit
Kartoffelpüree, Linsen
und Möhren

Rezept auf Seite 80

Hähnchen mit Sesamkruste und Rotkohlsalat

Rezept auf Seite 82

länger leben

Grünkohlpizza mit Räucherlachs

Rezept auf Seite 82



gesünder ernähren

Smashed Sweet Potatoes mit Rote-Bete-Feta-Salat

Rezept auf Seite 83



nachhaltig abnehmen

Wirsingspalten aus dem Ofen mit Kräuterdip

Rezept auf Seite 83



besser schlafen

Sellerie-Pasta mit Pekannüssen

Rezept auf Seite 83



Stress reduzieren

Kichererbsen-Möhren-Eintopf

Rezept auf Seite 84



Entzündungen hemmen

Rotkohl-Tomaten-Suppe mit Granatapfelkernen

Rezept auf Seite 84

mehr Eiweiß essen

Skrei mit Rübenstampf und Meerrettich-Salsa

Rezept auf Seite 85



REZEPTE

ab Seite 66



besser schlafen

Süßkartoffe -Curry mit Kichererbsen und Grünkohl

PRO PORTION: **628 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **91 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein guter Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden Kichererbsen tragen dazu mithilfe von Tryptophan bei, das erst zu Serotonin und dann in den Müdemacher Melatonin umgewandelt wird.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Naturreis
Salz
1 Süßkartoffel (400 g)
100 g Grünkohl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (20 g)
400 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
2 EL Rapsöl
1 TL mildes Currypulver
½ TL Kurkumapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Paprikapulver
200 ml Kokosmilch
250 g passierte Tomaten
Pfeffer
Chilipulver
1–2 Prisen getrocknetes Curryblatt

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanleitung 20–30 Minuten garen. Inzwischen Süßkartoffel putzen, schälen, waschen und ca. 2,5 cm groß würfeln. Grünkohl waschen, Grün von den dicken Blattrippen zupfen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebel darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprikapulver zufügen und 2 Minuten unter Rühren mitrösten; dann mit Kokosmilch ablöschen.

3 Passierte Tomaten untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Süßkartoffelwürfel zugeben und alles 12–15 Minuten weiter bei mittlerer Hitze garen. Anschließend Kichererbsen und Grünkohl untermischen und ca. 5 Minuten mitköcheln. Süßkartoffel-Curry abschmecken, mit etwas Reis auf Teller verteilen und mit zerbröselten Curryblättern bestreut servieren.



mehr Eiweiß essen

Gegrillte Pilze mit Dukkah-Eiern und knusprigem Grünkohl

PRO PORTION: **424 KCAL** · Eiweiß **19 g** · Fett **36 g** · Kohlenhydrate **6 g**

30 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit reichlich Eiweiß punkten Eier und Pilze. Ein Vorteil, wenn viel Protein auf dem Teller landet: Die Fettverbrennung wird aktiviert.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Riesenchampignons (Portobello)
2 Knoblauchzehen
50 g Walnusskerne
½ Bund Schnittlauch (10 g)
50 g weiche Butter
Salz, Pfeffer
150 g Grünkohl
3 TL Olivenöl
4 Eier (Größe L)
20 g Pistazienkerne
2 EL Dukkah (orientalische Gewürzmischung)
1 EL Sesam (15 g)
100 g griechischer Joghurt
1 TL Zitronensaft

1 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pilzstiele herausdrehen, Pilzhüte und -stiele putzen, Stiele klein würfeln. Pilzhüte auf das Backblech setzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Walnüsse hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden.

2 In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Pilzwürfel mit der Hälfte des Knoblauchs darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten; salzen und pfeffern. Beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

3 Übrige Butter mit restlichem Knoblauch, Walnüssen und 1 EL Schnittlauch mischen. Pilzwürfel unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mischung in die Pilzhüte füllen.

4 Grünkohl putzen, waschen, Grün von den harten Rippen entfernen und in kleine Stücke zupfen. Grünkohl mit Öl mischen und zwischen die Pilze verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen auf der Grillstufe 10 Minuten grillen.

5 Eier in kochendem Wasser in 6–8 Minuten wachsweich kochen, kalt abschrecken und kurz abkühlen lassen. Nebenher Pistazien hacken. Dukkah, Sesam und Pistazien auf einem Teller mischen. Eier noch heiß pellen und darin wenden.

6 Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und glatt rühren. Die gegrillten Pilze mit Grünkohl und Dukkah-Eiern auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und alles mit dem restlichen Schnittlauch dekorieren.



länger leben

Vegane Shakshuka mit Linsen und Aprikosen

PRO PORTION: **382 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **25 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Besonders grünes Gemüse wirkt durch das enthaltene Chlorophyll blutreinigend und entgiftend.

FÜR 4 PORTIONEN:

50 g Blattspinat
500 g Grünkohl
120 g tiefgekühlte Erbsen
Salz
150 g braune Linsen (Dose; Abtropfgewicht)
3 Frühlingszwiebeln
2 Avocados
3 EL Olivenöl
Pfeffer
1 TL Chiliflocken
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Sesam (15 g)
100 g Sojajoghurt
4 getrocknete Aprikosen

1 Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Grünkohl waschen, Grün von den dicken Blattrippen zupfen und etwas kleiner schneiden. Kohl und Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen. Linsen abgießen und abtropfen lassen.

2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden.

3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Grünkohl, Erbsen und Linsen zugeben, mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Chiliflocken würzen. Brühe zugießen und alles zugedeckt weitere 4–5 Minuten dünsten lassen.

4 Sesam darüberstreuen und Joghurt in 4 kleinen Klecksen auf dem Gemüse verteilen. Je 1 Aprikose so in die Mitte setzen, dass es wie ein Spiegelei aussieht. Zum Servieren die Avocadoscheiben darüber verteilen und mit restlichen Chiliflocken bestreuen.



BEST-OF

Stress reduzieren

Lachs mit Blitz-Rotkohl-Kimchi und Naturreis

PRO PORTION: **567 KCAL** · Eiweiß **38 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **46 g**

60 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Bitterstoff sowie ätherischen Öle aus Rettich und Lauch bewahren uns vor stressbedingtem Heißhunger und beruhigen zudem einen gereizten Magen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Rotkohl (300 g)
50 g Rettich
1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
1 Stange Lauch (250 g)
Salz
200 g Naturreis
600 g Lachsfilet
2 EL Sojasauce
2 EL Fischsauce
1 EL geröstetes Sesamöl
1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel
1 Stück Ingwer (20 g)
1 TL Rohrohrzucker
1 Prise koreanisches Chilipulver
1 TL Misopaste
4 Radieschen
1 Handvoll Korianderblätter (5 g)
2 EL Rapsöl
2 EL Sesam (30 g)
Pfeffer

1 Für das Blitz-Kimchi Rotkohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen hobeln. Rettich und Möhre putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel und Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Alles zusammen mit 1–2 TL Salz vermengen und 5 Minuten mit den Händen durchkneten. Gemüse 30 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung etwa 30 Minuten garen. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in 4 gleich große Portionen teilen. Sojasauce mit 1 EL Fischsauce und Sesamöl verrühren und Lachs etwa 20 Minuten darin marinieren.

3 Währenddessen Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen, alles grob würfeln und mit Zucker, restlicher Fischsauce, Chilipulver und Misopaste in einem Blitzhacker oder mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Rotkohl-Gemüse-Mix waschen und mit der Würzpaste vermengen. In ein sauberes Glas füllen und bis zum Servieren kühl stellen.

4 Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Marinierte Lachsstücke trocken tupfen und von beiden Seiten 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze in der Pfanne braten.

5 Reis auf Teller verteilen. Lachs daneben anrichten, mit Sesam bestreuen und mit etwas Marinade beträufeln. Blitz-Kimchi mit Radieschen mischen und daneben arrangieren. Alles leicht mit Pfeffer übermahlen und mit Koriander garniert servieren.



gesünder ernähren

Bunte Winter-Lasagne mit Grünkohl und Roter Bete

PRO PORTION: **614 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **64 g**

40 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mittels kleiner Änderungen am Grundrezept können Sie Ihr Lieblingsnudelgericht ganz einfach smarter zubereiten. Durch viel Gemüse, eine Vollkornnudel-Variante, calciumreichem Käse und Nussmus wird der Klassiker mit jeder Menge Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffe angereichert.

FÜR 6 PORTIONEN:

4 EL Cashewmus (60 g)
300 ml Haferdrink
3 EL Hefeflocken (30 g)
5 EL Olivenöl
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
500 g Grünkohl
400 g Champignons
1 rote Paprikaschote
2 Frühlingszwiebeln
600 g Rote Bete
(vorgegart; vakuumiert)
250 g stückige Tomaten (Dose)
1 Stück Gouda
(100 g; 45% Fett i. Tr.)
1 Kugel Mozzarella
(125 g; 45% Fett i. Tr.)
10 Vollkorn-Lasagneblätter
½ Handvoll Kresse

1 Für die Sauce Cashewmus mit Haferdrink, 100 ml Wasser und Hefeflocken glatt mixen. In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Mehl unter ständigem Rühren einstreuen und unterrühren. Alles bei mittlerer Hitze hell anschwitzen, dann mit dem Hefemix ablöschen, unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze sämig einköcheln lassen. Sauce vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer sowie frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Grünkohl putzen, Grün von den harten Blattrippen zupfen, waschen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Anschließend abschrecken und abtropfen lassen.

3 Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Rote Bete in Scheiben schneiden.

4 In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Möhren und Paprika zugeben und 4 Minuten mitdünsten. Tomaten untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen; dann abschmecken. In einer 2. Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Champignonscheiben darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Restliche Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 3 Minuten mitgaren; alles mit Salz und Pfeffer würzen. Käse fein reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden.

5 Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit 1 TL Öl ausstreichen. Boden mit 1 Schicht Sauce und Lasagneplatten bedecken. Pilzmischung einfüllen, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und erst mit etwas Sauce, dann mit Lasagneplatten bedecken. Erneut 1 dünne Schicht Sauce einfüllen, die Rote-Bete-Scheiben einschichten, salzen, pfeffern und mit der Hälfte des Grünkohls bedecken. 1 Schicht Sauce einfüllen und 1 Lage Teigplatten auflegen. Paprika-Gemüse-Mischung mit Käse mischen und darauf verteilen. Lasagne mit Mozzarellascheiben belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30 Minuten backen.

6 Anschließend restlichen Grünkohl in einer Schüssel mit restlichem Öl mischen und auf der Lasagne verteilen. Lasagne salzen, pfeffern und im Ofen in 15–20 Minuten fertig backen. Lasagne mit Kresse bestreuen und in Stücke geschnitten servieren.

Nonnas

LIEBLINGSPASTA

Neu im Kühlregal



MOLTO BUONA, WIE VON NONNA

Das Geheimnis unserer frischen Pasta della Nonna liegt in den unglaublich authentischen Rezepturen, die unser Pastachef Salvatore von seiner sizilianischen Nonna für uns mitgebracht hat. Der feine Teig, besonders edel gefüllt, lässt dein kulinarisches Herz höherschlagen.

STEINHAUS



Entzündungen hemmen

Rotkohlsalat mit Feta und Granatapfel

PRO PORTION: **251 KCAL**
Eiweiß **8 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **22 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

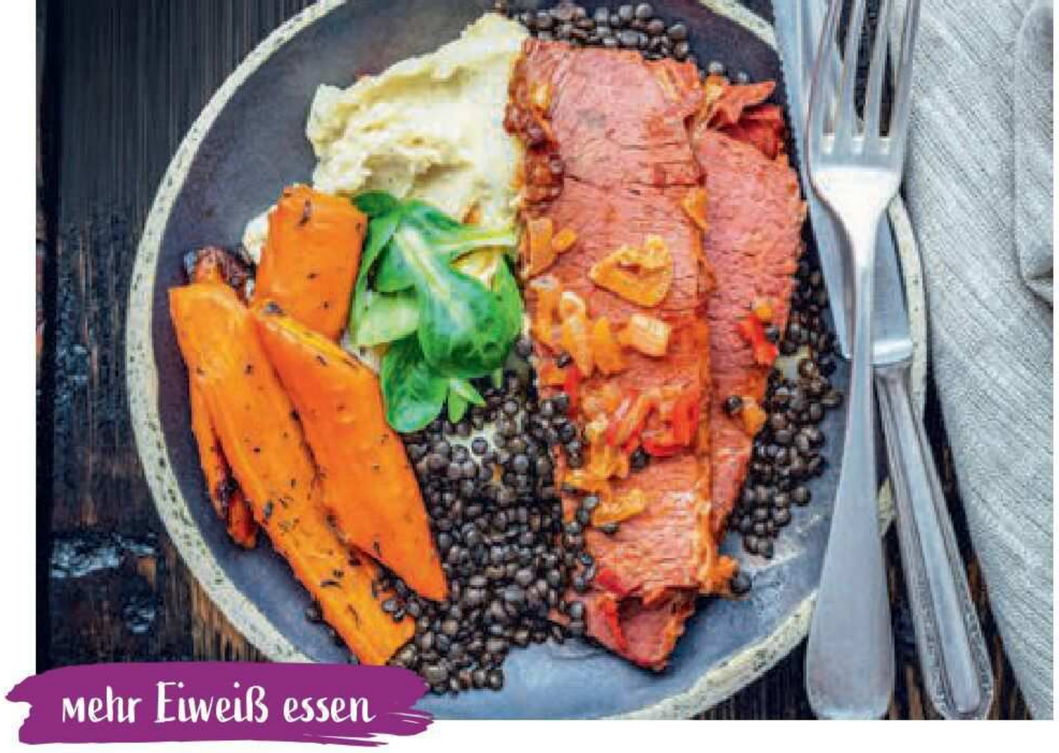
- Granatapfelkerne halten durch ihre Ballaststoff den Blutzuckerspiegel stabil.
- Dank der sekundären Pfla - zenstoff kann Rotkohl das Risiko für Krebs senken.

FÜR 4 PORTIONEN:

1/4g Rotkohl (600 g)
50 ml Apfelessig
½ TL Salz
Pfeffer
1 EL Sesam (15 g)
2 EL Walnussöl
1 Granatapfel
4 getrocknete Datteln (ohne Stein)
100 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
2 Stiele Petersilie

1 Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und Viertel in 5 cm große Stücke schneiden. Mit Essig, Salz, 2 Prisen Pfeffer, Sesam und Walnussöl in einem Blitzhacker grob zerkleinern; wer keinen Blitzhacker hat, raspelt den Rotkohl oder schneidet ihn klein. Den Salat in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 Granatapfel halbieren und Kerne auslösen. Datteln in Ringe schneiden. Feta zerbröckeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Rotkohlsalat in Schälchen anrichten und mit Petersilie, Granatapfelkernen, Datteln und Feta bestreuen.



mehr Eiweiß essen

Roastbeef mit Kartoffelpü ee, Linsen und Möhren

PRO PORTION: **556 KCAL** · Eiweiß **44 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **51 g**

1 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Kombination aus Rindfleisch und Linsen bietet dem Körper eine hochwertige Eiweißqualität: So werden die Proteine ausgesprochen gut verwertet und es gelangen genügend Baustoff in die Zellen.

FÜR 6 PORTIONEN:

2 rote Paprikaschoten
800 g Roastbeef
Salz, Pfeffer
100 g Cocktailtomaten
3 Knoblauchzehen
6 Möhren (600 g)
1 TL getrockneter Thymian
geräuchertes Paprikapulver
150 ml Gemüsebrühe
800 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Beluga-Linsen
200 ml Milch (3,5 % Fett)
Muskatnuss
2 EL Butter (30 g)
50 g Feldsalat
1 Schalotte
1 Peperoni

1 Backblech mit Backpapier belegen. Paprikaschoten waschen, auf das vorbereitete Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut der Paprika schwarze Flecken aufweist.

2 Inzwischen Roastbeef trocken tupfen, salzen, pfeffern und in ca. 20 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen. Cocktailtomaten waschen und vierteln. 1 Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Möhren putzen, schälen, längs halbieren oder in dicke Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Thymian mischen.

3 Paprika herausnehmen, häuten, halbieren, putzen, Fruchtfleisch grob würfeln und mit Cocktailtomaten und Knoblauch in einem Blitzhacker fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit Brühe auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Paprikasauce abschmecken und beiseitestellen.

4 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Fleisch darin ringsum bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Ein weiteres Backblech mit ½ EL Öl bestreichen. Fleisch mit den Möhren auf das Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 30 Minuten garen.

5 Inzwischen für das Püree Kartoffeln schälen, waschen, grob klein schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 25 Minuten weich garen. Nebenher Linsen abspülen und in kochendem Wasser 20–25 Minuten garen; dann abgießen und abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und in den Topf zurückgeben. Milch erhitzen, mit Salz und frisch abgeriebenem Muskat würzen, mit Butter in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten und abschmecken.

6 Roastbeef aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Möhren im ausgeschalteten Backofen lassen. Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Schalotte und restlichen Knoblauch schälen, Schalotte klein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Peperoni putzen, waschen und in Ringe schneiden.

7 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Schalotte, Knoblauchscheiben und Peperoni darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikasauce zufügen und 3 Minuten mitköcheln lassen. Roastbeef in Scheiben schneiden und mit Kartoffelpüree, Möhren und Linsen auf Tellern anrichten. Fleisch mit etwas Paprikasauce beträufeln und mit ein paar Blättchen Feldsalat garniert servieren. Übrige Sauce separat dazu reichen.

ANZEIGE

EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST



DŽIUGAS® Hartkäse hat überzeugt!

NATÜRLICHE ZUTATEN UND VIEL AROMATIK: MEHR BRAUCHT DIE KÖSTLICHKEIT NICHT.

Ob zum Frühstück, Mittagessen, Abendbrot oder als Zwischenmahlzeit: DŽIUGAS® verleiht Ihren Lieblingsspeisen zu jeder Tageszeit den letzten Schliff. Die Produktion erfolgt ausschließlich im Sommer aus der Milch von Weidekühen. So erlangt der Leckerbissen seinen einzigartig würzigen Geschmack, der auch unsere Tester, denen die Verkostung zu 95 Prozent gefallen hat, beeindruckte. Rund 85 Prozent gaben an, dass ihre geschmacklichen Erwartungen übertroffen wurden. Und weil bei der Herstellung keine tierischen Enzyme zum Einsatz kommen, waren auch alle Vegetarier begeistert.

Mehr Infos unter: www.dziugashouse.de

Sie haben getestet

EINS-A-PRODUKT

Ansprechende Verpackung, hochwertige Qualität und toller Geschmack: So lautete das Fazit der EAT SMARTER-Produkttester. Kein Wunder, dass 92 Prozent den DŽIUGAS® Hartkäse aus Litauen auch ihren Freunden und ihrer Familie weiterempfehlen würden. Weitere spannende Eindrücke finden Sie unter:

WWW.EATSMARTER.DE/DZIUGAS



FOTOS: PR, FOTOLIA



nachhaltig abnehmen

Hähnchen mit Sesamkruste und Rotkohlsalat

PRO PORTION: **510 KCAL** · Eiweiß **45 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **15 g**

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer Kilos verlieren möchte, sollte zu jeder Mahlzeit ausreichend Eiweiß aufnehmen. Hähnchenfleisch ist eine super Quelle dafür.

FÜR 4 PORTIONEN:

1/4Rotkohl (650 g)
2 Möhren
1 kleine Salatgurke (350 g)
1 Stück Ingwer (10 g)
1 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer
1 TL Honig
Chilipulver
5 EL Rapsöl
600 g Hähnchenbrustfilet
2 Eiweiß
2 EL Sesam (30 g)
2 EL schwarzer Sesam (30 g)
3 EL Kokosflocken (30 g)
1 Handvoll Mikrokräuter (5 g)
2 Bio-Limetten
2 EL saure Sahne (40 g)

1 Rotkohl putzen, äußere Blätter und Strunk entfernen. Kohl in sehr feine Streifen hobeln und in eine Schüssel geben. Möhren und Gurke putzen, waschen und beides längs in feine Scheiben hobeln. Ingwer schälen und fein hacken. Limettensaft mit Ingwer, Salz, Pfeffer, Honig, 1–2 Prisen Chilipulver und 1–2 EL Öl verrühren.

2 Dressing abschmecken, über den Rotkohl geben und mit den Händen ein paar Minuten durchkneten, bis er weich wird. Möhren- und Gurkenstreifen untermischen. Salat zugedeckt 1½ Stunden bei Raumtemperatur durchziehen lassen.

3 Währenddessen Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und längs in 2–3 cm breite lange Streifen schneiden. Eiweiße in einem tiefen Teller verquirlen. Beide Sorten Sesam mit den Kokosflocken in einem tiefen Teller mischen. Hähnchenstreifen salzen, pfeffern und erst im Eiweiß, dann in der Sesammischung wenden. In einer ofenfesten großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Hähnchenstreifen darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Wenden, die Pfanne mit dem Fleisch in den vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) geben und das Fleisch in 7–9 Minuten fertig garen.

4 Rotkohlsalat noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenstreifen in eine mit Back- oder Pergamentpapier ausgelegte Form geben. Mikrokräuter und Limetten waschen, Limetten halbieren. Hähnchen mit Mikrokräutern bestreuen und mit Rotkohlsalat, Limettenhälften und saurer Sahne servieren.



länger leben

Grünkohlpizza mit Räucherlachs

PRO PORTION: **606 KCAL** · Eiweiß **47 g** · Fett **32 g** · Kohlenhydrate **31 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Für einen gut funktionierenden Energiestoffwechse sowie die Blutbildung benötigt unser Körper Vitamine der B-Gruppe. Diese Mikronährstoff liefert zum Beispiel Lachs in großen Mengen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Grünkohl
300 g geriebener Mozzarella (30% Fett i. Tr.)
4 Eier
100 g Panko-Brösel (asiat. Brotbrösel)
Salz
2 Bio-Zitronen
200 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
2 EL Meerrettich (30 g; Glas)
1 Handvoll Dill (5 g)
1 rote Zwiebel
2 Handvoll Rucola (10 g)
2 kleine Avocados (300 g)
200 g Räucherlachs (in Scheiben)
Pfeffer

1 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Grünkohl waschen, putzen, Grün von dicken Blattrippen zupfen und in einem Mixer fein zerkleinern. 200 g Mozzarella, Eier, Panko und 1 TL Salz zufügen und alles mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Teig vierteln und daraus 4 Böden als dünne Rechtecke formen und jeweils 2 auf ein Backblech geben.

2 Pizzaböden im vorgeheizten Backofen bei 240 °C (Umluft 220 °C; Gas: Stufe 4) ca. 25 Minuten backen, dabei die Bleche nach etwa 15 Minuten tauschen. Wenn die Ränder leicht gebräunt sind, die Pizzen herausnehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

3 Inzwischen für den Belag Zitronen heiß abspülen, trocken reiben; von 1 Zitrone Schale abreiben und Saft auspressen, die andere in Spalten schneiden und beiseitelegen. Frischkäse mit Meerrettich und Zitronenschale verrühren. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen fein hacken und untermischen. Frischkäsecreme mit Salz abschmecken. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

4 Pizzen dünn mit Frischkäsecreme bestreichen, mit ⅔ der Zwiebelstreifen und restlichem Mozzarella bestreuen und im Ofen in ca. 10 Minuten fertig backen.

5 Nebenher Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Avocados halbieren, entkernen, schälen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Pizzen herausnehmen, mit Räucherlachs, Avocadospalten, übrigen Zwiebelstreifen und Rucola belegen, mit Pfeffer bestreuen und mit Zitronenspalten garnieren.



gesünder ernähren

Smashed Sweet Potatoes mit Rote-Bete-Feta-Salat

PRO PORTION: **449 KCAL**
Eiweiß **10 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **55 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Der Farbstoff Betanin aus Roter Bete schützt die Zellen vor Schädigungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Süßkartoffeln (800 g)
4 EL Olivenöl
300 g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)
1 Handvoll Petersilie (5 g)
1 EL Zitronensaft
1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln gut waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel mehrmals tief einstechen. Auf das Backblech setzen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30–40 Minuten backen, bis sie weich sind.

2 Nebenher für den Salat Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zitronensaft mit Essig, Salz, Pfeffer und restlichem Öl verquirlen. Rote Bete und Petersilie zugeben, dann den Feta klein dazubröckeln. Alles gut mischen und Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen, an der Oberseite auseinanderdrücken, das Fruchtfleisch im Inneren etwas lösen, salzen und pfeffern. Rote-Bete-Feta-Salat darauf verteilen und mit Pfeffer bestreuen.



nachhaltig abnehmen

Wirsingspalten aus dem Ofen mit Kräuterdip

PRO PORTION: **275 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **18 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mithilfe des Fatburners Vitamin C unterstützt Wirsing die Fettverbrennung und Gewichtsreduktion.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Wirsing
4 EL Olivenöl
2 TL Bio-Zitronenschale
Muskatnuss
Salz
2 Eier
60 g Gewürzgurken
2 Stiele Petersilie
½ Bund Schnittlauch (10 g)
4 EL Magerquark (80 g)
200 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL Essig
Pfeffer
1 Apfel (z. B. Elstar)
1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Wirsing putzen, waschen, in 8 Spalten schneiden und nebeneinander auf das Backblech legen. Öl mit Zitronenschale, frisch abgeriebenem Muskat und Salz verrühren. Wirsing damit beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

2 Währenddessen Eier in kochendem Wasser in etwa 10 Minuten hart kochen. Inzwischen Gewürzgurken sehr fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken tupfen, Petersilienblätter abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier kalt abschrecken, pellen und fein hacken.

3 In einer Schüssel Quark und Joghurt mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Apfel putzen, waschen, klein würfeln und mit Gewürzgurken und Kräutern unter den Joghurtmix zu einem Dip rühren.

4 Zum Servieren Wirsing auf Teller verteilen oder in einer Auflaufform anrichten. Mit Paprikapulver bestäuben und mit den Eibröseln bestreuen. Kräuterdip separat dazu reichen.

BEST-OF



besser schlafen

Sellerie-Pasta mit Pekannüssen

PRO PORTION: **348 KCAL**
Eiweiß **8 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **9 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Viele ätherische Öle aus Sellerie mindern Blähungen, Bauchschmerzen und Völlegefühl.

FÜR 4 PORTIONEN:

125 g Pekannusskerne
1,2 kg Knollensellerie
1 rote Zwiebel
2 Stiele Petersilie
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe
2 TL Bio-Orangenschale

1 Etwa ⅔ der Pekannüsse in einem Blitzhacker fein mahlen, den Rest grob hacken. Sellerie schälen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und gemahlene Nüsse zugeben und 4 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Orangenschale, restliche Nüsse und Petersilie unterschwenken und auf Tellern anrichten.



Stress reduzieren

Kichererbsen-Möhren-Eintopf

PRO PORTION: **350 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **45 g**

30 MIN · FERTIG IN 13 STD

GESUND, WEIL:

- Anspannung einfach weglöffeln Möhren und Kichererbsen können durch ihre B-Vitamine sowie den Mineralstoff Magnesium den Stresspegel senken und für ruhige Nerven sorgen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g getrocknete Kichererbsen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
750 g bunte Möhren (mit Grün)
2 Handvoll Grünkohl (50 g)
2 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Fenchelsamen
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Tomatenmark
700 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
½ TL Chiliflocken

1 Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter und Nadeln abzupfen und je etwas für die Deko zur Seite legen.

2 Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen und waschen. 2–3 größere Möhren in Scheiben schneiden, die restlichen ganz lassen. Grünkohl waschen, putzen, Grün von den harten Blattrippen zupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 In einer ofenfesten Pfanne oder einem Bräter Öl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit allen Möhren und Grünkohl 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Alle Gewürze bis auf 1 TL Kreuzkümmel zugeben und 2 Minuten mitrösten. Kichererbsen und Tomatenmark zufügen, mit etwas Brühe ablöschen, 2 Minuten einköcheln lassen und dann restliche Brühe zugießen. Einmal aufkochen, salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 35–40 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.

4 Joghurt in eine kleine Schüssel füllen. Restlichen Kreuzkümmel darüberstreuen. Eintopf mit Chiliflocken bestreuen und mit Joghurt servieren.



Entzündungen hemmen

Rotkohl-Tomaten-Suppe mit Granatapfelkernen

PRO PORTION: **290 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **26 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Tomaten, Granatäpfel, Rotkohl und Nüsse zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an sekundären Pflan enstoffe aus. Diese bewahren die Zellen vor Entzündungen und Alterungsprozessen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
¼ Rotkohl (500 g)
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (30 g)
1 EL Honig
75 ml Balsamessig
1 l Gemüsebrühe
250 ml passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
4 EL Granatapfelkerne (60 g)
50 g Walnusskerne

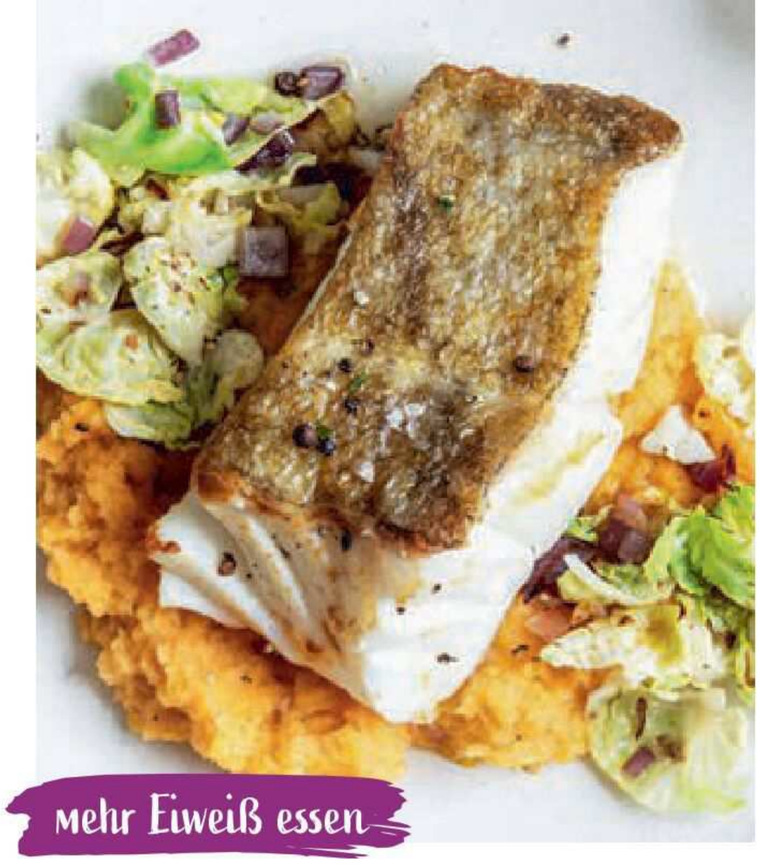
1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rotkohl putzen, waschen, in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kohl darin unter Rühren 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

2 Tomatenmark und Honig zugeben und 3 Minuten leicht anrösten. Mit Essig und 50 ml Brühe ablöschen und Flüssigkeit bei mittlerer Hitze 5 Minuten einköcheln lassen.

3 Tomaten und restliche Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und alles ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Suppe fein pürieren und abschmecken. Zum Servieren Joghurt und Granatapfelkerne über die Suppe verteilen. Walnüsse nach Belieben grob hacken und darüberstreuen.

Unter **www.eatsmarter.de/gesuendeste-rezepte** gibt es mehr zu entdecken.



Skrei mit Rübenstampf und Meerrettich-Salsa

PRO PORTION: **409 KCAL** · Eiweiß **34 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **28 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Die ideale Schlankzutat Skrei, auch bekannt als Winterkabeljau, ist besonders mager. Durch seinen hohen Proteinanteil kurbelt der Fisch den Stoffwechse an und kann so Pfunde schmelzen lassen.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Skreifilets (600 g; mit Haut)
Salz
3 Möhren
2 Pastinaken
1 Stück Steckrübe (400 g)
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Rosenkohl
6 EL Olivenöl
2 TL Harissa (arab. Gewürzmischung)
1 EL Apfelessig
500 ml Gemüsebrühe
25 g frischer Meerrettich (alternativ aus dem Glas)
1 Handvoll Petersilie (5 g)
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
Pfeffer

1 Skreifilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Möhren, Pastinaken und Steckrübe putzen, schälen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosenkohl putzen, waschen, äußere Blätter und Strünke entfernen, die einzelnen Blätter vom Rosenkohl ablösen.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Pastinaken und Steckrübe mit der Hälfte von Zwiebel und Knoblauch darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann mit Harissa würzen, Essig dazugeben und mit Brühe ablöschen. Gemüse bei kleiner Hitze in etwa 15 Minuten weich garen.

3 Inzwischen für die Salsa Meerrettich schälen und fein reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Beides mit 4 EL Öl, Zitronenschale und 1 EL -saft mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

4 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Fischfilets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten anbraten. Wenden, noch 2 Minuten braten und pfeffern. Rosenkohl mit übriger Zwiebel und Knoblauch in der gleichen Pfanne 3 Minuten dünsten, salzen und pfeffern.

5 Wurzelgemüse mit einem Kartoffelstampfer stampfen, falls nötig etwas Brühe und restlichen Zitronensaft dazugeben. Stampf mit Fisch und Rosenkohl auf Teller verteilen und die Salsa dazu reichen.

ANZEIGE

myenso

SEI DIE JURY!

Entscheide bis zum 31.10. mit, welche 10 Food-Start-ups in die limitierte myEnso x EAT SMARTER-Box sollen!
Mach mit und gewinne:

1 von 50 der finalen Boxen & 500 € Einkaufsguthaben bei myEnso



foodpioniere online party 2021
by myEnso & EAT SMARTER

stimmab.myenso.de

Dr. Matthias Riedl

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



FOTOS: ANDREAS SIBLER; SHUTTERSTOCK



DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

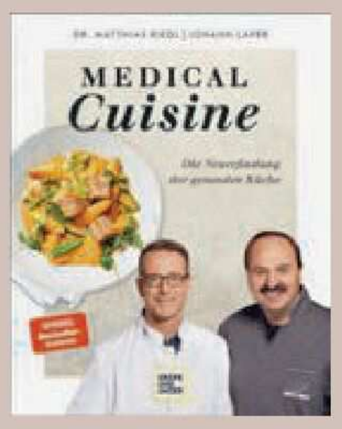
DR. MATTHIAS RIEDL MACHT IHNEN LUST AUF GENUSS

Eine ausgewogene Ernährung bedeutet Verzicht und geht mit einem Verlust an Geschmack einher – ein Vorurteil, das sich noch immer hartnäckig in der Gesellschaft hält. Damit räumt Dr. Matthias Riedl ein für alle Mal auf und erklärt, warum Gaumenfreuden für die Gesundheit so wichtig sind.

Fast reife Elsteräpfel vom (eigenen) Baum, knackige Sauerkirschen, frische Tomaten oder ganz selten mal ein Stück eingelegter Hering oder geräucherter Aal – diese Lebensmittel lassen Dr. Matthias Riedls Genießerherz wahre Luftsprünge machen. „Das könnte man tatsächlich so sagen. Denn per Definition ist Genuss eine positive Sinnesempfindung, welche mit körperlichem oder geistigem Wohlbefinden einhergeht. Er fördert die Gesundheit langfristig und beeinflusst die Stimmung positiv. Häufig sind Genießer glücklicher“, fasst der Mediziner zusammen. „Zudem profitieren sie von positiven Effekten auf das Immunsystem und einer stressreduzierenden Wirkung. Wer eine hohe Genussfähigkeit besitzt, hat in Phasen extremer Belastung die Gabe, sich für einen kurzen Moment gezielt auf das zu konzentrieren, was einem guttut und positive Gefühle auslöst“, motiviert Dr. Riedl.

BUCHTIPP

Ein unschlagbares Duo revolutioniert unser Essen: Mediziner Dr. Matthias Riedl und Starkoch Johann Lafer verwandeln heilende Gesundheitskost in eine alltagstaugliche Genussküche, indem sie aus den Lieblingsrezepten der Deutschen wohltuende Klassiker kreieren. Auch wird erklärt, welche Rolle einzelne Lebensmittel dabei übernehmen.



„Medical Cuisine“, Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 28 Euro

Für 99 Prozent der Befragten des BMEL-Ernährungsreports 2021 muss Essen vor allem schmecken.

Auszeiten wie diese sind also entspannend und lassen einen den Alltagstrubel vergessen. Genau wie der Wechsel zwischen Stress und Erholung ist auch der zwischen Genuss und Verzicht evolutionär in der Physiologie unseres Körpers verankert. „Es gab Zeiten, in denen Nahrung knapp war, und Abschnitte, in denen eher ein Überschuss herrschte. Auf diesen phasenweisen Wechsel hat sich der Stoffwechsel des Menschen eingestellt und zwei Stoffwechselwege entwickelt: den Glukosestoffwechsel bei normaler Nahrungszufuhr und den Fettstoffwechsel, der Fettreserven bei Nahrungsmangel abbaut, um den Organismus leistungsfähiger zu machen. Der Genuss als Gegensatz zum Verzicht ist somit in der Biologie des Menschen als Überlebensstrategie verankert“, erklärt der Experte. ➜

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR



Gesund versus Geschmack?

In vollen Zügen genießen lässt sich zum Beispiel ein gutes Buch, ein neuer Kinofilm oder, um es Dr. Matthias Riedl gleichzumachen, die persönliche Leibspeise. „Gerade in der Ernährung spielt Genuss eine entscheidende Rolle, denn dadurch sollen beruhigende und angstlösende Stoffe im Körper freigesetzt werden. Wird langfristig auf diese entspannende und beglückende Wirkung des Essens verzichtet, sorgt das eher für eine gedrückte und unzufriedene Gemütslage – und die ist für unser allgemeines Wohlsein natürlich nicht gerade förderlich. Darum sollten Gaumenfreuden auf einem ausgewogenen Speiseplan auch definitiv nicht fehlen“, mahnt der Mediziner und ist davon überzeugt, dass Gesundheit ganz klar in keinem Widerspruch zu Genuss und Geschmack steht. „Durch die Auswahl von bekömmlichen Gerichten, die den eigenen Vorlieben entsprechen und die Sie gern zubereiten, sowie das Ausschöpfen der breiten Vielfalt an nährstoffreichen Lebensmitteln können Sie auch gesundheitsfördernde Mahlzeiten genießen.“ Keine Frage, dass damit eine solche Ernährung weniger für radikalen Verzicht, sondern vielmehr für Wohlbefinden und einen achtsamen und genussvollen Umgang mit der Nahrung steht. „Schließlich klammert sie den Verzehr von ungesunden Nahrungsmitteln auch nicht vollständig aus. Diese können in Maßen konsumiert werden. Entscheidend ist dann, dass Sie es aufmerksam und mit allen Sinnen tun“, betont Dr. Riedl.

Genuss sollte in der Ernährung definitiv nicht fehlen!

Kein leichtes Spiel

Trotz all der ausgesprochen positiven Effekte hat es der Genuss in unserer modernen Gesellschaft eher schwer. „Das stimmt, denn unter Zeitdruck funktioniert es schlichtweg nicht“, weiß der Diabetologe und ergänzt: „Eng getaktete Terminkalender und scheinbar nicht enden wollende Aufgabenlisten halten uns im privaten und beruflichen Alltag oft davon ab, ausdrücklich zu genießen. Es muss jedoch nicht immer eine lange Pause sein, manchmal genügt schon ein winziger Augenblick.“ Wir sollten also lernen, kleine Freuden wieder mehr zuzulassen und die ganz normalen Dinge im Leben wertzuschätzen. Wie auch Ihnen das fortan gelingen kann, verrät Dr. Riedl auf der rechten Seite und macht uns damit allerhand Lust auf Genuss.

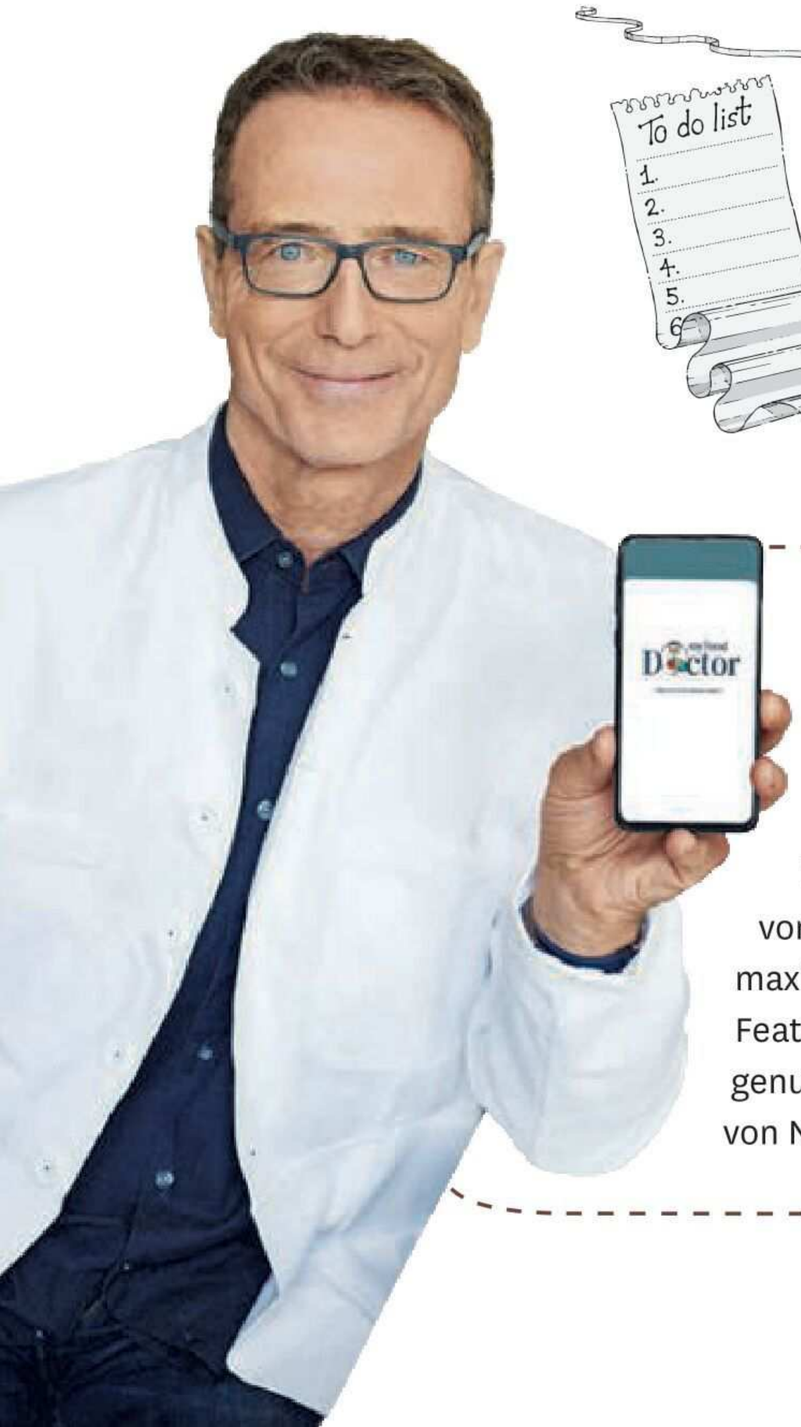
ANNA-MARIA ELMERS



Mehr von Dr. Riedl gibt es online unter:

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

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



MyFood octor: 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 spannende Erfolgsstorys von Nutzern gibt es online unter: **www.myfooddoctor.de**

APPLE

GOOGLE

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK (4)

6 Profitipps: Genuss neu lernen

Weil eine ausgeprägte Genussfähigkeit die Voraussetzung dafür ist, gute Ernährungsgewohnheiten im Alltag dauerhaft durchzuhalten und als Mensch rundum zufrieden zu sein, kennt Dr. Matthias Riedl klasse Kniff . Und die kann wirklich jeder für sich umsetzen.

→ Achtsam einkaufen

Genuss beginnt beim Lebensmittelkauf und bei der Zubereitung der Mahlzeiten. Räumen Sie sich beispielsweise Zeit ein, um auf dem Wochenmarkt Besorgungen zu machen oder bereiten Sie Ihr Essen selbst zu. Auch hierbei können Sie wunderbar Ihre Genussfähigkeit schulen.



→ Atmosphäre schaffen

Sorgen Sie für eine ruhige und angenehme Umgebung. Setzen Sie sich an den Esstisch und legen Sie störende sowie ablenkende Gegenstände außer Reichweite. Im Winter können Sie sich zum Beispiel auch eine Kerze anzünden, um ein gemütliches Ambiente zu kreieren.

→ Hektik keinen Raum geben

Nehmen Sie sich die erforderliche Ruhe, um zu genießen, denn das geht nicht nebenbei. Sind Sie es gewohnt, Ihr Mittagessen während der Arbeit hastig am Schreibtisch zu verschlingen, passiert das nicht achtsam und genüsslich. Konzentrieren Sie sich beim Essen stattdessen lieber vollständig darauf und lassen Sie sich für den Moment nicht von Computer, Smartphone oder anderen Dingen beeinflussen.

→ Zusammen schmeckt's besser

Essen Sie, wann immer möglich, in Gesellschaft. Denn durch das Beisammensein mit lieben Menschen wie der Familie, den Freunden oder Arbeitskollegen richten Sie sich mehr Zeit für eine Mahlzeit ein. Obendrein bereitet das Teilen der Speisen viel Freude und (intensive) Gespräche verlangsamen das eigene Esstempo.

→ Die Sinne im Mittelpunkt

Halten Sie inne. Geben Sie etwas vom fertigen Mahl auf einen Löffel und nehmen Sie das mit allen Sinnen wahr: Konzentrieren Sie sich voll auf den Geruch, Geschmack und das Gefühl auf der Zunge. Stärken Sie Ihre Achtsamkeit, fokussieren Sie sich ganz auf Ihren Instinkt und erlernen Sie so, das Essen künftig mehr zu genießen.

→ Schlechtes Gewissen Ade

Viele denken, dass sie erst die unangenehmen Aufgaben erledigen müssen, bevor sie sich den Luxus des Genießens gönnen können – getreu dem Motto: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen". Lösen Sie sich von diesem Gedanken und versuchen Sie, im Alltag regelmäßig Genussmomente ohne Gewissenskonflikte zu integrieren. Auch wenn die To-do-Liste noch nicht vollständig abgehakt ist, dürfen und sollten Sie sich diese Pausen erlauben.



KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Kräuter- und Gewürztees sorgen für wohlige Wärme und lindern je nach Zutat auch manches Wehwehchen

Natürlich besser ... für mich!
ANZEIGE

Fit durch die Erkältungszeit: Wie Sie Infekten vorbeugen

Wenn es draußen fröstelig wird und wir uns wieder mehr drinnen aufhalten, steigt die Gefahr, sich einen fiesen Keim einzufangen. Mit einem starken Immunsystem haben Sie aber gute Chancen, davon weitestgehend verschont zu bleiben – und dafür können Sie selbst eine Menge tun.

Mit Expertenrat von



REFORMHAUS® FACHBERATERIN SONJA RAUDENBUSCH

Da ihr Ernährungs- und Gesundheitsthemen am Herzen liegen, macht es der 53-jährigen Darmberaterin sowie engagierten Tierschützerin viel Freude, im Reformhaus® täglich Menschen genau in diesen Bereichen zu unterstützen.

Arbeitet im Reformhaus® Kaliss in Aalen

Während die einen immun zu sein scheinen, nehmen andere so gut wie jeden Schnupfen mit. Doch falls Sie zur letzteren Fraktion gehören, gibt es gute Nachrichten: Sie können selbst etwas unternehmen, um Ihr Immunsystem auf Vordermann zu bringen. „Die Ernährung spielt dabei eine ganz wichtige Rolle", weiß Reformhaus® Fachberaterin Sonja Raudenbusch. „Rund 80 Prozent unseres Abwehrsystems sitzt in unserem Darm."

Aus der Mitte heraus

Ein Weg, sich gegen Krankheiten zu wappnen, ist es deshalb, für ein vielfältiges und ausgeglichenes Mikrobiom zu sorgen – das sind die nützlichen Bakterien, die in unserem Verdauungstrakt leben. „Alles, was viele Ballaststoffe hat, also pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte und Gemüse, sind dafür perfekt geeignet", regt die Darmexpertin an. „Hinzu kommen Gewürze wie Kurkuma, die Entzündungen im Bauchraum, aber auch im restlichen Organismus in Schach halten."

Volle Vitalstoffpowe

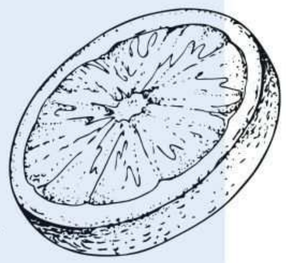
Damit die Abwehr und Bekämpfung von eindringenden Krankheitserregern optimal funktioniert, ist ein gut gefülltes Nährstoffkonto unverzichtbar. „Beugen Sie Mängeln vor, indem Sie sich vollwertig und vorwiegend pflanzlich ernähren", sagt Sonja Raudenbusch und empfiehlt: ➜

Blutorangen-Punsch

15 MIN

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML):

500 ml Wasser
3 Filterbeutel Salus® Schneekönigin
3 Gewürznelken
1 Zimtstange
3 Scheiben Ingwer
300 ml Blutorangensaft
2–3 EL Honig
4 Blutorangenscheiben (Deko)



1 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Filterbeutel zusammen mit Gewürznelken, Zimtstange und Ingwer in einen Topf geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Anschließend die Filterbeutel und Gewürze entfernen, den Blutorangensaft sowie Honig zugeben. Den Punsch nochmals vorsichtig erwärmen (nicht kochen!) und gut umrühren. Danach auf 4 Gläser verteilen und mit Blutorangenscheiben dekorieren.



FOTOS: ISTOCK.COM/JASMINA007, SHUTTERSTOCK (2), PR

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Beschwerden schnell lindern oder am besten gar nicht erst krank werden, das unterstützen diese Regalhelden.



DR. GRANDEL

Cerola Vitamin-C-Taler

Bei nasskaltem Wetter, Müdigkeit und körperlichen Belastungen sind die Lutschtabletten mit Vitamin C aus der Superfrucht Acerolakirsche eine ideale Wahl. **32 Stück, 18,90 Euro**

SALUS

Alpenkraft® Kapuzinerkresse-Meerrettich



Der fein abgestimmte Mix aus ökologisch erzeugten Pflanzenauszügen in Kapselform macht es Ihnen so einfach wie nie, im Alltag gezielt Ihre Abwehrkräfte zu pushen. **30 Stück, 9,95 Euro**



HÜBNER

Tannenblut Hustenbonbons

Diese Spezialdrops überzeugen mit ausgesuchten, wohlschmeckenden Kräuterbestandteilen, die den Atemwegen schmeicheln. **75 g, 1,99 Euro**

Geschenkideen

Weihnachten steht schon bald vor der Tür. Machen Sie Ihren Liebsten eine Freude ganz im Sinne der Gesundheit.

ANNEMARIE BÖRLIND

LL Regeneration Tagescreme



Dank Sheabutter wird die Zellerneuerung beschleunigt: für einen strafferen, vitaleren Teint. **50 ml, 34,95 Euro**

DR. HAUSCHKA

Rosen Tagescreme



Trockene und empfindliche Haut profitiert von der reichhaltigen, harmonisierenden Gesichtspflege. **30 ml, 24 Euro**

KGV

Roter Ginseng Tabletten



Mattigkeit und Konzentrationsschwäche haben mit dem reinen Ginsengextrakt keine Chance. **60 Stück, 29,95 Euro**

HÜBNER

Silphion



Stoßen Sie alkoholfrei an, mit dem Mehrwert von Johannisbeeren und 16 Kräutern. **720 ml, 13,79 Euro**

GEHEIMTIPP UNSERER REFORMHAUS® EXPERTIN:

„Kapuzinerkresse ist ein natürliches Anti iotiku . Wenn Sie die Schärfe nicht mögen, sind Kapseln eine prima Optio .“



„Lassen Sie ab und zu beim Arzt Ihre Blutwerte checken, sodass Defizite erkannt und behoben werden können.“ Für ein intaktes Immunsystem dürfen unter anderem Vitamin C, D und Zink nicht fehlen. „Während ersteres relativ leicht über die Ernährung zu bekommen ist, kann es bei Vitamin D schon mal eng werden.“ Die Substanz wird nämlich unter Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. „Gerade im dunklen Winter, der Erkältungssaison, haben viele zu wenig davon und sollten daher supplementieren.“ Dazu können Sie sich zum Beispiel in einer Reformhaus® Filiale beraten lassen.

Smarte Routinen

Bewegung an der frischen Luft, Meditation für innere Ruhe und regelmäßige Saunagänge helfen ebenfalls, Infekten vorzubeugen. Und wenn es einen doch mal erwischt? „Gönnen Sie dem Körper Ruhe – und Cistustee. Die Zistrose ist ein Virenkiller und deshalb das perfekte Hausmittel, wenn bei Ihnen etwas im Anmarsch ist“, verrät die Expertin. „Austesten lohnt sich, versprochen!“ ■

Natürlich besser ... für mich!

ANZEIGE

Top-5-Immunb ster

Durch einen bunten Speiseplan garantieren Sie eine vielfältige Nährstoffaufnahme, nach Bedarf ergänzt mit diesen Spitzenkandidaten.

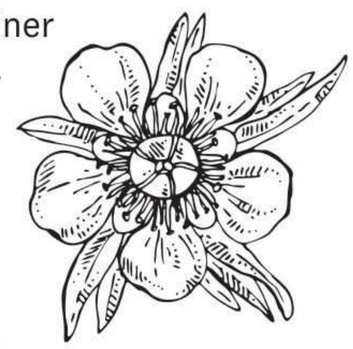


SAUERKRAUT

Während die Grundzutat Weißkohl reichlich Vitamin C liefert, leisten die bei der Fermentation entstehenden Milchsäurebakterien ganze Arbeit für die Balance unserer Darmflora. Das wiederum stärkt die Abwehrkräfte.

MANUKAHONIG

Wegen seines hohen Gehalts an dem besonderen Zuckerabbauprodukt namens Methylglyoxal ist der süße Neuseeländer einer der besten Bakterien- und Virenkiller aus der Natur.



SPIRULINA



Die Mikroalge bietet ein umfassendes Rundum-sorglos-Paket an verschiedenen Vitaminen sowie Mineralstoffen und kann in Form von Pulver easy in Smoothies, Müsli, Joghurt oder Dressings integriert werden.

ARONIABEERE

In der glänzend schwarzen Schale der Minis steckt das Geheimnis ihres zellschützenden Potenzials: Antioxidantien satt. Das ebenfalls vorhandene Vitamin C fungiert übrigens genauso als Radikalfänger und hält gleichzeitig bedeutende Stoffwechselvorgänge am Laufen.





KÜRBISKERNE

Zink fördert die Wundheilung und ist an der Aktivierung von Abwehrmechanismen beteiligt. Kürbiskerne stellen eine prima Quelle dafür dar, die uns gleichzeitig wertvolle Proteine für die Bildung von Immunzellen mitbringt.

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

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (7)



Reformhaus® – das Fachgeschäft für natürliche Schönheit in jedem Alter.

Botox-Alternative dank Pflanzenkraft

Sie sind auf der Suche nach wirkungsstarker Naturkosmetik und erlesenen Inhaltsstoffen? Mit Hyaluron Miracle Lift von ARYA LAYA erwartet Sie eine echte Anti-Aging-Revolution in Ihrem Reformhaus®.

Das straffende und aufpolsternde Serum überzeugt mit seinem Power-Mix aus Hyaluronsäure und Parakresse mit Spilanthol, dem Pflanzen-Botox. Zudem ist es ein wahrer Feuchtigkeitsbooster und verfeinert das Erscheinungsbild der Haut sichtbar – für einen strahlend frischen, jugendlichen Teint.

Genießen Sie in Ihrem Reformhaus® umfassende Fachberatung rund um die Bedürfnisse Ihrer Haut.

Überzeugen Sie sich selbst und lassen Sie sich von naturreiner Kosmetik begeistern – natürlich in Ihrem Reformhaus®.

Klimaneutral Werbekampagne
ClimatePartner.com/16957-2107-1001

www.reformhaus.de

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.



FÜR EINE GRÜNERE ZUKUNFT

Gutes Gewissen auf Vorrat

Verantwortung für den Erhalt des Planeten zu übernehmen, lag d'aucy immer schon am Herzen. Jetzt ist es dem Unternehmen gelungen, die Mission Klimaneutralität zu meistern – vom Anbau des Gemüses über die Weiterverarbeitung und Verpackung bis ins Supermarktregal. Ein Grund mehr, zur feinen Dosenware ganz ohne Salz- und Zuckerzusatz zu greifen. **Ab 0,79 Euro je 100-g-Dose, www.daucy.de**

TEARISCH LECKER

Tassenzauber



Heißgetränkefans aufgepasst: Exklusiv bei Tchibo gibt es dieses Jahr bio-zertifizierte, von Hand abgefüllte lose Tees in dekorativen, wiederverwendbaren Metalldosen zu kaufen. Die drei saisonalen Varianten Gingerbread, Sweet Chai und Caramel Apple sorgen garantiert für gemütliche Wohlfühlmomente an frostigen Dezemberabenden und eignen sich auch ideal als genussvolles Adventsgeschenk. **7,99 Euro je 110–135-g-Dose, www.tchibo.de**

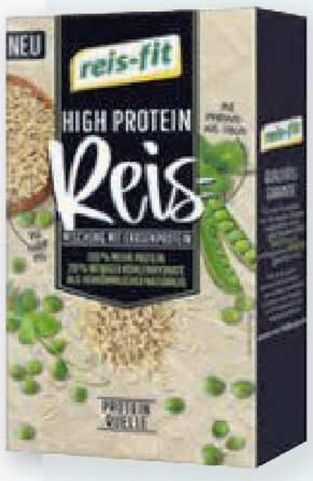


AUTHENTISCH GRIECHISCH

Köstliches Add-on

Hinter witzigen Namen wie Heaven's Gate und Eve's Story verbergen sich bei PANA+LAZA handgemachte Chutneys, in denen Früchte und Gemüse die Hauptrolle spielen. Servieren Sie unseren Favoriten Love Drug aus karamellisierten Zwiebeln und Balsamico etwa zu saftigen Burgern, kräftigem Käse oder Gegrilltem. **5,90 Euro je 270-g-Glas, www.panalaza.de**





MUSKELFUTTER

Praktischer Alltagsheld

Gegenüber klassischem Naturreis punktet der neue High Protein Reis von reis-fit mit weniger Carbs, aber 130 Prozent mehr Eiweiß. Das dicke Plus an dem Powernährstoff stammt aus Erbsen. **2,99 Euro je 400-g-Box, www.reiskontor.de**

KLASSIKER NOCH CLEVERER

Feine Winterleckerei

Spekulatius, Gebrannte Mandel und Kokosmakrone – die Weihnachtsminis von Ritter Sport kommen jetzt im umweltfreundlichen Papierbeutel daher. Zudem sind die Quadrate aus 100 Prozent zertifiziert nachhaltigem Kakao in voll recyclingfähige Folie verpackt. **1,99 Euro je 150-g-Beutel, ritter-sport.de**



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

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

Mit uns behalten Sie stets den Durchblick, damit Ihre Sprösslinge ideal versorgt sind

Smart KIDS 2021

Teil 10: Mythen rund um Kinderernährung

Von der Freundin, Mutter oder dem Nachbarn: Wenn es um das Wohl Ihrer Kids geht, möchte jeder seine Tipps zum Besten geben. Welche davon stimmen und was können Sie ignorieren? Um das zu klären, haben wir mithilfe von Prof. Dr. Mathilde Kersting zehn Behauptungen auf den Zahn gefühlt.

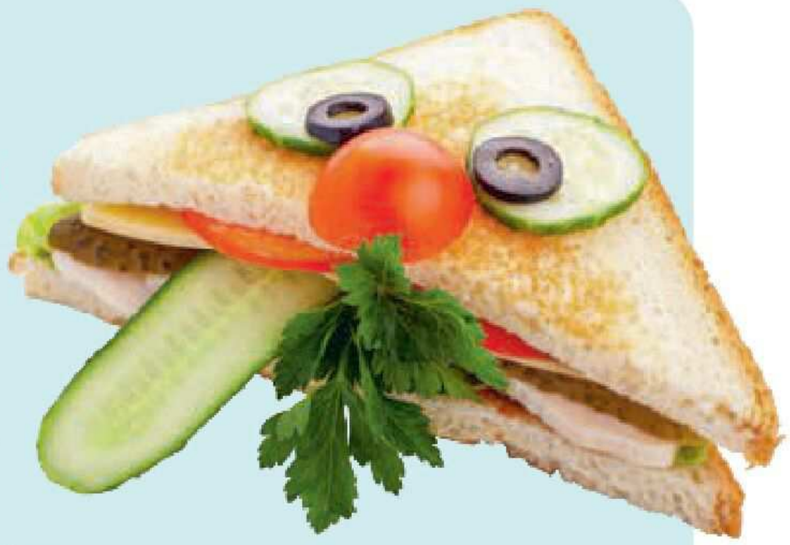


Prof. Dr. Mathilde Kersting

Die Ernährungswissenschaftlerin leitet das Forschungsdepartment Kinderernährung an der Unikinderklinik Bochum.

Um das Thema Kinderernährung kreisen viele Mythen, die sich zum Teil hartnäckig halten. Eltern möchten bei ihrem Nachwuchs alles richtig machen, damit er gesund heranwächst. Dafür lesen sie jede Menge Ratgeber, tauschen sich mit befreundeten Familien aus oder hören sich den einen oder anderen Hinweis von den eigenen Eltern an. Nicht selten kommt es dabei zu gegensätzlichen Informationen, die zu großer Unsicherheit führen. Während die einen davon überzeugt sind, dass Kinder, die kein Fleisch essen, nicht alle Nährstoffe ➜

1 Vor der Schule müssen Kinder frühstücken

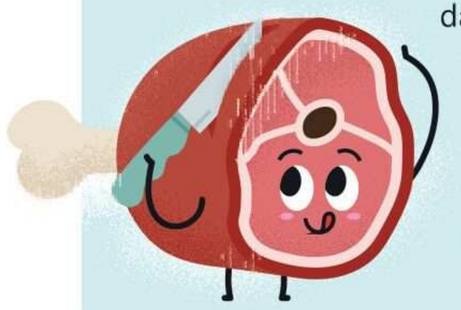


Wahr

Am Morgen kann es schon einmal hektisch zugehen: aufstehen, ins Bad, anziehen, essen, Zähne putzen und los. Die erste Mahlzeit des Tages wegzulassen, spart Zeit. Aber ist das empfehlenswert? „Generell gilt: Wer frühstückt, nimmt bereits wichtige Nährstoffe auf und schafft eine Grundlage für den Tag. Studien haben ergeben, dass Kinder, die morgens etwas zu sich nehmen, leistungsfähiger sind. Bieten Sie Ihren Schätzen daher mindestens einen Becher Milch an und packen Sie für die Pause in der Schule oder Kita eine ausgewogene Mahlzeit ein. Das können etwa ein Vollkornbrot mit Käse, frisches Obst, Gemüsesticks und einige Nüsse sein“, rät Prof. Dr. Mathilde Kersting. Wenn der Hunger kommt, können sie rasch zugreifen.

2 Kinder brauchen Fleisch

Falsch



Um die Umwelt zu schützen, verzichten viele Menschen auf Fleisch. „Wenn Sie es adäquat ersetzen, ist das auch für Ihren Nachwuchs kein Problem. Erkundigen Sie sich, wie Ihre Kids das für das Blut so wichtige Eisen stattdessen zu sich nehmen können. Der Körper kann den Nährstoff aus Fleisch nämlich rund zehnmal besser verwerten als aus pflanzlichen Lebensmitteln. Bitte beachten Sie: Mit Vitamin C verbessern Sie die Aufnahme“, weiß die Wissenschaftlerin. Wie wäre es mit einem Auflauf aus Vollkornnudeln, Brokkoli und Paprika zum Mittag?

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), PRIVAT



3 Milch und Milchprodukte sind wichtig für die Knochen

„Joghurt, Quark oder Käse trumpfen mit reichlich Calcium und Eiweiß auf. Beide sind für das Knochenwachstum Ihrer Kleinen bedeutsam“, erzählt die Professorin. „Des Weiteren ist vielen nicht bewusst, dass Milchprodukte ein essenzieller Träger von Vitamin B_{12} sind. Somit gehören sie zu einer optimalen Kinderernährung dazu.“ Sprechen Sie bei Unverträglichkeiten mit einem Arzt.

Wahr



4 Kinderprodukte sind besonders gesund

Falsch

Im Supermarkt springen Ihnen bunte Snacks, Müslis oder Joghurts entgegen. Für noch mehr Präsenz sind sie manchmal sogar in unübersehbaren Aufstellern platziert. Lassen Sie hiervon aber besser die Finger. Das befürwortet auch unsere Expertin: „Leider tummelt sich in den meisten Artikeln zu viel Zucker. Vergleichen Sie daher die Zutaten von einem für die Knirpse ausgelobten Produkt mit einem herkömmlichen.“ Ist die Kidsvariante ähnlich gut oder sogar besser, können Sie zugreifen.

5 Vegane Ernährung bei Kindern ist ungesund

Jein

„Je mehr Lebensmittel Sie vom Speiseplan Ihrer Kids streichen, desto größer ist das Risiko für einen Nährstoffmangel. Wünschen Sie sich dennoch eine pflanzliche Kost für Ihre Kleinen, sollten Sie sich vorab von einer Ernährungsfachkraft professionelle Hilfe holen, damit Ihre Lieblinge gut versorgt sind“, regt die Forscherin an. Obendrein sind regelmäßige Blutuntersuchungen durch den Kinderarzt das A und O.



6 TK-Gemüse enthält keine Vitamine

Falsch

Die Zeit ist knapp und für das Schnippeln von Karotten, Paprika oder Kürbis fehlt Ihnen die Muße? Greifen Sie ruhig auf tiefgekühlte Veggies zurück. „Da das Gemüse schonend behandelt, kurzfristig nach der Ernte erhitzt und dann direkt bei mindestens minus 18 Grad Celsius tiefgefroren wird, überzeugt es oftmals mit mehr wertvollen Inhaltsstoffen als Marktware. So bleiben außerdem der Geschmack und die Konsistenz eher erhalten. Frisches Obst und Gemüse hat häufig vergleichsweise lange Transportwege hinter sich, liegt anschließend im Verkaufsregal und wird auch zu Hause womöglich nicht sofort verarbeitet“, klärt die Leiterin des Forschungsdepartments Kinderernährung auf.



Brauner Zucker schmeckt leicht karamelli



Wahr

7 Brauner ist nicht besser als weißer Zucker

Beide Formen sollten möglichst sparsam verwendet werden. „Brauner Zucker enthält zwar etwas mehr Mineralstoffe, aber die Menge ist so gering, dass sie keinen Benefit für die Gesundheit darstellt. Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup oder getrocknete Früchte bestehen ebenfalls überwiegend aus Zucker, können aber mit ihrem spezifischen Geschmack punkten“, berichtet Prof. Dr. Kersting.

8 Das Meiden von potenziellen Allergenen schützt mein Kind nicht vor späteren Allergien

Wahr



Sie selbst leiden an einer Laktoseintoleranz und Ihr Bruder an einer Unverträglichkeit gegen Haselnüsse? Natürlich wünschen Sie sich solche Beschwerden nicht für Ihre Jüngsten. „Bedauerlicherweise können Sie diese aber nicht aktiv von ihnen abwenden, indem Sie ihnen bestimmte Lebensmittel vorenthalten. Unabhängig davon, ob bei Ihnen oder auch in Ihrer Verwandtschaft Allergien vorkommen, sollten Ihre Kinder dieselbe Ernährung und Nahrungsvielfalt genießen wie jene, bei deren Familien alles im Lot ist“, empfiehlt die Fachfrau.



9 Multivitamin- oder ACE-Säfte versorgen mein Kind mit allen nötigen Vitaminen

Falsch

„Auch wenn sich hierin Vitaminzusätze befinden, berücksichtigen Sie unbedingt, dass meistens zusätzlich auch Zucker in den Flaschen steckt. Daher sollten Ihre Kids damit nicht ihren Durst löschen. Ein kleines Glas ist ab und zu in Ordnung. Ernährt sich Ihr Nachwuchs ausgewogen mit viel Gemüse und Obst, sind solche Säfte nicht nötig“, legt Prof. Dr. Kersting nahe. Lassen Sie sich also keinesfalls von der Werbeindustrie in die Irre führen.



10 Das Ablecken von Joghurtdeckeln ist schädlich

Falsch

Es ist so verlockend – auch als Erwachsener noch. Machen Sie sich aber keine Sorgen, wenn Ihr Liebling mit seiner Zunge die Joghurtreste vom Deckel schleckt. Zwar denken viele, dass dies aufgrund des enthaltenen Aluminiums ungesund ist, jedoch befindet sich zwischen dem Leichtmetall und dem Lebensmittel eine Kunststoffschicht. Dadurch kommt der Joghurt mit dem kritischen Material nicht in Berührung.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (9)

Hier gibt's was zu entdecken

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

www.eatsmarter.de/kinderernaehrung

bekommen, reden andere einem ein, dass es auch ohne Tierisches wunderbar funktioniert. Und sind die speziell für Kinder ausgeschriebenen Produkte wirklich so gesund, wie die Werbeindustrie vermittelt? Bei der Menge an Input ist es gar nicht so einfach, zu differenzieren, was stimmt und was nicht. Kein Wunder also, dass Sie ab und an ratlos sind. Suchen Sie sich darum bei Bedarf eine vertrauenswürdige Quelle. Sie können sich zum Beispiel jederzeit direkt an Ihren Kinderarzt wenden. Er weiß, was gut für Ihren Liebling ist. Auch EAT SMARTER möchte Licht ins Dunkel des Mythendschungels bringen. Dafür haben wir gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Mathilde Kersting zehn Annahmen genau unter die Lupe genommen. Mit dem Wissen werden Sie beim kommenden Elternabend garantiert glänzen.

LISA MEISTER

Lesen Sie im nächsten Heft:
KIDS & DIÄTEN – SINN ODER UNSINN?


Sybille Schönberger


Vincent Klink


Donna Hay


Steffe Henssler


Robin Pietsch


Christoph Rüffe


Alfons Schuhbeck


Björn Freitag


Roland Trettl


Christian Henze



MIT KÄSE IST ALLES BESSER!

Da sind sich auch unsere Starköche einig und haben darum mit der vielfältigen Zutat gezaubert. Angefangen bei parmesanigem Risotto über mit Ziegenkäse gefüllte Pasta bis hin zur Ricotta-Quiche ist hier einfach alles dabei, um Käse-Lover am Esstisch zum Strahlen zu bringen.

Käse-Knöpfle mit Blattspinat und Röstzwiebeln
von Sybille Schönberger und Vincent Klink, Rezept auf Seite 102

FOTO: GRÄFE UND UNZER VERLAG/WOLFGANG SCHARDT







Sybille Schönberger & Vincent Klink

Käse-Knöpfle

mit Blattspinat und Röstzwiebeln

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Mehl
5–6 Eier (M)
Salz
150 g Blattspinat
1 Schalotte
1 Zwiebel
150 g Bergkäse (z. B. Emmentaler, Appenzeller)
3 EL Butter
150 g Sahne
Pfeffer

AUSSERDEM:
Knöpflehobel





Von Nord nach Süd, von Ost nach West: Sybille Schönberger und Vincent Klink kochen mit vielen heimischen Produkten. „ARD Buffe – Regionale Genüsse“, *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro*

1 Für die Knöpfle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde eindrücken. Zunächst 5 Eier aufschlagen und in die Mulde gleiten lassen. 1 kräftige Prise Salz dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Sollte der Teig zu fest sein, etwas lauwarmes Wasser und noch 1 Ei unterrühren. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch bedecken und den Teig 30 Min. ruhen lassen.

2 Kurz vor Ende der Ruhezeit reichlich Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Teig nach den 30 Min. portionsweise auf einen Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Sobald die Knöpfle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.

3 Mit einem Schaumlöffel die Knöpfle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, anschließend in ein Sieb geben. Das Ganze wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Vom Knöpfle-Kochwasser 100 ml abmessen und zur Seite stellen.

4 Den Spinat verlesen und putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Käse fein reiben.

5 In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebelringe darin goldbraun anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 1 EL Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

7 Den restlichen EL Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Knöpfle darin kurz anbraten. Den Spinat mit den Schalottenwürfeln dazugeben. Das beiseitegestellte Knöpfle-Kochwasser und die Sahne untermischen.

8 Den geriebenen Käse ebenfalls unterheben. Die Mischung unter ständigem Rühren erhitzen und den Käse dabei schmelzen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Käse-Knöpfle auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Zwiebelringe darauf verteilen und alles sofort servieren.



Donna Hay

Supergrüner gebackener Risotto

FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Olivenöl extra vergine
1 Stange Lauch, in feine Ringe geschnitten
2 EL Zitronenthymianblätter
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g Arborio-Reis
1,25 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
100 g Baby-Blattspinat
120 g Grünkohlblätter (Stiele entfernt), klein gehackt
2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
1 EL Zitronensaft
4 EL grob gehackte Basilikumblätter
40 g Parmesan, fein gerieben

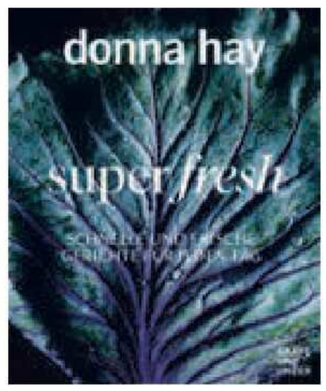
1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Das Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne mit hohem Rand oder in einer feuerfesten Bratreine bei mittlerer Temperatur erhitzen. Lauch, Zitronenthymian, Salz und Pfeffer darin 5 Min. dünsten, bis der Lauch goldbraun und weich ist.

3 Den Reis und die Brühe hinzufügen und gut umrühren. Einen fest schließenden Deckel auflegen oder die Pfanne mit Alufolie abdecken und den Risotto im vorgeheizten Ofen 20 Min. garen. Aus dem Backofen nehmen und zugedeckt 5 Min. ruhen lassen.

4 Den Deckel oder die Folie abnehmen und Spinat, Grünkohl, Zitronenschale und -saft in den Risotto rühren. Weiterrühren, bis der Risotto cremig und das grüne Gemüse zart ist. Mit Basilikumblättern und Parmesan bestreuen und sofort servieren.





Bestsellerautorin Donna Hay verwöhnt mit ihrer unkomplizierten und gesunden Alltagsküche Körper, Seele und Gaumen zugleich. „Super fresh“, *Gräfe und Unzer, 224 Seiten, 27 Euro*

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

FOTO: GRÄFE UND UNZER VERLAG/CON POULOS, PORTRÄT DONNA HAY: CON POULOS 2020, PORTRÄTS SYBILLE SCHÖNBERGER & VINCENT KLINK: GRÄFE UND UNZER VERLAG/WOLFGANG SCHARDT

Donna Hays Tipp: Ich liebe diesen Risotto, der wenig Arbeit macht und nicht gerührt werden muss. Er ist die perfekte Basis, um kreativ zu werden. Ersetzen Sie den Grünkohl durch fein gehackten Brokkoli. Oder Sie halten es supereinfach und streuen nur einige tiefgekühlte Erbsen über den Risotto. Sie haben die Wahl!



Steffen Henssler

Kartoffel ösli

mit Tomate und Mozzarella

FÜR 2 PORTIONEN:

2 große mehligkochende Kartoffeln
2 Tomaten
2 Kugeln Mozzarella
10 Basilikumblätter
2 TL alter Balsamico

AUSSERDEM:

Salz
grob gemahlener schwarzer Pfeffer
Rapsöl
Weizenmehl
Olivenöl

1 Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vermengen.

2 In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und darin 2 etwa 15 cm große Rösti goldbraun braten.

3 Inzwischen Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und die Tomatenscheiben von einer Seite mit Mehl bestäuben.

4 Die fertig gebratenen Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf zwei Tellern anrichten. Die Tomaten auf der bemehlten Seite zusammen mit dem Mozzarella nur von einer Seite in derselben Pfanne kurz und heiß anbraten.

5 Tomaten- und Mozzarellascheiben mit der angebratenen Seite nach oben auf den Rösti anrichten – mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter grob zupfen, auf den Rösti verteilen und mit altem Balsamico und Olivenöl beträufeln.



Eiweiß: 26 g ★ Fett: 42 g
pro Portion
609 KCAL
★ Kohlenhydrate: 33 g

Steffen Hensslers Tipp: Um das Gericht zu perfektionieren, die Hälfte der geriebenen Kartoffeln in die Pfanne geben, mit Mozzarella belegen, mit den restlichen geriebenen Kartoffeln verschließen. So können Sie eine krosse Rösti mit flüssigem Mozzarellakern braten!



Dank seiner 100 Turborezepte in „Hensslers schnelle Nummer“ lockt Steffe Henssler jeden vielbeschäftigten Kochmuffe an den Herd. *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro*

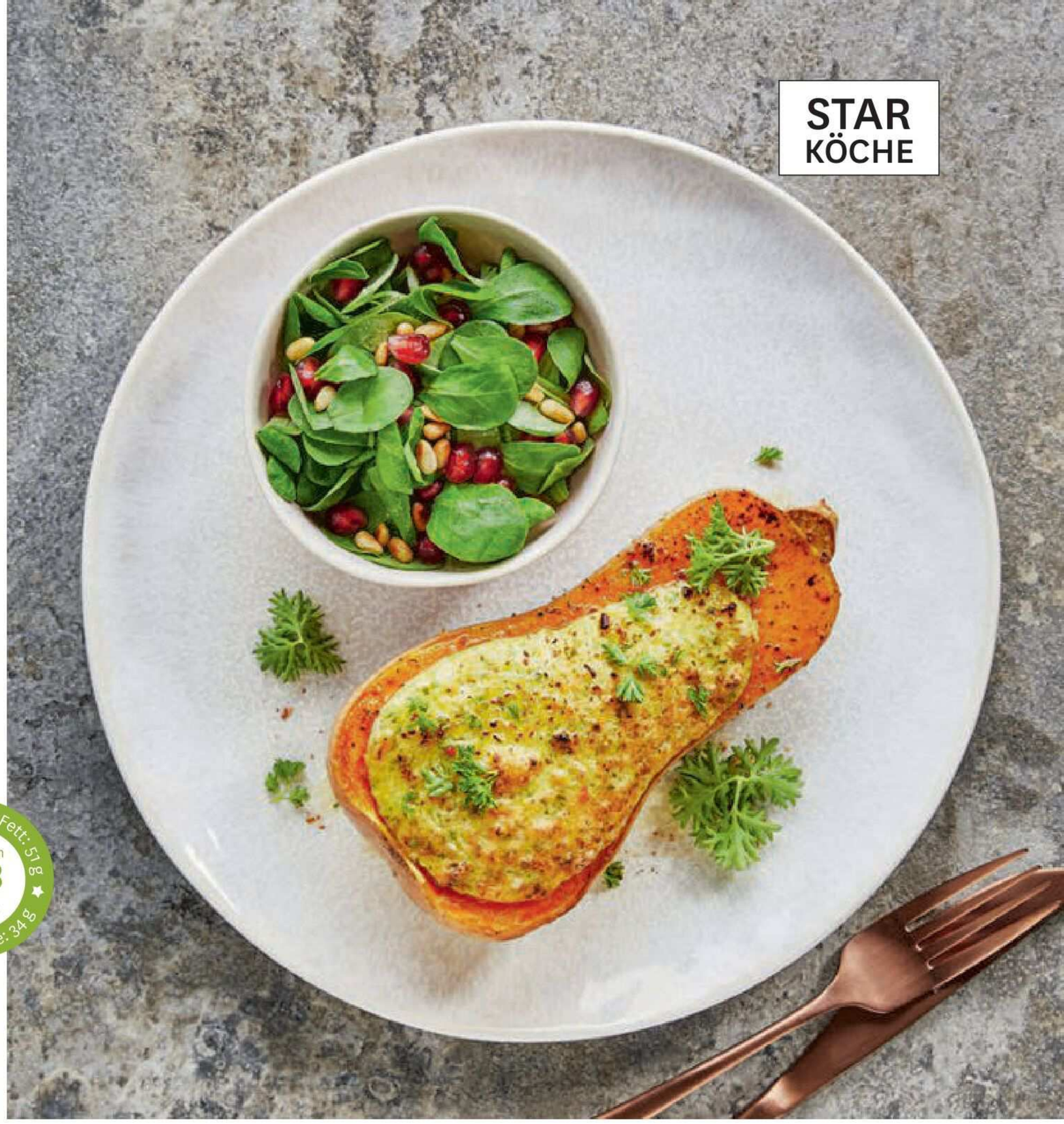
FOTO & PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER VERLAG/FRANK VON WIEDING



Robin Pietsch

Gebackener Butternuss

mit Ziegenkäse und Feldsalat



Eiweiß: 13 g · Fett: 57 g · pro Portion 648 KCAL · Kohlenhydrate: 34 g

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN BUTTERNUSS MIT ZIEGENKÄSE:

2 Butternuss-Kürbisse
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
2 Knoblauchzehen
5 Schalotten
2 EL Rapsöl
220 g Ziegenfrischkäserolle
30 ml Zitronensaft
2 TL Honig
½ Bund krause Petersilie
6 Zweige Thymian

FÜR DEN FELDSALAT:

60 g Pinienkerne
300 g Feldsalat
1 Granatapfel
Balsamico-Dressing

BALSAMICO-DRESSING (360 ml)

100 ml Aceto balsamico bianco
1 TL Dijon-Senf
200 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
50 g Zucker

Essig mit Senf in einen hohen Rührbecher geben. Auf niedriger Stufe mit dem Pürierstab vermischen. Dann bei höherer Mix-Stufe das Öl langsam im feinen Strahl einfließen lassen, damit eine glatte Flüssigkeit entsteht. Dressing mit Salz und Pfeffer und Zucker abschmecken.

FÜR DEN GEBACKENEN BUTTERNUSS

1 Zunächst die Butternuss-Kürbisse waschen und der Länge nach halbieren. Die Kürbiskerne mit einem Löffel entfernen.

2 Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Auf ein Blech mit Backpapier die Kürbisse mit der Schnittfläche nach oben legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Dann die Kürbisse im Ofen für 45–55 Minuten backen. Ab und zu den Gargrad mit einem kleinen Messer kontrollieren. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten, dann vom Herd nehmen und in eine Schale füllen. Den Ziegenkäse in Würfel schneiden und mit Zitronensaft und Honig, den Zwiebeln und dem Knoblauch zufügen. Petersilie waschen, hacken und bis auf 2 EL in die Schale geben. Die Thymianblätter abzupfen und zu den restlichen Zutaten geben. Wenn der Kürbis gar ist, aus dem Ofen nehmen und eine größere Mulde für die Füllung löffeln. Das entnommene Kürbisfleisch hacken und zur Ziegenkäsefüllung geben. Diese mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Dann die Füllung auf die 4 Kürbishälften aufteilen. Die Kürbishälften im Ofen noch 10 Minuten backen. Pinienkerne auf einem Blech für 5–8 Minuten im Ofen mitrösten.

FÜR DEN FELDSALAT

1 Feldsalat waschen und in eine Schale geben. Den Granatapfel halbieren. Um die Kerne herauszulösen, den Granatapfel mit der Schnittfläche in der Hand halten und mit einem schweren Gegenstand auf den Apfel schlagen. Die Granatapfel- und die Pinienkerne dann zum Feldsalat geben. Nun das Dressing hinzufügen und den Salat marinieren.

2 Die Kürbisse aus dem Ofen nehmen und mit der übrigen Petersilie garnieren, dann zusammen mit dem Salat servieren.



„Heimatküche einfach anders!“ mit 80 Ideen für den regionalen Speiseplan von Robin Pietsch ist das Buch zur Sendung „MDR um 4“. *EMF Verlag, 208 Seiten, 22 Euro*

FOTO: EMF/NADJA BUCHCZIK, PORTRÄT: BEN KRUSE, BLANKENBURG – BENKRUSE.NET

STAR KÖCHE

Sie fragen sich, was es bei einem zweifachen Sternekoch daheim zu essen gibt? Zum Beispiel Gerichte der mediterranen Küche mit vielen Kräutern und Gewürzen. Denn die mag Christoph Rüffers Freundin Roya ganz besonders gern.

Christoph Rüffer

Rucola-Ziegenkäse-Ravioli

mit Oliven und Salbeibutter

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DEN RAVIOLITEIG:
120 g Mehl Type 405
120 g Hartweizengrieß
1 Ei
5 Eigelb
5 g Salz

FÜR DIE RUCOLA-ZIEGENKÄSE-FÜLLUNG:
50 g Rucola
25 g Parmesan
1 Scheibe Toast
80 g Ziegenfrischkäse
50 g Ricotta
1 Eigelb
Salz, Pfeffer

FÜR DIE SALBEIBUTTER:
100 g Butter
2 Zweige Salbei
20 g Pinienkerne
60 g grüne Oliven ohne Stein
20 g Rucola
40 g Parmesan
grobes Meersalz

1 Für den Ravioliteig das Mehl in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Hartweizengrieß, dem Ei, 5 Eigelb und Salz zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Nudelteig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Für die Füllung den Rucola waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Danach den Salat kalt abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken. Den Parmesan fein reiben. Die Rinden der Toastscheibe abschneiden und den Toast im Mixer fein zerkleinern.

3 Den zerkleinerten Toast mit Parmesan, Ziegenfrischkäse, Ricotta und dem gehackten Rucola vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung 30 Minuten kalt stellen.

4 Eine Hälfte des Ravioliteiges dünn ausrollen und mit einem Teelöffel kleine Häufchen von der Füllung aufsetzen. 1 Eigelb mit etwas Wasser verrühren und die Zwischenräume des Ravioliteigs damit bepinseln. Die zweite Hälfte Teig dünn ausrollen und die Füllung damit bedecken. Die obere Lage Teig andrücken und mit einem Ausstechring Ravioli ausstechen.

5 Die Ravioli in leicht köchelndem Salzwasser 3–4 Minuten garen.

6 Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Den Salbei waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Oliven in Scheiben schneiden. Salbeistreifen, Pinienkerne und Olivenscheiben in die Butter geben und dort warm ziehen lassen.

7 Die Ravioli in tiefen Pasta-Tellern anrichten und mit der Salbeibutter beträufeln. Den Rucola waschen, abtropfen lassen und über die Ravioli verteilen. Den Parmesan in feine Scheiben hobeln. Abschließend das Gericht mit den Parmesanscheiben und etwas Meersalz bestreuen und servieren.







Ob easy oder raffiniert: Mit „Zuhause kochen und genießen“ liefert Christoph Rüffer zu 20 Produkten, darunter etwa Käse, je drei Gerichte. *Mosaik, 192 Seiten, 19,50 Euro*

FOTO & PEOPLEFOTO: JAN-PETER WESTERMANN





Alfons Schuhbeck

Kartoffe -Mohn-Gnocchi

mit Spinat-Birne und Blauschimmelkäse

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE GNOCCHI:

700 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
1 EL Mohn
50 g Speisestärke
2 Eigelb
Mehl zum Ausrollen
etwas Öl für das Tablett



AUSSERDEM:

150 g Babyspinat
1 reife rotschalige Birne
100 g Blauschimmelkäse (entrindet)
70 ml Gemüsebrühe
1 Streifen unbehandelte Orangenschale
1 Knoblauchzehe (in Scheiben)
3 Scheiben Ingwer
1 Splitter Zimtrinde
5 Salbeiblätter
Chilisalz
Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss

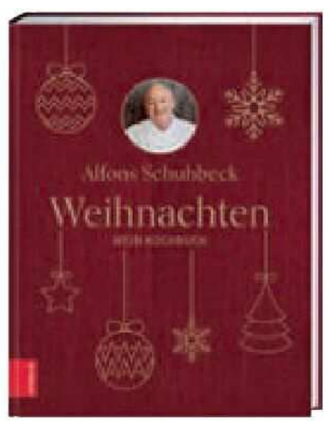
1 Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und waschen, in Salzwasser (etwa 20 Minuten) weich kochen und abgießen. Heiß durch eine Kartoffelpresse drücken, auf einem Tablett ausbreiten und 5 bis 10 Minuten bei Zimmertemperatur auskühlen lassen. Den Mohn in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze rösten, bis er zu duften beginnt. Aus der Pfanne nehmen.

2 Von der Kartoffelmasse 600 g abwiegen, auf eine Arbeitsfläche geben und mit Speisestärke, Mohn und etwas Salz bestreuen. Die Eigelbe daraufgeben und alle Zutaten mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Mehl zu 2 cm breiten Rollen formen und diese in 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden.

3 Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Gnocchi darin kochen, bis sie nach oben steigen, und weitere 2 Minuten darin ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, nebeneinander auf ein geöltes Tablett geben, auskühlen lassen und zugedeckt bis zum Gebrauch aufbewahren.

4 Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und die Birne in 1 cm große Würfel schneiden. Den Blauschimmelkäse in kleine Stücke schneiden.

5 Die Brühe in einer großen tiefen Pfanne mit Orangenschale, Knoblauch, Ingwer, Zimtrindensplitter und Salbeiblättern erwärmen. Die vorgekochten Gnocchi hineingeben und darin erhitzen. Spinat und Birnenwürfel dazugeben und ebenfalls darin erhitzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Blauschimmelkäse unterziehen. Die Gnocchi mit Chilisalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und alle ganzen Gewürze vor dem Servieren entfernen.



In „Weihnachten“ vereint Alfons Schuhbeck seine Leibspeisen, die für kulinarische Höhepunkte auf jeder festlich geschmückten Tafel sorgen werden. *ZS Verlag, 224 Seiten, 29,99 Euro*

FOTO: KATRIN WINNER, PORTRÄT: BENEDIKT ROTH

Jetzt neu und noch cremiger!

- Cremig, frisch und 100 % natürlich
- Der neue Streichgenuss auf Mandelbasis: Gurke & Knoblauch
- Einfach lecker – probier's aus

Simply V







NEU





Sooo lecker cremig!

Tolle Rezepte und Anregungen auf simply-v.de



Björn Freitag

Spinat-Ricotta-Quiche

mit konfierten Tomaten

FÜR 8 PORTIONEN:

FÜR DIE QUICHE :

1 Weizenbrötchen vom Vortag
500 g Ricotta
800 g TK-Blattspinat, aufgetaut
2 Eier (Größe M)
75 ml Milch (3,5 % Fett)
100 g Parmesan
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Butter
1 Rolle Quicheteig (300 g, Ø ca. 32 cm oder rechteckig; Fertigprodukt aus der Kühltheke)

FÜR DIE TOMATEN:

400 g bunter Wildtomatenmix
½ frische rote Chilischote
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
200 ml Olivenöl
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 EL weißer Balsamico-Essig
1 Prise Zucker

AUSSERDEM:

Quicheform (Ø 26–28 cm)
Küchenthermometer



Eiweiß: 21 g · Fett: 24 g · pro Portion 423 KCAL · Kohlenhydrate: 29 g

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

2 Für die Quiche das Brötchen in Wasser einweichen. Ricotta, Spinat, Eier und Milch in eine Schüssel geben. Das Brötchen ausdrücken, zerpflücken, hinzufügen und alles durchmischen. 50 g Parmesan dazureiben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

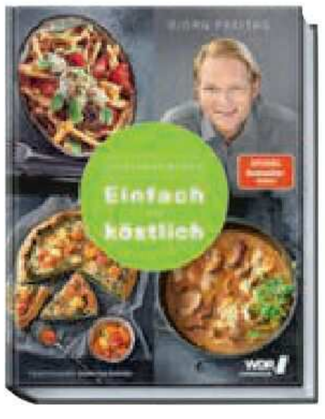
3 Die Quicheform mit Butter einfetten. Den Teig entrollen, in die Form legen (eckigen Teig zurechtschneiden) und am Rand andrücken.

4 Ricotta-Spinat-Masse hineingeben, glatt streichen, restlichen Parmesan darüberreiben und etwas überstehenden Teig über die Füllung klappen. Im vorgeheizten Ofen 40 Minuten backen.

5 Tomaten waschen, halbieren, dabei die Stielansätze wegschneiden, und in eine Schüssel geben. Chilischote entkernen, waschen, in dünne Ringe schneiden und zu den Tomaten geben. Knoblauchzehen schälen und darüberreiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen, den Rest hacken und ebenfalls dazugeben.

6 Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Stufe auf etwa 120 °C erwärmen – falls kein Thermometer vorhanden ist: Das Öl sollte noch keine Bläschen bilden oder gar rauchen. Tomatenmischung hineingeben und etwa 2–3 Minuten sanft garen. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben, etwas abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. In acht kleine Schalen füllen.

7 Quiche aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden, auf Teller geben und mit Thymian garnieren. Dazu die konfierten Tomaten servieren.



Für Björn Freitags Eyeryday-Küche muss es nicht immer etwas Extravagantes geben, um happy zu sein. „Lieblingsessen – Einfach und köstlich“, *Becker Joest Volk, 168 Seiten, 28 Euro*

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER, PORTRÄT: WDR/MELANIE GRANDE



Roland Trettl

Käse-Lauchknödel

mit Krautsalat



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE KÄSE-LAUCHKNÖDEL:

2 Lauchstangen
etwas Salz
1 weiße Zwiebel
350 g geschnittenes Knödelbrot (2–3 Tage altes Weißbrot, nicht zu trocken)
80 g Butter
50 g reifer Camembert
100 g Magerquark
3 Eier
50 g Weizenmehl
50 g Südtiroler Graukäse
50 g würziger Schnittkäse, der gut schmilzt
50 g Ziegenhartkäse
1 Prise Pfeffer
etwas Parmesan am Stück
1 kleines Bund Schnittlauch

FÜR DEN KRAUTSALAT:

1 Weißkohl
100 g Staudensellerie
2 Chicorée
1 süß-säuerlicher Apfel
100 g weiße Tafeltrauben
1 Lauchstange, helle Bestandteile
50 g Butter
20 g Olivenöl
10 ml Weißweinessig
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL geröstetes Sesamöl



Roland Trettls Tipp: Knödel werden klassisch mit dem Löffel geteilt und keinesfalls mit dem Messer auseinandergeschnitten – in letzterem Fall wäre der Knödel zu fest und kein Kompliment an die Köchin oder den Koch!

KÄSE-LAUCHKNÖDEL

1 Den Lauch putzen und waschen. Die dunkelgrünen Bestandteile in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Die hellen Bestandteile fein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Knödelbrot in eine große Schüssel geben.

2 Die Zwiebel- und Lauchwürfel in der Hälfte der (zerlassenen) Butter farblos dünsten. Den Camembert zerrupfen und mit den Zwiebeln kurz andünsten, bis er schmilzt. Diese Zwiebelmischung zum Knödelbrot geben. Das abgetropfte Lauchgrün zusammen mit dem Magerquark und den Eiern mixen, dann ebenfalls zum Knödelbrot geben. Etwas Weizenmehl darüberstäuben. Den Graukäse und den Schnittkäse in kleine Würfel schneiden und zugeben. Den Ziegenhartkäse fein darüberreiben. Alles zusammen mit beiden Händen locker vermengen, bis alles gut verbunden ist. Keinesfalls die Knödelmasse zu sehr kneten. Die Knödelmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit nassen Händen etwa 60 Gramm schwere Knödel formen. Währenddessen reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Die Knödel im leicht siedenden Salzwasser etwa 15 Minuten gar ziehen lassen, dabei keinesfalls kochen lassen. Die zweite Hälfte Butter in einer Pfanne aufschäumen und leicht braun werden lassen. Die Knödel aus dem Wasser schöpfen und tropfnass in der gebräunten Butter kurz anrösten. Dann etwas Parmesan darüberreiben und mit Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zum Schluss darüberstreuen.

KRAUTSALAT

Den Weißkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Die Selleriestangen putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Chicorée längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Apfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und Apfel in dünne Scheiben schneiden. Die Tafeltrauben halbieren. Alles zusammen in einer großen Schüssel vermengen. Für die Vinaigrette den geputzten Lauch in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Etwas Olivenöl zugeben und darin die Lauchwürfel farblos andünsten. Den Weißweinessig zugeben. Diese Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen und warm über den Krautsalat geben. Alles zusammen mit den Händen gut vermengen und mit Salz, Weißweinessig und geröstetem Sesamöl abschmecken.



Südtirol und Italien sind Inspirationsquelle für Roland Trettls Speisen in seinem ersten Werk „Kochen zu zweit". Darin an seiner Seite: Ehefrau Dani. *Südwest, 208 Seiten, 22 Euro*

FOTO: ROLAND TRETTL, PORTRÄT: HELGE KIRCHBERGER PHOTOGRAPHY





Christian Henze

Entrecôte

mit Gorgonzolasauce und Zartweizen

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DEN ZARTWEIZEN UND DAS FLEISCH:
100 g Zartweizen
Salz
2 Entrecôtes vom Rind (à 180 g)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Pflanzenöl

FÜR DIE GORGONZOLASAUCE:
1 frische Feige
130 g Sahne
80 g Gorgonzola
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle



1 Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Zartweizen laut Packungsanweisung in Salzwasser etwa 10 Minuten garen, dann abgießen.

3 Währenddessen die Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten je 4 Minuten braten. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen warm halten.

4 Für die Gorgonzolasauce die Fleischpfanne noch einmal erhitzen. Die Feige waschen, in Spalten schneiden und anbraten. Mit Sahne ablöschen. Gorgonzola klein schneiden, zugeben, kurz aufkochen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Zartweizen und die Entrecôtes auf zwei Tellern anrichten und mit Gorgonzolasauce beträufeln.



Maximal 15 Minuten Zubereitungszeit und fünf gekaufte Zutaten, das ist alles, was es für Christian Henzes neueste Leckereien braucht. „Feierabend-Blitzrezepte EXPRESS“, *Becker Joest Volk, 192 Seiten, 24 Euro*

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER, PORTRÄT: KAI JOHANNSEN

Anzeige

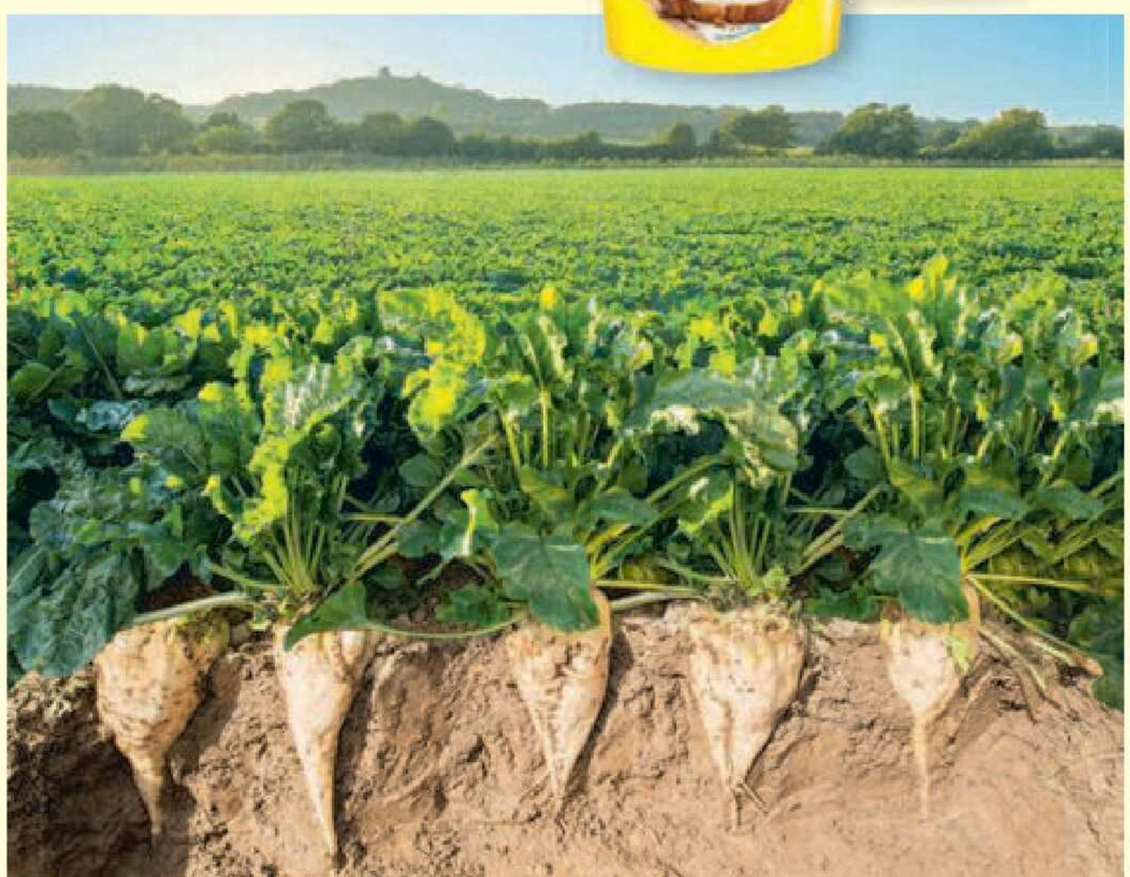
Die vegane Alternative für alle, die es süß mögen

Regional, nachhaltig und vegan – ein achtsamer Konsum wird gerade zum Trend in immer mehr deutschen Küchen. Nach vielen hippen Food-Trends erkennt man eine Rückbesinnung auf altbekannte Rezepte und Produkte. Was läge da näher als von Agavendicksaft und Reissirup für die natürlich Süße der Speisen wieder zum heimischen Rübenkraut zu greifen – wie es schon die Großeltern gerne getan haben.

Bei der Herstellung unseres Goldsaftes blicken wir auf über 127 Jahre Erfahrung zurück und sind bis heute stolz auf die lange Tradition des Produktes, seine hohe Qualität und das ressourcenschonende Herstellungsverfahren. Dabei setzen wir auf hundertprozentige Natürlichkeit und verzichten bewusst auf Farb-, Zusatz- und Konservierungsstoffe. Auch genmanipulierte Rohstoffe kommen bei uns nicht in den Becher! Unser naturreiner Sirup aus 100 % Zuckerrüben macht mehr aus deiner Mahlzeit. Den natürlichen Rohstoff erhalten wir dabei ausschließlich von regionalen Landwirten im Umkreis von maximal 20 Kilometern und verpacken den fertigen Sirup in vollständig recyclebare 450 g Becher.

Erfahre mehr über die regionale und nachhaltige Produktion von Grafschafter Goldsaft







Gebackener Butternutkürbis mit Grünkohl, Couscous, Goldsaft und Cranberries



FERTIG IN 1 STD 15 MIN

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Butternutkürbis (ca. 1,2 kg)
Salz
1 EL Öl
4 EL Grafschafter Goldsaft
200 g Couscous
400 ml Gemüsebrühe
300 g geputzter Grünkohl
30 g Pinienkerne
75 g getrocknete Cranberries
1 Bio-Zitrone
Pfeffer
2 EL Olivenöl

1. Butternutkürbis gründlich waschen, halbieren und entkernen. Öl, 2 EL Grafschafter Goldsaft und Salz verrühren. Kürbishälften auf ein Backblech legen und damit beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen.

2. Inzwischen Couscous nach Packungsanweisung mit der Gemüsebrühe zubereiten. Grünkohl waschen und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen. Grünkohl abgießen und gut abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kerne herausnehmen. Grünkohl etwas kleiner zupfen. Mit Cranberries und Pinienkernen unter den fertigen Couscous heben.

3. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen bzw. schneiden. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unter den Couscous heben.

4. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 2 EL Grafschafter Goldsaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zum Schluss darunter schlagen. Dressing und Couscous-Salat vorsichtig vermengen. Couscous-Salat in die Kürbishälften füllen. Kürbishälften samt Couscous-Salat nochmals im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) ca. 3 Minuten erwärmen. Nach Belieben Couscous-Salat in den Kürbishälften servieren.





Christian Henze

Schaumige Parmesansuppe

mit grünem Pesto

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE CROÛTONS:
4 EL Olivenöl
1 Zweig frischer Rosmarin
einige Weißbrotwürfel
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DAS GRÜNE PESTO:
1 Handvoll Basilikum (ca. 50 g)
1 kleine Handvoll glatte Petersilie (ca. 25 g)
50 g Pinienkerne
½ Knoblauchzehe
50 ml gutes Olivenöl
50 g Parmesan
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DAS PARMESANSÜPPCHEN:
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 Glas trockener Weißwein (ca. 100 ml)
500 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe
200 ml flüssige Sahne
150 g Parmesan
1 TL grober Senf
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

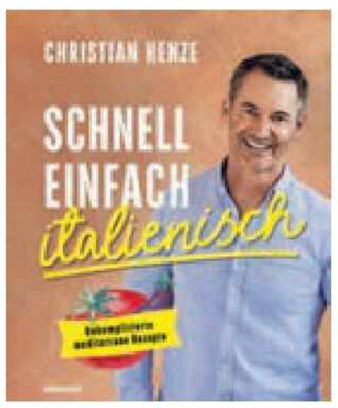
Eiweiß: 31 g · Fett: 67 g · pro Portion 787 KCAL · Kohlenhydrate: 12 g

CROÛTONS Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken und im Olivenöl anschwitzen. Dann die Weißbrotwürfel in die Pfanne geben und gut rösten. Die Croûtons mit Salz und Pfeffer würzen und erkalten lassen.

GRÜNES PESTO Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Kräuterstängeln zupfen und zusammen mit den Pinienkernen und dem geschälten, grob gehackten Knoblauch in einen hohen Rührbecher füllen. Mit einem Stabmixer alles gut zerkleinern. Anschließend das Olivenöl unter stetigem Mixen unterrühren, bis eine sämige Paste entstanden ist. Zum Schluss den geriebenen Parmesan untermixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PARMESANSÜPPCHEN Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Die Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel gut anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und anschließend mit der Brühe und der Sahne aufgießen. Die Suppe aufkochen und dann den geriebenen Parmesan sowie den Senf unterrühren. Die Suppe anschließend mit einem Stabmixer aufmixen. Danach die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUM ANRICHTEN Die Suppe auf 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Je 1 EL grünes Pesto und die Croûtons darauf anrichten.



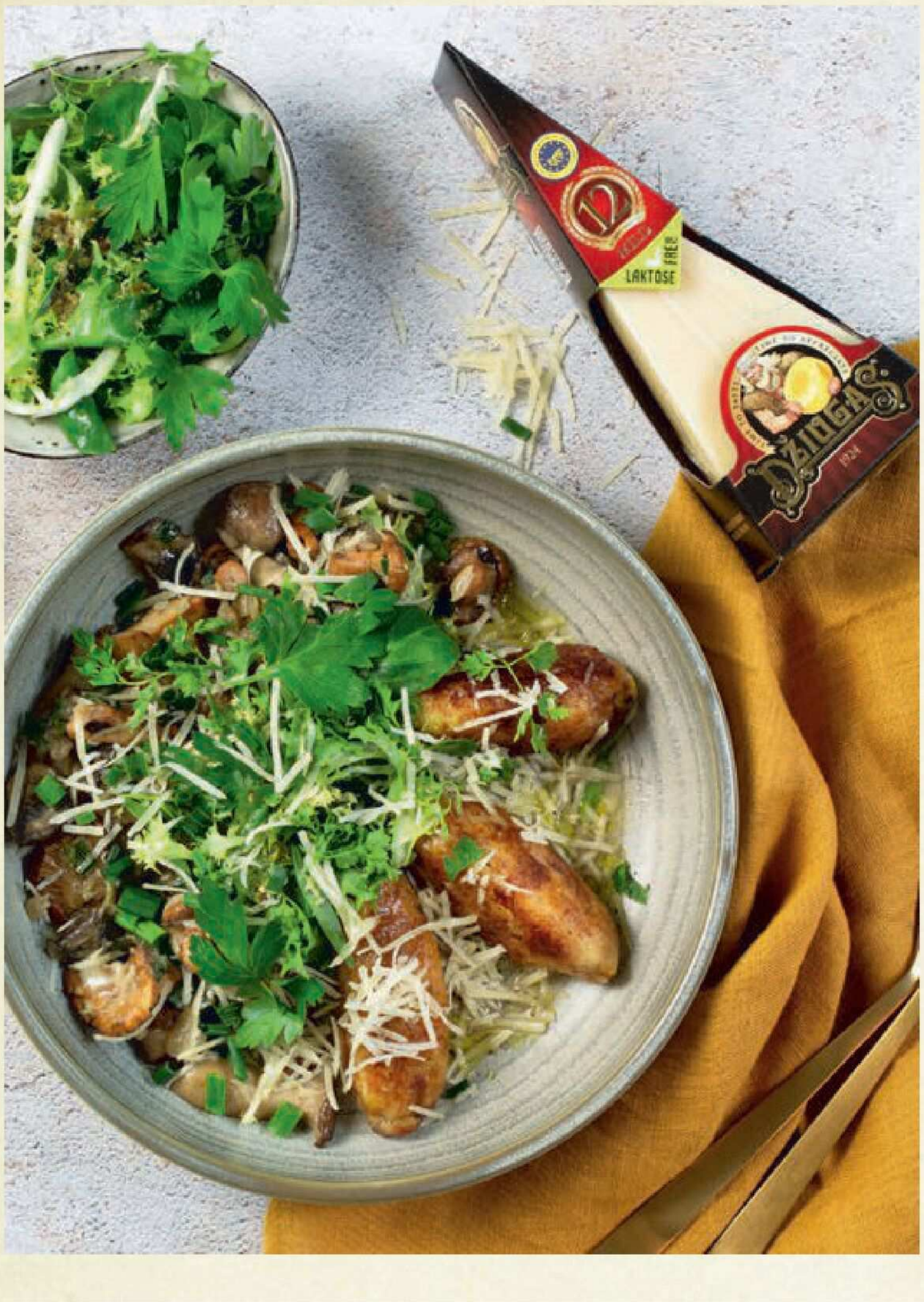
„Schnell, einfach, italienisch“ bündelt Christian Henzes 65 Favoritenrezepte der Cucina italiana – und lässt Foodies vom Mittelmeer träumen. *Südwest, 176 Seiten, 20 Euro*

FOTO: MARIA GROSSMANN, MONIKA SCHÜRLE/SÜDWEST VERLAG, PORTRÄT: KAI JOHANNSEN

ANZEIGE

Litauischer Hartkäse
mit geschützter geo-
grafischer Angabe

REZEPT
IDEE





Alexander Kumptner

Gebratene DŽIUGAS® Brioche Knödel mit Waldpilzragout und Wildkräutern

mit 12 Monate gereiftem Hartkäse DŽIUGAS® Mild

FÜR 2 PORTIONEN:

150 g Brioche Toastbrot (viereckig), 50 g 12 Monate gereifter Hartkäse DŽIUGAS® Mild, 12 Monate alt, 1 Ei, 80–100 g Sauerrahm oder Schmand, Salz, Muskat, 4 EL Olivenöl, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g gemischte Waldpilze (z. B. Kräuterseitling, wilde Champignons, Pfifferlinge), 1 Zweig Rosmarin, 50 ml Weißwein, 1 EL Butter, 1 Bund Schnittlauch, Pfeffer, ½ Bund Kerbel, ½ Bund Petersilie, ½ Bund Estragon, ½ Tasse Brunnenkresse oder Feldsalat, 30 g Friséesalat, 1 TL süßer Senf, 4 EL weißer Balsamicoessig, 2 EL Rapsöl, Abrieb von 1 Bio-Zitrone

1 Für die Knödel Brot in Würfel schneiden. Ei mit dem Sauerrahm oder Schmand und 30 g geriebenen DŽIUGAS® Käse verrühren sowie über das geschnittene Brot gießen. Mit Salz und Muskat abschmecken, verrühren und ein paar Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Für das Pilzragout die Zwiebel und den Knoblauch schälen sowie in feine Würfel schneiden. Beides in 3 EL Olivenöl glasig braten. Anschließend die Hitze etwas erhöhen, die grob zerrissenen (nicht geschnittenen) Waldpilze dazugeben und bei hoher Hitze scharf anrösten. Leicht salzen, pfeffern und den Rosmarinzweig dazugeben, mit Weißwein ablöschen und einreduzieren, bis nahezu keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Anschließend die Butter dazugeben, von der Herdplatte nehmen, mit geschnittenem Schnittlauch und dem restlichen geriebenen DŽIUGAS® Käse vollenden.

2 Die Knödel Masse aus der Kühlung nehmen und eine löffelgroße Nocke in der Hand zu kleinen Knödeln formen. Diese von allen Seiten in einer beschichteten Pfanne in dem restlichen Öl langsam goldbraun braten. Für den Wildkräutersalat die Kräuter waschen und die Blätter zupfen. Aus dem Senf, Essig und Rapsöl sowie der Zitronenschale eine Marinade herstellen und die grob gezupften Kräuter damit marinieren. In einem tiefen Teller das Pilzragout anrichten, darauf die gebratenen DŽIUGAS® Knödel setzen und zum Schluss mit dem Wildkräutersalat vollenden. Nach Wunsch vor dem Servieren noch frisch DŽIUGAS® Käse darüber reiben.

„Der DŽIUGAS® Käse ist nicht nur zum Snacken hervorragend, sondern eignet sich durch seine verschiedenen Reifegrade auch fantastisch zum Kochen. Durch die unterschiedlichen Reifestufen des DŽIUGAS®s kann man aus einem Gericht viele köstliche Varianten machen. Jede für sich einzigartig und unverkennbar im Geschmack.“

ALEXANDER KUMPTNER
Profi och, Coach bei „The Taste“ in SAT.1



FOTOS: PR, FOTOLIA, MAXIMILIAN KUMPTNER

MEHR INFORMATIONEN ZUM PRODUKT FINDEN SIE AUF WWW.DZIUGASHOUSE.DE

Den italienischen Frischkäse gibt es aus **Schafs-, Kuh- oder Büffelmilch.**

SMARTE WARENKUNDE

Ricotta ...



Typisches Gericht mit Ricotta: cremig gefüllte Cannelloni

...liefert Baumaterial

Der Samtige punktet mit hochwertigem tierischen Eiweiß und kann so den Zuwachs von Muskelmasse ordentlich unterstützen. Das enthaltene Magnesium schützt darüber hinaus vor Krämpfen.

...hilft beim Abnehmen

Denn sein Eiweiß hält uns lange satt. Mit nicht mal einem Gramm Kohlenhydraten ist Ricotta zudem ein echter Low-Carb-Genuss.

...enthält Elektrolyte

Allein eine Portion von 100 Gramm des italienischen Lieblings liefert zwei Drittel des Tagesbedarfes an Chlorid. Zusammen mit Natrium und Kalium regelt dieses den Wasserhaushalt.



KALORIEN 174 PRO 100 G

BRENNWERT: 174 kcal **EIWEISS:** 10 g
KOHLENHYDRATE: 0 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 15 g **BALLASTSTOFFE:** 0 g

...schützt das Herz

Entgegen der Annahme, dass Milchprodukte schlecht für die Gefäße sind, zeigen Studien, dass der regelmäßige Verzehr das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt. Grund dafür ist ihre Fettsäurezusammensetzung.

...nützt der Darmflora

Milchzucker aus dem Käse wird im Verdauungstrakt zu Milchsäure abgebaut, sorgt für ein ausgeglichenes Mikrobiom und damit für mehr Wohlbefinden.

KLEINE KÜCHENKUNDE

...ist ein Allrounder

Lasagnen werden mit dem Frischkäse schön saftig, Risottos wunderbar sämig und Schichtdesserts gibt Ricotta einen milden, leicht zitronigen Geschmack.

...hält sich besser kalt

Eine Aufbewahrung im Kühlschrank ist Pflicht. Ist der in der Originalverpackung gelagerte Käse erst mal angebrochen, muss er innerhalb von wenigen Tagen verbraucht werden.

...stärkt Knochen und Zähne

Dank reichlich Calcium hat Ricotta einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und Stabilität des Skeletts. Der Mineralstoff ist mengenmäßig der wichtigste im Körper.

NOCH MEHR ITALIENISCHE GENUSSKLASSIKER



Burrata
Typisch ist der weiche bis fließende Kern im Inneren



Fontina
Passt durch das nussige Aroma toll zu Trauben



Mascarpone
Perfekt für den italienischen Dessertklassiker Tiramisu



Mozzarella
Schmeckt genial mit frischen Tomaten und Basilikum



Parmesan
Als Topping für Pastagerichte ein wahres Muss

FOTOS: SHUTTERSTOCK (5), ISTOCK.COM/ALEXPRO9500, SUBJUG

TEXT: HANNAH SCHUBERT

Miele

SCHNELL AUF HÖCHSTLEISTUNG.
SCHNELL KONTROLLIERT.

DAS NEUE MIELE TwoInOne IST UNSERE LEISTUNGSSTÄRKSTE KOMBINATION AUS INDUKTIONSKOCHFELD UND DUNSTABZUG. DAS IST QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST.



FESTESSEN GANZ OHNE GANS

Eine köstlich gedeckte Weihnachtstafel ohne Fleisch und Fisch? Wir zeigen Ihnen, wie leicht das geht: Unsere raffinierten vegetarischen und veganen Rezeptideen, darunter deftige Wirsingrouladen, aromatischer Linsenbraten und selbstgemachte Spätzle, lassen nicht nur Veggie-Herzen höherschlagen.

Linsen-Mandel-Braten mit Sugo

Rezept auf Seite 120

VEGGIE
WEIHNACHT

Linsen-Mandel-Braten mit Sugo

Würziger Festtagsschmaus mit Biss

45 MIN · FERTIG IN 2 STD

GESUND, WEIL:

- Gerade für Veganer und Vegetarier sind Linsen eine wertvolle Proteinquelle. Sie bringen zusätzlich einen hohen Anteil an sättigenden Ballaststoffe und nervenstärkenden B-Vitaminen mit.

FÜR 6 PORTIONEN:

300 g braune Linsen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Stangen Staudensellerie
200 g Champignons
½ Bund Petersilie (10 g)
3 EL Olivenöl
4 EL Mandelkerne (60 g)
4 EL Vollkorn-Semmelbrösel (60 g)
40 g Rosinen
2 Eier
Salz, Pfeffer
400 g Kirschtomaten
60 g gegrillte Paprika (Glas; Abtropfgewicht)
2 EL Weißweinessig
AUSSERDEM:
Kastenform (ca. 20 cm lang), Backform (ca. 25x30 cm)

1 Linsen in einem Sieb abspülen und in der doppelten Menge kochendem Wasser ca. 45 Minuten garen. Anschließend abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Sellerie, Champignons und Petersilie putzen, waschen und trocken tupfen. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Pilze fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen, ein paar zum Garnieren zur Seite legen, den Rest hacken.

Eiweiß: 21 g · Fett: 14 g · pro Portion 361 KCAL · Kohlenhydrate: 38 g

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze untermischen und in 3–4 Minuten goldbraun braten, die entstandene Flüssigkeit verdampfen lassen. Anschließend alles in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

4 Mandeln hacken, mit Petersilie und Bröseln mischen und 3 EL davon abnehmen. Rest mit Linsen, Rosinen und Eiern unter die Pilzmischung mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann vorsichtig aus der Form stürzen.

5 Inzwischen für den Sugo restliche Zwiebel sowie Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten putzen, waschen und halbieren. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

6 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Tomaten und Paprika zugeben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten bei kleiner Hitze mitdünsten. Sugo mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und in eine viereckige Backform füllen. Braten in die Mitte setzen, mit restlicher Bröselmischung bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 20 Minuten backen. Den Braten mit restlicher Petersilie garnieren.

Karamellisierte Honigmöhren auf Dinkel-Linsen-Gemüse

Aromatisch-kerniger Sattmacher

Eiweiß: 16 g · Fett: 26 g · pro Portion 445 KCAL · Kohlenhydrate: 36 g

20 MIN · FERTIG IN 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Betacarotin aus Möhren kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden: Das unterstützt nicht nur die Sehkraft, sondern sorgt gleichzeitig auch für eine schöne und strahlende Haut.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 ml Gemüsebrühe
100 g grüne Linsen
100 g Perldinkel
400 g Babymöhren
4 EL Butter (60 g)
Salz
1 Msp. Safranpulver
3 EL Honig
2 EL Apfelessig
2 EL Mandelblättchen (30 g)
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)
2 Stiele Minze
Pfeffer

1 Brühe in einen Topf geben und aufkochen. Linsen und Dinkel darin zugedeckt in ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze gar kochen, bei Bedarf noch Wasser nachgießen; die Flüssigkeit sollte am Ende vollständig aufgesogen sein.

2 Inzwischen Möhren putzen und waschen. In einer Pfanne Butter erhitzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Leicht salzen, etwas Wasser zugießen, mit Safran würzen und zugedeckt in 2–3 Minuten gar dünsten. Anschließend Honig darüberträufeln und Möhren darin unter Wenden 2 Minuten glasieren. Zuletzt Apfelessig unterschwenken.

3 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und grob hacken. Feta abtropfen lassen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

4 Nach Ablauf der Garzeit Linsen und Dinkel mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Form füllen. Feta und Möhren darauf anrichten und mit Bratensaft aus der Pfanne beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit Minze und Mandelblättchen bestreuen.

EatSmarter! *Info*

Powerkorn Dinkel: ein Getreide mit Gesundheitsplus

Die mit Weizen eng verwandte Feldfrucht glänzt mit einer ordentlichen Portion hochwertigem Eiweiß, das dem Körper als Baustoff für Muskeln und Enzyme dient. Darüber hinaus enthält sie eine reichhaltige Mineralstoffkombination und fördert damit den gesamten Stoffwechse . Gekocht lassen sich die kleinen Körner ähnlich wie Reis als Sättigungsbeilage, Einlage in Suppen oder Füllung für Gemüse vielfältig einsetzen.

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI





Panierter Feta mit Rotkohl und Salsa verde

Herzhaft trifft süß im mediterranen Stil

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Der Pflan enfarbstoff Anthocyan aus Rotkohl hilft, die Körperzellen vor Schädigungen zu bewahren und kann der Entstehung von Krebserkrankungen vorbeugen. Feta liefert zudem eine optimale Mineralstoffmischung für Knochen und Zähne: Calcium und Phosphor stärken beide.

1 Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Petersilie, Basilikum und Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kapern, Knoblauch und Kräuter mit Orangensaft und 2 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salsa beiseitestellen.

2 Rotkohl putzen, Strunk entfernen, Rest in feine Streifen schneiden und salzen. Kümmel in einer heißen Pfanne ohne Fett 1–2 Minuten anrösten, bis er anfängt zu duften. In einem Mörser grob zerstoßen und zum Rotkohl geben. Honig, Zimt und restliches Olivenöl zugeben und 3 Minuten lang mit den Händen verkneten, bis der Kohl geschmeidig wird; dann beiseitestellen.

3 Feta gut abtropfen lassen, trocken tupfen und in Dreiecke schneiden. Mehl in einen tiefen Teller geben, Ei ebenfalls in einen tiefen Teller schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. In einen 3. Teller die Sesamsamen geben. Fetaecken zuerst im Mehl, dann im verrührten Ei und anschließend in den Sesamsamen rundherum wenden.

4 Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Panierten Feta ca. 5 Minuten rundherum bei mittlerer Hitze braten. Inzwischen Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten scheiden. Rotkohl auf 4 Teller verteilen, Apfelspalten und Feta darauf anrichten und Salsa darüberträufeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Kapern (15 g; Glas, Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie (10 g)
½ Bund Basilikum (10 g)
1 Handvoll Dill (5 g)
1 EL Orangensaft
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Stück Rotkohl (400 g)
½ TL Kümmel
1 TL Honig
2 Msp. Zimt
400 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)
1 Ei
6 EL helle Sesamsamen (90 g)
1 EL helles Sesamöl
1 Apfel

Hier finden Sie weitere tolle Rezepte: **www.eatsmarter.de/veggie-weihnachten**

VEGGIE
WEIHNACHT

Rote-Bete-Spätzle mit Rucola und Walnüssen

Soulfood, das auch fürs Auge etwas hermacht

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch Senföle wirkt Rucola schleimlösend und sagt krankmachenden Bakterien sowie Viren den Kampf an. Obendrein können ihre Bitterstoff lästige Heißhungerattacken stoppen.
- Walnüsse enthalten Antioxidantien, etwa Vitamin E, die zur Zellerneuerung beitragen und oxidativen Stress reduzieren. Darüber hinaus bestehen ihre gesunden Fette hauptsächlich aus ungesättigten Fettsäuren, die dem Herzen guttun und unsere Blutgefäße geschmeidig halten.

1 Eier, Dinkelmehl, Rote-Bete-Saft, ½ TL Salz und etwas frisch abgeriebenen Muskat in einer Schüssel zu einem zähen Teig verarbeiten, bis dieser Blasen wirft, bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser ergänzen: Der Teig sollte zäh vom Kochlöffel laufen, aber nicht reißen. Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Walnüsse grob hacken. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln.

2 Nach Ablauf der Ruhezeit in einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und Spätzleteig portionsweise mit einem Spätzlehobel ins Wasser drücken. Etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in Eiswasser abschrecken, abgießen und abtropfen lassen. So weiter verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

3 In einer großen Pfanne Butter erhitzen. Spätzle darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Spätzle mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Walnüssen und Rucola garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Eier
375 g Dinkelmehl Type 1050
200 ml Rote-Bete-Saft
Salz
Muskatnuss
Pfeffer
4 EL Walnusskerne (60 g)
1 Bund Rucola (80 g)
2 EL Butter (30 g)

Eiweiß: 20 g · Fett: 22 g · Kohlenhydrate: 71 g
pro Portion
567 KCAL





Gerösteter Blumenkohl mit Hummus

Knusprig mariniert und weich gebettet

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Blumenkohl stattet den Körper mit zahlreichen Mineralstoffe aus. Hinzu kommt immunstärkendes Vitamin C, das für die Kollagenproduktion wichtig ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL gemahlener Koriander
1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
2 EL Tahini (Sesammus; 30 g)
4 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Kräuter (5 g; Minze, Petersilie, Koriander)
4 EL Pistazienkerne (60 g)
2 EL Granatapfelkerne (30 g)

1 Kreuzkümmel in einem Mörser grob zerstoßen und mit Koriander mischen. Blumenkohl putzen, dabei einige Blätter dranlassen, und waschen. Kohl in einen Bräter legen, mit 1 EL Olivenöl bepinseln, Gewürze darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 350 ml Wasser zugießen, mit Deckel verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 40 Minuten backen.

2 Inzwischen Kichererbsen und Tahini mit 2 EL Zitronensaft in einen Mixer geben. Knoblauch schälen, vierteln, dazugeben und alles mit 2 EL warmem Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hummus umfüllen und Mixtopf säubern.

3 Kräuter verlesen, waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen; einige davon für die Deko zur Seite legen. Rest mit restlichem Öl, Zitronensaft und 2 EL Pistazien im Mixer fein pürieren, bei Bedarf etwas Wasser ergänzen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Hummus auf einer Platte verteilen. Blumenkohl mittig darauf anrichten. Kräuterdressing, restliche Kräuter, Pistazien und Granatapfelkerne darüber verteilen.

Wirsingrouladen mit Gemüse

Geballte Pflanzenkraft im Päckchenformat



45 MIN

GESUND, WEIL:

- Neben verdauungsfördernden Ballaststoffe sorgt Kürbis mit einer üppigen Portion Kalium für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt – und gilt daher zu Recht als Gesundgemüse.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Hokkaidokürbis (600 g)
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl (40 g)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Stück Knollensellerie (50 g)
100 g rote Linsen
375 ml Gemüsebrühe
50 g Walnusskerne
1 Prise Kreuzkümmel
250 g Wirsing, 8 große Blätter
1 Stiel Petersilie
1 Prise Piment
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Zitronensaft (20 g)

1 Kürbis putzen, waschen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. 200 g davon mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl auf einem mit Backpapier belegten Backblech mischen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2) 25 Minuten im Ofen garen.

2 Inzwischen für die Rouladen Schalotte, Knoblauch und Sellerie schälen und fein würfeln. Mit restlichem Kürbis, 1 EL Öl und Linsen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Währenddessen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Kurz abkühlen lassen und hacken. Linsengemüse mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, alles grob zerstampfen und Walnüsse untermischen.

3 Wirsing putzen, Blätter abzupfen, von dicken Blattadern befreien, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und trocken tupfen. Mit der Linsengemüsemasse füllen, einwickeln und mit Garn zusammenbinden. In einem Topf mit Dämpfeinsatz 6–7 Minuten bei kleiner Hitze dämpfen.

4 Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Kürbis mit restlichem Öl, Piment, Cayennepfeffer und Zitronensaft fein pürieren, mit Salz abschmecken, in ein Schälchen füllen und mit Petersilie bestreuen.

5 Wirsingrouladen zusammen mit dem Kürbisdip anrichten.



Grünkohl-Caesar-Salat mit Kichererbsen

Proteinreicher Wintersalat

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Grünkohl ist ein erstklassiger Vitaminlieferant. Er punktet mit darmschmeichelnden Faserstoffen und liefert die Nährstoffe Eisen, Kalium und Ca cium, die für einen intakten Stoffwechsel benötigt we den.

FÜR 4 PORTIONEN:

5 Eier
700 g Grünkohl
Salz
½ Handvoll rote Kresse (10 g)
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Zitronensaft
2 EL Weißweinessig
1 TL Dijonsenf
1 TL Worcestershiresauce
1–2 EL fein geriebener Emmentaler (ca. 20 g)
2 EL Joghurt (3,5 % Fett; 30 g)
40 ml Rapsöl
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Honig
100 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
100 g Mandelkerne
½ TL Paprikapulver
1 Stück vegetarischer Hartkäse (80 g; 35 % Fett i. Tr.)

Eiweiß: 32 g · Fett: 37 g · pro Portion 522 KCAL · Kohlenhydrate: 14 g

1 4 Eier in kochendem Wasser in 5–6 Minuten wachsweich kochen. Restliches Ei trennen, Eigelb zur Seite stellen (Eiweiß anderweitig verwenden). Grünkohl putzen, dicke Blattrippen entfernen, Blätter abzupfen, waschen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und klein zupfen. Kresse waschen und trocken schütteln.

2 Für das Dressing Knoblauch schälen und mit Zitronensaft, Essig, Senf, Worcestershiresauce, Reibekäse und Eigelb in einen Mixbecher geben, Joghurt und Öl zufügen und cremig mixen, nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. Dressing mit Salz, ½ TL Cayennepfeffer und Honig abschmecken.

3 Kichererbsen abgießen, abspülen und trocken tupfen. Mandeln und Kichererbsen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Minuten rösten. Mit Salz, Paprikapulver und restlichem Cayennepfeffer bestreuen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

4 Grünkohl auf Tellern anrichten und Dressing darübergeben. Eier schälen, halbieren und daraufsetzen. Kresse, Mandeln und Kichererbsen darauf verteilen. Hartkäse darüberhobeln und alles mit Pfeffer bestreuen.





Spitzkohl-Pilz-Teigtaschen

So geht smarte Resteküche

1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Ätherische Öle, zum Beispiel Allicin aus Schalotten, gelten als Wohltat für die Darmschleimhaut.

FÜR 4 PORTIONEN:

375 g Dinkelmehl Type 1050
+ 2 EL zum Bearbeiten
Salz
3 Eier
1 EL Rapsöl
3 Zweige Thymian
6 Schalotten
4 EL Butter (60 g)
2 TL Vollrohrzucker (15 g)
100 ml Balsamessig
Pfeffer
1 Zwiebel
250 g braune Champignons
1 Stück Spitzkohl (250 g)
2 gegarte Kartoffeln vom Vortag (200 g)
1 EL Schmand (15 g; 24 % Fett)
3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)
¼ Bund Schnittlauch (5 g)

1 Mehl, ½ TL Salz, Eier und Öl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl zufügen. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Thymian waschen und trocken schütteln, von 1 Zweig Blättchen abzupfen und zur Seite legen. Schalotten schälen und samt Strünken längs in Spalten schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Zucker bestreuen und 1–2 Minuten karamellisieren lassen. Mit Essig und 3 EL Wasser ablöschen. Thymianzweige zugeben und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen, salzen und pfeffern.

3 Für die Füllung Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze und Spitzkohl putzen, waschen, jeweils die Hälfte fein hacken. Restliche Pilze halbieren, übrigen Kohl in grobe Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Feine Zwiebel-, Pilz- und Kohlwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und beiseitegelegten Thymianblättchen würzen und in eine Schüssel geben. Kartoffeln zerstampfen und mit Schmand dazugeben, alles gut mischen.

4 Nach Ablauf der Ruhezeit Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, Kreise (7–8 cm ⌀) ausstechen. In die Mitte je 1 gehäuften TL Füllung geben, Teig zu Halbmonden zusammenklappen und Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Salzwasser in einem Topf aufkochen und Teigtaschen darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Herd ausschalten und Teigtaschen 3 Minuten ziehen lassen.

5 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Brösel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten bräunen, dann herausnehmen. Restliche Butter in der Pfanne erhitzen. Übrigen Spitzkohl und halbierte Pilze darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten, Teigtaschen hinzugeben und etwa 2 Minuten mitbraten.

6 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Schalotten in ein Schälchen füllen und separat reichen. Teigtaschen auf Teller geben und mit Butterbröseln und Schnittlauch toppen.



Marinierte Rote Bete mit Bagel-Knödel

Deutscher Klassiker neu interpretiert

Eiweiß: 20 g · Fett: 27 g · pro Portion 638 KCAL · Kohlenhydrate: 78 g

45 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Der sekundäre Pflan enstoff Betanin verleiht Roter Bete nicht nur ihre prächtige Farbe, sondern auch antioxidative Eigenschaften. Dadurch hilft die Knolle, Körperzellen vor freien Radikalen zu schützen.

1 Bagel klein schneiden und in eine Schüssel geben. Milch erhitzen, mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen, darübergießen und zudecken. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 TL Butter bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Mit Eiern zur Bagelmasse geben und alles gut mischen. Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit Rote Bete mit einem Kugelausstecher (ca. 2 cm) zu Kugeln formen und mit 2 EL Apfelessig, Zucker, Cayennepfeffer, Walnuss- und 1 EL Olivenöl in einer Schale mischen.

3 Für den Salat Dill, Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Dillspitzen und Thymianblättchen abzupfen, Petersilie fein hacken. Gurke und Birnen waschen, putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch klein schneiden und mit Kapern, Pinienkernen, Petersilie, Thymian, restlichem Öl und Essig, Salz und Pfeffer mischen.

4 Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Bagelmasse 8 Knödel formen und im nur leicht kochenden Wasser bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Vorsichtig herausheben und abtropfen lassen. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen. Knödel darin unter Schwenken in ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze leicht bräunen.

5 Knödel mit Salat und marinierter Roter Bete auf Tellern anrichten, mit Dillspitzen garnieren und Montello darüberhobeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Bagel (vom Vortag)
250 ml Milch (3,5 % Fett)
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
2 Schalotten
2 EL Butter (30 g)
2 Eier
300 g Rote Bete (gegart und vakuumiert)
3 EL Apfelessig
1 Prise Vollrohrzucker
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Walnussöl
3 EL Olivenöl
½ Bund Dill (10 g)
2 Stiele Petersilie
1 Zweig Thymian
½ Salatgurke
2 Birnen (300 g)
1 EL Kapern (15 g; Glas, Abtropfgewicht)
2 EL Pinienkerne (30 g)
1 Stück Montello (60 g; Hartkäse mit 32 % Fett i. Tr.)



BACKEN MIT BISS

Nüsse, Kerne und Samen sind nicht nur ein gesunder Snack, sondern verwandeln unsere süßen Leckerbissen auch in echte Sattmacher. Obendrein tun sie der Verdauung gut und versorgen uns mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Egal ob Mandeln, Cashews oder Leinsamen – Sie können die knackigen Minis nach Belieben untereinander austauschen und die Naschereien so zu Ihren persönlichen Lieblingen machen.

Dunkle Schokoladen-Brownies mit Nüssen

Rezept auf Seite 130



Eiweiß: 15 g · Fett: 34 g · pro Stück 553 KCAL · Kohlenhydrate: 47 g

Dunkle Schokoladen-Brownies mit Nüssen

Saftiger Gaumenschmeichler mit kerniger Haube

25 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- In 100 Gramm Mandeln sind stolze 24 Gramm Eiweiß enthalten, was sie zu einer super Proteinquelle macht.
- Zartbitterschokolade weist viele sekundäre Pflan enstoff auf, zum Beispiel Flavonoide. Sie beugen einer Arterienverkalkung vor – und das tut den Blutgefäßen gut.

FÜR 9 STÜCKE:

150 g Mandelkerne
50 g Erdnusskerne
250 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
150 g Butter
120 g Puderzucker aus Rohrohrzucker
2 Eier
225 g Dinkelmehl Type 1050
1 TL Backpulver
50 g Erdnussmus

AUSSERDEM:

1 Backform (ca. 24 x 24 cm)

1 Mandeln und Erdnüsse grob hacken. Schokolade hacken und mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen, anschließend etwas abkühlen lassen.

2 Puderzucker in die Schokoladenmischung geben, dann Eier gut unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben, nach und nach unterheben. Teig in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen und die Kerne darüberstreuen.

3 Erdnussmus in Klecksen darauf verteilen und den Brownie im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 35 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Zum Servieren in Stücke schneiden.

Schoko-Cantucci

Hier kommen Kakaofans voll auf ihre Kosten

Eiweiß: 3 g · Fett: 4 g · pro Stück 88 KCAL · Kohlenhydrate: 10 g

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Hühnereier punkten als tolle Nährstofflief anten unter anderem mit Zink und Vitamin A: Beide halten Haut und Nägel gesund.
- Die ätherischen Öle aus Zimt können einen unruhigen Magen besänftigen. Auch seine Gerbstoff und sekundären Pflan enstoff wirken positiv auf den gesamten Verdauungstrakt.

FÜR 30 STÜCK:

200 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
2 EL Kakaopulver (stark entölt; 10 g)
160 g Dinkelmehl Type 1050
1 TL Backpulver
½ TL Zimt
4 EL Vollrohrzucker (80 g)
2 Eier
100 g Mandelkerne
Schale von ½ Bio-Orange
1 EL Kokosöl (15 g)

1 30 g Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kakaopulver, Mehl, Backpulver und Zimt in eine weitere Schüssel sieben. Zucker und Eier hinzugeben. Mandeln hacken und zusammen mit Orangenschale und geschmolzener Schokolade zufügen. Alles zu einem formbaren Teig verkneten.

2 Teig zu einem ca. 18 cm langen Strang formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Dann in 30 ca. 4 mm dünne Scheiben schneiden und weitere 12 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter ca. 10 Minuten auskühlen lassen.

3 Restliche Schokolade mit Kokosöl in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad behutsam schmelzen und 2–3 Minuten abkühlen lassen. Cantucci zur Hälfte damit bestreichen. Die mit der Glasur bestrichenen Kekse auf Backpapier fest werden lassen.

EatSmarter! *Info*

Schokolade – gesunder Snack statt Dickmacher



Ja, Sie haben richtig gelesen. Genauer gesagt geht es um Zartbitterschokolade, die einen höheren Kakaoanteil und weniger Zucker als herkömmliche Vollmilchschokolade enthält. Ein bewusster Einsatz kann positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System haben und sogar die Konzentration unterstützen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH · VEGAN · GLUTENFREI · LAKTOSEFREI





Orangen-Mandel-Kuchen

Holen Sie sich die Sonne auf den Teller

30 MIN · FERTIG IN 3 STD

GESUND, WEIL:

- Orangen pushen dank reichlich Vitamin C unser Immunsystem. Darüber hinaus stärkt das Provitamin A aus den Früchten die Sehkraft und sorgt für einen strahlenden Teint.
- Der unwiderstehliche Duft von Vanille kann Stress, Unruhe, Schlafstörungen und sogar Hungergefühle stoppen. Zusätzlich sagt die Schote krankmachenden Bakterien, Viren und Pilzen den Kampf an.

1 Blutorangen heiß abspülen und trocken reiben; 1 Orange quer in dünne Scheiben schneiden, von der anderen die Schale fein abreiben. In einem Topf 150 ml Wasser mit 80 g Zucker aufkochen, die Orangenscheiben hineinlegen und ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Dann beiseitestellen und im Sirup abkühlen lassen.

2 Butter mit Puderzucker und 1 Prise Salz hellcremig rühren. Dann Eier einzeln zugeben und jeweils gut unterrühren. Mandeln, Polenta, Fenchelsamen, Backpulver und Orangenschale zugeben und gut mischen. Alles zu einem homogenen Teig verrühren, in die gefettete Springform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 40 Minuten backen.

3 Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen.

4 Restliche Orangen auspressen, Saft mit restlichem Zucker aufkochen und Sirup ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit einem Holzstäbchen Löcher in den Kuchen stechen und den heißen Sirup darüberträufeln. Kuchen auf eine Platte setzen, mit den kandierten abgetropften Orangenscheiben belegen, mit Mandelblättchen bestreuen und vor dem Servieren ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

FÜR 12 STÜCKE:

4 Bio-Blutorangen
100 g Rohrohrzucker
125 g weiche Butter + 1 TL für die Form
100 g Puderzucker aus Rohrohrzucker
Salz
3 Eier
150 g gemahlene Mandelkerne
150 g Instant-Polenta
1 TL Fenchelsamen (5 g)
1 EL Backpulver
2 EL Mandelblättchen (30 g)

AUSSERDEM:
1 Springform (24 cm Ø)

Vegane Kekse mit Cashewcreme und Schokolade

Knusprige Süße gepaart mit cremiger Salznote

40 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN



GESUND, WEIL:

- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, darunter wertvolle Omega-3-Fettsäuren, kommen in Leinsamen reichlich vor. Sie schützen Gefäße, indem sie diese geschmeidig und elastisch halten.
- In Cashewkernen steckt der Mineralstoff Magnesium. Er gewährleistet ein gutes Funktionieren der Muskeln und Nerven, da er an der Kommunikation zwischen den Zellen beteiligt ist.

1 Leinsamenmehl mit 3 EL Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Cashewmus mit Kokosmehl und 1 Prise Meersalz verrühren und beiseitestellen.

2 Margarine mit Zucker und 1 Prise Salz hellcremig rühren, dann Leinsamenmischung untermischen. Mehl und Backpulver mit Haselnüssen untermengen. Alles zu einem weichen Teig verarbeiten.

3 Mit einem Esslöffel 10 Portionen mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und leicht flach drücken. Mittig eine kleine Mulde eindrücken und jeweils 1 TL Cashewcreme hineingeben. Plätzchen im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) 12–15 Minuten backen.

4 Kurz abkühlen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Inzwischen Zartbitterschokolade in Stücke brechen und über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann etwas abkühlen lassen. In eine Spritztüte geben und Kekse mit feinen Schokoladenlinien verzieren.

FÜR 10 STÜCK:

2 EL Leinsamenmehl (30 g)
4 EL Cashewmus (60 g)
2 TL Kokosmehl (10 g)
2 Prisen grobes Meersalz
80 g vegane Margarine
150 g Vollrohrzucker
160 g Dinkelmehl Type 1050
1 TL Backpulver
100 g gemahlene Haselnusskerne
60 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

Weitere Backrezepte mit Nüssen finden Sie unter: **www.eatsmarter.de/backen-mit-biss**





Zimt-Donuts in Sternenform

Naschklassiker weihnachtlich interpretiert

60 MIN · FERTIG IN 2 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Butter ist ein reines Naturprodukt und überzeugt nicht nur mit einem unverwechselbaren Geschmack im Gebäck, sondern hat obendrein Vitamine sowie blutdrucksenkende Fette zu bieten.

FÜR 12 STÜCK:

½ Würfel Hefe (21 g)
125 ml lauwarme Milch (3,5 % Fett)
250 g Dinkelmehl Type 630 + 1 EL zum Bearbeiten
1 ½ TL Zimt
Salz
2 EL Rohrohrzucker (40 g)
1 Ei
3 EL flüssige Butter (45 g)
Pflanzenöl zum Ausbacken
200 g Vollmilchkuvertüre
70 g Haselnusskerne

AUSSERDEM:
1 Stern-Ausstecher (ca. 8 cm Ø)
1 Küchenthermometer

1 Hefe zerbröckeln und in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl mit Zimt, 1 Prise Salz, Zucker, Ei und Butter in eine Rührschüssel geben. Hefemilch zugießen und alles mit den Händen in 5 Minuten glatt kneten; bei Bedarf noch etwas Mehl oder lauwarme Milch unterkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und ca. 1 cm dick ausrollen. Mit dem Ausstecher 12 Sterne ausstechen. Mit einem Kochlöffelstiel mittig jeweils einen kleinen Kreis ausstechen. Teiglinge mit einem Tuch bedecken und nochmals ca. 30 Minuten ruhen lassen.

3 In einem großen Topf reichlich Öl auf ca. 175 °C erhitzen und Teigsterne darin portionsweise in 4–5 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier zunächst abtropfen und dann auf einem Kuchengitter 10 Minuten auskühlen lassen.

4 Inzwischen Kuvertüre in Stücke hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen, anschließend wieder etwas abkühlen lassen. Haselnüsse hacken. Die Zimt-Donuts in die Kuvertüre tauchen, bis sie komplett damit überzogen sind, mit gehackten Haselnüssen bestreuen und trocknen lassen.

Apfel-Muffi mit Walnüssen

Eine Handvoll Wintergenuss



25 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Walnüsse sind zwar kalorienreich, haben dank ihrer mehrfach ungesättigten Fettsäuren aber eine positive Wirkung auf das Herz.
- Die in Granatapfel vorhandenen Pflan enstoff fungieren als natürliches Anti-Aging-Mittel und beugen Entzündungen vor.

FÜR 12 MUFFINS:

1 Granatapfel
2 Äpfel
50 g Walnusskerne + 12 Walnusskernhälften
150 g Dinkel-Vollkornmehl
50 g zarte Haferflocken
2 TL Backpulver
1 TL Natron
3 EL Apfelmark (45 g)
100 g Vollrohrzucker
1 Prise Zimt
1 Msp. Vanillepulver
75 ml Rapsöl + 1 TL für die Backform
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
75 ml Buttermilch

AUSSERDEM:
1 Muffin-Backblech

1 Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen; einige zum Garnieren beiseitelegen. Äpfel putzen, waschen, Kerngehäuse entfernen; Äpfel grob raspeln. 50 g Walnüsse in einem Blitzhacker zu Mehl verarbeiten.

2 Dinkelmehl mit Haferflocken, Walnussmehl, Backpulver und Natron mischen. In einer weiteren Schüssel Apfelmark mit Vollrohrzucker verrühren. Zimt, Vanillepulver und Öl zugeben. Anschließend Joghurt sowie Buttermilch unterrühren und die Mehlmischung zufügen. Apfelraspel und Granatapfelkerne unterheben.

3 Teig auf die gefetteten Muffinförmchen verteilen. Je 1 Walnusskernhälfte auf jeden Muffin geben und Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 25–30 Minuten goldbraun backen.

4 Muffins etwa 15 Minuten auskühlen lassen. Dann mit restlichen Granatapfelkernen bestreuen.



Nussecken

Kantig in der Form, rund im Geschmack

25 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer Haselnüsse knabbert, stärkt seine Knochen: Grund dafür ist ihr Mineralstoffmi aus Calcium und Phosphor.

FÜR 16 STÜCKE:

150 g Dinkel-Vollkornmehl +
1 EL zum Bearbeiten
½ TL Backpulver
160 g Rohrohrzucker
1 Msp. Vanillepulver
1 Ei
170 g Butter
100 g Aprikosenkonfitüre
220 g gemahlene Haselnusskerne
150 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

1 Mehl mit Backpulver, 60 g Rohrohrzucker, Vanillepulver, Ei und 70 g Butter zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt für ca. 20 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf einer leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 24 x 32 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Aprikosenkonfitüre bestreichen.

3 Restliche Butter, restlichen Zucker und 2–3 EL Wasser aufkochen lassen, bis der Zucker sich gelöst hat. Haselnüsse untermischen, Masse auf den Teigboden geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 25–30 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen und die Teigplatte noch leicht warm in Dreiecke schneiden. Anschließend auskühlen lassen.

4 Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Nussecken mit der Spitze eintauchen und auf Backpapier fest werden lassen.



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

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

Enthält natürliches
OMEGA-3

www.deli-reform.de







Litauisches Weihnachtsgebäck mit Mohn

Knusperspaß mit Tradition

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Mohnsamen überzeugen mit reichlich Magnesium, Eisen sowie Phosphor und halten damit Herz, Gehirn und Muskeln rundum fi .

FÜR 12 PORTIONEN:

1/2 Päckchen Trockenhefe (4 g)
50 g Rohrohrzucker
100 ml Milch (3,5 % Fett)
200 g Dinkelmehl Type 630 +
1 EL zum Bearbeiten
2 EL flüssige Butter (30 g)
1 Ei (Größe S)
3 EL Blaumohn (30 g)
1 Prise Salz

1 Trockenhefe mit 1 TL Zucker und der Hälfte der lauwarmen Milch verrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen.

2 Mehl in eine Rührschüssel geben. Hefemilch, restlichen Zucker, Butter, restliche Milch, Ei, Mohn und 1 Prise Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu fingerdicken Rollen formen. Diese in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 10 Minuten backen. Dann herausnehmen und auskühlen lassen.





Mohn-Frischkäse-Krapfen mit Cranberrys

Protein-Schmankerl gebettet in fruchtiger Sauce

25 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Anthocyane aus Cranberrys wirken antientzündlich und verhindern eine Zellschädigung durch freie Radikale sowie oxidativen Stress.
- Mit etwa elf Gramm Eiweiß pro 100 Gramm ist Frischkäse eine tolle Proteinquelle. Dieser Nährstoff wird im Körper unter anderem für den Muskelaufb u benötigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Eier
120 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
1 Prise Salz
4 EL Rohrohrzucker (80 g)
75 g Mandelmehl
1 EL Speisestärke (15 g)
2 EL Blaumohn (20 g)
60 ml Milch (3,5 % Fett)
60 g Mandelkerne
2 EL Rapsöl
100 g Crème fraîche (30 % Fett)
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 Msp. Vanillepulver
1 EL Puderzucker aus Rohrohrzucker (15 g)
150 g Cranberrys (Glas)

AUSSERDEM:

1 Muldenpfanne (mit 4 Mulden à 9 cm Ø)
oder alternativ 1 Pancake-Pfanne

1 Eier verquirlen und mit Frischkäse cremig rühren. 1 Prise Salz, 2 EL Zucker, Mandelmehl, Stärke, Mohn und Milch zufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren und bis zur Weiterverarbeitung quellen lassen.

2 Inzwischen Mandeln klein hacken. Restlichen Zucker in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze 3–5 Minuten schmelzen und goldbraun karamellisieren. Dann Mandeln gut untermischen und die Mischung auf ein Backpapier geben, erkalten lassen und zerkrümeln.

3 Muldenpfanne mit 1 EL Öl ausstreichen und erhitzen. Pro Mulde ca. 3 EL Teig einfüllen, glatt streichen und bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten beidseitig goldbraun ausbacken. Nach Belieben fertige Krapfen im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: kleinste Stufe) warm halten. Auf diese Weise aus dem Teig insgesamt 8 Krapfen backen.

4 Crème fraîche mit Joghurt, Vanillepulver und Puderzucker glatt rühren. Krapfen mit 2–3 EL Cranberrys in Schalen oder auf Tellern anrichten. Etwas Joghurtcreme daraufgeben und mit karamellisierten Mandeln bestreuen. Übrige Creme sowie restliche Cranberrys und Mandeln separat dazu reichen.

ANZEIGE



GEWINNSPIEL

...damit es lecker wird!

Sie möchten Ihr Essen genussvoll veredeln? Ob als knackiges Topping für die Frühstücksbowl, geröstet zur Pasta oder als köstliches Detail im Kuchen – mit den aromatischen Nüssen, Kernen und Früchten von KLUTH wird jedes Gericht einfach noch besser. Mehr Informationen finden Sie auf **www.kluth-shop.de**

Damit Ihr Essen rundum zum Highlight wird: **Gewinnen Sie** eines von zwei Teller-Sets mit je sechs kleinen und großen **Tellern Areia mint von Motel a Miio** zusammen mit einem prall gefüllten **KLUTH Produktpaket** im Gesamtwert von **540 Euro**.

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

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK



PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

BACKEN

Nanaimo Bars

Kanadischer Traum in drei Schichten

25 MIN · FERTIG IN 2 STD

GESUND, WEIL:

- Haferflocken liefern jede Menge Ballaststoffe die dem Darm schmeicheln und eine lang anhaltende Sättigung garantieren.

FÜR 12 STÜCKE:

300 g weiche Butter
55 g Rohrohrzucker
4 EL Kakaopulver (stark entölt; 20 g)
1 Ei
50 g Haselnusskerne
50 g kernige Haferflocken
150 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
50 g Kokosraspel
50 ml Milch (3,5 % Fett)
4 EL Vanillepuddingpulver (60 g)
¼ TL Vanillepulver
200 g Puderzucker aus Rohrohrzucker

AUSSERDEM:
1 rechteckige Form (ca. 24 x 32 cm)

1 120 g Butter mit Zucker in einem Topf erhitzen. Bei kleiner Hitze schmelzen, dann Kakaopulver gut unterrühren. Topf vom Herd nehmen und Mischung 5 Minuten abkühlen lassen. Anschließend das Ei rasch unterrühren.

2 Haselnüsse, Haferflocken und 30 g Zartbitterschokolade in einem Blitzhacker grob hacken. Mit den Kokosraspeln unter die Buttermischung heben und alles gut verrühren. Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form geben, glatt streichen, zudecken und kühl stellen.

3 Für die Creme 150 g Butter mit Milch, Puddingpulver, Vanillepulver und Puderzucker 5–10 Minuten kräftig aufschlagen, bis die Masse hell ist. Vanillecreme auf den Schokoboden geben, glatt streichen und die Form für ca. 1 Stunde kühl stellen, sodass die Creme eine festere Konsistenz hat.

4 Übrige Schokolade in Stücke brechen und mit restlicher Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen; dann etwas abkühlen lassen. Die noch flüssige Schokolade auf die Creme geben und verstreichen. Für ca. 30 Minuten kühl stellen, bis die Glasur fester ist, sich aber noch schneiden lässt.

5 Den Kuchen mithilfe des Backpapiers aus der Form heben, in 12 quadratische Stücke schneiden und genießen.





Lebkuchenkekse mit Kokos

Lieblingsgebäck mit pfiffiger Zitrusfrische

35 MIN · FERTIG IN 12 STD 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Pistazien glänzen mit dem Spurenelement Eisen, das für die Blutbildung und den Sauerstofft ansport unentbehrlich ist.

FÜR 20 STÜCKE:

200 g Honig
100 g Vollrohrzucker
100 g Butter
3 TL Lebkuchengewürz (15 g)
½ TL Pottasche
300 g Dinkelmehl Type 630 + 1 EL zum Bearbeiten
100 g Dinkel-Vollkornmehl
3 EL Kakaopulver (stark entölt; 15 g)
1 Ei (Größe L)
3 EL Pistazienkerne (45 g)
2 EL Kokosflocken (20 g)
Schale von ½ Bio-Orange

AUSSERDEM:
1 Backblech (ca. 30 x 40 cm)

1 Honig in einem Topf mit Zucker, Butter und Lebkuchengewürz unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze so lange erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Honigmasse vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Pottasche mit 2 EL Wasser verrühren.

2 Beide Mehlsorten mit Kakaopulver auf eine Arbeitsfläche sieben, anhäufen und mittig eine Mulde hineindrücken. Honigmischung, aufgelöste Pottasche und Ei hineingeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank lagern.

3 Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Teig nochmals gut durchkneten und auf Backblechgröße ausrollen. Auf das mit Backpapier belegte Backblech geben, die Ränder gerade schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 12–15 Minuten backen.

4 Lebkuchen etwas abkühlen lassen. Pistazien hacken. Kuchen mit Kokosflocken, Pistazien und Orangenschale bestreuen, in 20 Stücke schneiden und anschließend vollständig auskühlen lassen.

ANZEIGE



Zauberhafte Backideen für die Weihnachtszeit

Wenn der süße Duft nach Schokolade, Spekulatius, Zimt oder Vanille durch das ganze Haus zieht und endlich die ersten liebevoll gestalteten Kekse probiert werden können, steigt die Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Einfach zubereitet und mit Wow-Effekt: Die wundervolle Vielfalt der Plätzchenwelt sorgt für jede Menge Backspaß und zaubert Abwechslung auf den bunten Teller. Backen Sie in diesem Jahr mit der Familie oder mit Freunden doch mal saftige Schokoladenmakronen (Rezept siehe rechts), trendige Drip-Cake-Plätzchen oder leckeres Marzipan-Spekulatius-Konfekt. Ob Schoko Tröpfchen, Lübecker Marzipan Rohmasse, Mohn Back, Zartbitter Kuvertüre oder farbige Zucker Streusel – Dr. Oetker bietet mit seinem umfangreichen Dekorsortiment alles, um Plätzchen, Lebkuchen oder süße Geschenke aus der Küche zu kreieren und individuell sowie kreativ zu verzieren.

Saftige Schokoladenmakronen

mit Schoko Tröpfchen, Kakao und gemahlenen Mandeln von Dr. Oetker

20 MIN

FÜR CA. 20 STÜCK:

Backoblaten
75 g Dr. Oetker Schoko Tröpfchen
150 g Dr. Oetker gemahlene Mandeln
150 g Puderzucker
2 EL Dr. Oetker Kakao (etwa 15 g)
2 Eiweiß (Größe M)

1 Backblech mit Backpapier belegen. Oblaten darauf verteilen. Backofen vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Heißluft.

2 Von den Schoko Tröpfchen etwa 1 EL beiseitelegen. Mandeln, Puderzucker, Kakao und übrige Schoko Tröpfchen in einer Rührschüssel mischen. Eiweiß hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe verrühren. Masse in 2 Portionen in einen Spritzbeutel oder Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden und kuppelförmig auf die Oblaten spritzen. Schoko Tröpfchen auf den Makronen verteilen und auf mittlerer Schiene etwa 13 Minuten im Backofen backen. Schokoladenmakronen mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.

TIPP Statt Mandeln können auch gemahlene Haselnüsse verwendet werden.



Makronen sind besonders zur Weihnachtszeit beliebt und auf fast jedem Gebäckteller zu finden. Denn die luftig-zarte Leckerei ist dank weniger Zutaten im Nu fertig. Für das ganz besondere i-Tüpfelchen und den großartigen Schokogenuss sorgen übrigens der Dr. Oetker Kakao und die Dr. Oetker Schoko Tröpfchen, die während des Backens nicht schmelzen. Hübsch verpackt eignen sich die saftigen Schokoladenmakronen auch ideal zum Verschenken.

WEITERE KÖSTLICHE REZEPT- UND DEKORIDEEN FINDEN SIE UNTER: WWW.OETKER.DE



SMARTE WARENKUNDE

Haselnüsse ...



Kleiner Genießertipp: Geröstet entfalten die Kerne ihr volles Aroma



⊕ ...sorgen für starke Nerven

Mit ihrem hohen Gehalt an Magnesium und Lecithin fördert die kugelrunde Knabberei eine blitzschnelle Kommunikation zwischen den Körperzellen.

⊕ ...straffen die Haut

Schon mit 50 bis 60 Gramm der Kraftpakete kann der tägliche Bedarf an Vitamin E gedeckt werden. Dessen antioxidative Wirkung schützt unser größtes Organ vor Unreinheiten und Fältchen.

⊕ ...machen fröhlich

Hier ist gute Laune Bissen für Bissen garantiert: Haselnüsse enthalten die Aminosäure Tryptophan. Als Vorstufe des Glückshormons Serotonin hebt sie nachweislich unsere Stimmung.

⊕ ...lassen die Mähne wachsen

Kräftiges und glänzendes Haar von innen heraus verspricht Biotin. Das gilt in der Kosmetikindustrie als Wundermittel und ist in dem Schalenobst natürlicherweise enthalten.

BRENNWERT: 664 kcal **EIWEISS:** 16 g
KOHLENHYDRATE: 6 g, davon Zucker: 6 g
FETT: 63 g **BALLASTSTOFFE:** 8 g

⊕ ...schützen das Herz

Dank seiner gesunden Fettsäuren senkt der Powersnack den Cholesterinspiegel im Blut und ist ein echtes Helferlein, um die Belastung der Gefäße und somit das Infarktrisiko zu minimieren.

⊖ ...verursachen mitunter Leid

Die Minis können bei manchen Menschen eine Überreaktion des Immunsystems befeuern oder Auslöser einer Kreuzallergie bei Heuschnupfen sein.

KLEINE KÜCHENKUNDE

⊕ ...sind vielseitig einsetzbar

Nicht nur das Superfood selbst, auch dessen zerkleinerte Schale beinhaltet wertvolle Nährstoffe. Und über die werden sich Ihre Zimmerpflanzen freuen.

⊕ ...wollen richtig gelagert werden

Wer Haselnüsse direkt nach dem Öffnen der Verpackung in ein luftdichtes Schraubglas füllt, hält sie bis zu einem halben Jahr lang frisch. Dazu sollten die Kerne dunkel und kühl stehen.

FÜNF WEITERE HAPPYFOODS FÜR DIE DUNKLE JAHRESZEIT



Feige
Hilft bei Stress und stärkt unsere Abwehrkräfte



Hirse
Macht fit und wirkt wahre Wunder gegen Müdigkeit



Kürbis
Ballaststoffe gewähren uns ein angenehmes Bauchgefühl



Sojabohne
Gehirn sowie Psyche profitieren von der Proteinbombe



Sonnenblumenkerne
Die kleinen Energiespender lassen trübe Gedanken in kürzester Zeit verfliegen

FOTOS: FOTOLIA, SHUTTERSTOCK (6)

TEXT: JOHANNA SCHELT

Der EAT SMARTER Intervallfastenkurs

Dauerhaft gesund und schlank mit Intervallfasten? Wir zeigen Ihnen, wie die Methode wirklich funktioniert. In sechs Wochen integrieren Sie das Fasten fest in Ihren Alltag und profitieren so Ihr Leben lang davon.

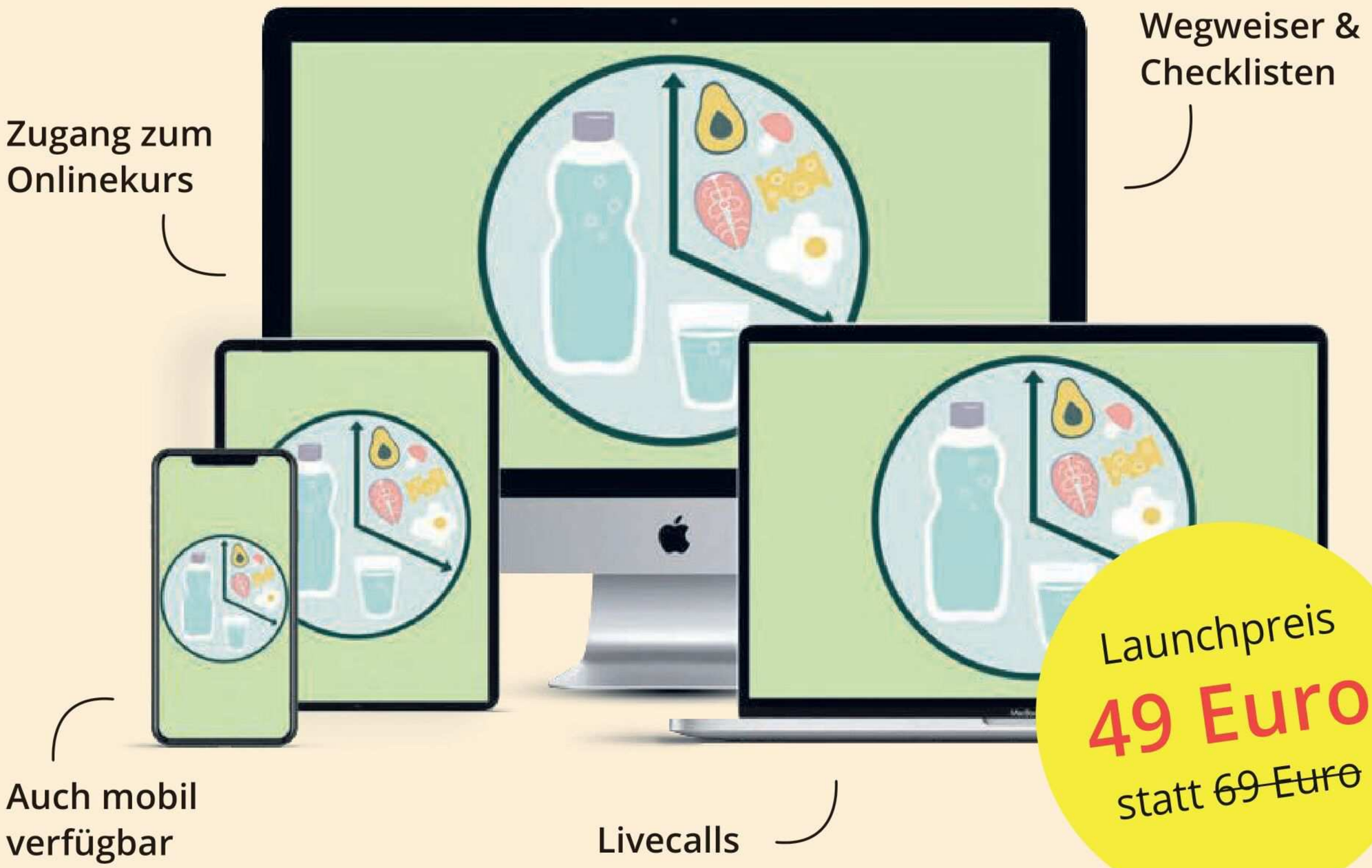


FOTO: SHUTTERSTOCK

Hier erfahren Sie mehr:

KURSE.EATSMARTER.DE/S/EATSMARTER/INTERVALLFASTENKURS

EASY-PEASY-IDEEN FÜR GROSS & KLEIN

Hier kommen gesunde und einfache Rezepte für die Familienküche. Denn sich und seine Liebsten im vollgepackten Alltag bewusst zu ernähren, ist nicht immer leicht, insbesondere, wenn Kinder mit am Tisch sitzen. Ab sofort sorgen Putenschnitzel, Nudeln, Pizza und Fischstäbchen im smarten Gewand für viele Vitalstoffe und jede Menge Spaß beim Essen.

Putenschnitzel mit Rosenkohl und Kartoffel-Käse-Stiften

Rezept auf Seite 144



Putenschnitzel mit Rosenkohl und Kartoffe -Käse-Stiften



Blechware im Fast-Food-Style

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Wenn Sie mit Vitamin C Ihre Abwehrkräfte stärken möchten, dann sind Sie mit Rosenkohl gut bedient. Zudem hilft das Vitamin, Bindegewebe und Haut zu straffen
- Käse ist eine sehr gute Mineralstoffquel e. Das darin enthaltene Magnesium mindert Stresssymptome und verringert Anspannung.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Rosenkohl
Salz
900 g festkochende Kartoffeln
5 EL Olivenöl
2 TL getrockneter Rosmarin
60 g zuckerfreie Cornflakes
2 EL Mandelmehl (30 g)
2 Eier
500 g Putenbrustfilet
Pfeffer
1 Stück Bergkäse (75 g; 45 % Fett i. Tr.)

1 Rosenkohl putzen, waschen und 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und Röschen längs halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und in Stifte schneiden. Kartoffelstifte trocken tupfen, in eine Schüssel geben und mit 3 EL Öl sowie mit 1 TL Rosmarin mischen.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffelstifte locker darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 5) ca. 15 Minuten backen.

3 Inzwischen Cornflakes zerbröseln und auf einen Teller geben. Mandelmehl auf einen 2. Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Fleisch trocken tupfen, in 8 Scheiben schneiden und diese zwischen Frischhaltefolie etwas flacher klopfen. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, im Mandelmehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss von beiden Seiten in den Cornflakes wälzen. Rosenkohl in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern, mit restlichem Öl und restlichem Rosmarin mischen. Käse fein reiben.

4 Backblech kurz aus dem Backofen nehmen. Kartoffelstifte etwas zur Seite schieben und Rosenkohl auf das Backblech geben. Schnitzel danebenlegen und alles 5–7 Minuten backen. Backblech wieder kurz herausnehmen, Kartoffelstifte mit Käse bestreuen und im Backofen noch 5–7 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Dann alles zusammen servieren.

Fischstäbchen mit Mushy Peas und Minze

Eine Extraportion Proteine, bitte

40 MIN



GESUND, WEIL:

- Dank des Fisches wird die Schilddrüse mit Jod versorgt. So kann ein funktionierender Stoffwechse gewährleistet werden.
- Während die Aminosäuren aus Erbsen die Regeneration nach Belastungen unterstützen, fördern ihre Ballaststoff die Darmbewegung.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g tiefgekühlte Erbsen
600 g Seelachsfilet
2 Stiele Petersilie
50 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer
50 g Dinkel-Vollkornmehl
180 g Vollkorn-Semmelbrösel
2 Eier
3 EL Rapsöl
½ Handvoll Minzblätter
1 EL Butter (15 g)
1 Bio-Zitrone

1 Erbsen antauen lassen. Fischfilet abspülen, trocken tupfen und grob würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Fisch portionsweise mit Sahne fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

2 Mehl und Brösel jeweils separat auf Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Aus der Fischmasse abgerundete Fischstäbchen (ca. 2,5 x 6 cm) formen. Diese erst in Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss in den Bröseln wenden.

3 In einer Pfanne Öl erhitzen. Fischstäbchen darin in 2 Portionen von beiden Seiten in jeweils ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten.

4 Währenddessen für die Mushy Peas Erbsen ca. 4 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Minze waschen, trocken schütteln und einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Erbsen abgießen, mit Butter und restlicher Minze in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und leicht zerdrücken. Zitrone waschen und in Spalten schneiden.

5 Fischstäbchen und Mushy Peas auf einer Platte anrichten, mit beiseitegelegten Minzblättchen garnieren und mit Zitronenspalten servieren. Nach Belieben eine Joghurtsauce dazu reichen.

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI





Vegane Hackbällchen in Gemüsesauce mit Reis

Pflanzliche Eiweißpower in Kugelform

35 MIN

pro Portion 550 KCAL
Eiweiß: 24 g · Fett: 13 g · Kohlenhydrate: 83 g

GESUND, WEIL:

- Wer Probleme mit der Verdauung hat, sollte zu Reis greifen. Das Getreide ist leicht bekömmlich und glutenfrei. Die Kohlenhydrate daraus verleihen Energie und lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.
- Kichererbsen sind durch viel Protein und Eisen ein super Fleischersatz. So bekommt der Körper auch ohne tierische Lebensmittel genügend Baumaterial für alle Zellen.

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanweisung 8–10 Minuten garen. Nebenher Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Masse mit Semmelbröseln verkneten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit feuchten Händen aus der Masse etwa 12–16 kleine Bällchen formen.

2 Paprikaschote, Zucchini, Möhre, Sellerie und Champignons putzen, waschen und bei Bedarf schälen. Paprika, Zucchini und Möhre klein würfeln und Sellerie stifteln.

3 Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Bällchen darin 8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dann herausnehmen und das Gemüse darin 4 Minuten andünsten. Tomaten zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Hackbällchen zum Gemüse geben und 3–4 Minuten ziehen lassen. Mit Kräutern bestreuen und mit Reis servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Basmati-Wildreis-mischung
Salz
400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (45 g)
Pfeffer
½ TL Paprikapulver
1 grüne Paprikaschote
1 Zucchini
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
200 g kleine Champignons
2 EL Rapsöl
400 g passierte Tomaten
2 Stiele Petersilie
2 Zweige Thymian

Mehr Rezepte für die ganze Familie finden Sie hier: **www.eatsmarter.de/familienessen**

Linsennudel-Hühnchen-Aufl uf mit Avocado-Salsa

¡Arriba! Hier kommt der Tex-Mex-Party-Knaller

35 MIN

pro Portion 674 KCAL
Eiweiß: 52 g · Fett: 29 g · Kohlenhydrate: 51 g

GESUND, WEIL:

- Eine geballte Ladung Calcium steuert der würzige Cheddar bei. Dieser Mineralstoff ist unentbehrlich für starke Knochen, Zähne und Muskeln.

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 8 Minuten bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kreuzkümmel und nach Belieben Chipotle-Chilis zufügen und 2 Minuten mitdünsten. Hackfleisch, stückige und passierte Tomaten und Oregano zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei das Hackfleisch zerteilen.

3 Die Auflaufform mit restlichem Öl einfetten. Cheddar reiben. Pasta mit der Sauce in der Form verteilen, den Käse darüberstreuen und grob untermischen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.

4 Inzwischen für die Salsa Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in grobe Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen und würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Alle Zutaten mit Limettensaft mischen. Auflauf aus dem Backofen nehmen, mit saurer Sahne und etwas Salsa toppen. Restliche Salsa separat dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g rote Linsennudeln
Salz
1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
3 EL Olivenöl
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
nach Belieben 2 EL Chipotle-Chilischoten (in Adobo-Sauce; Dose)
500 g Hähnchenhackfleisch
400 g stückige Tomaten (Dose)
250 g passierte Tomaten
1 TL getrockneter Oregano
Pfeffer
1 Stück Cheddar (100 g; 45% Fett i. Tr.)
1 Avocado
4 Radieschen
1 Handvoll Korianderblätter (5 g)
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Limettensaft
100 g saure Sahne

AUSSERDEM: **1 Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)**





Curry-Kartoffe -Kohl-Puffe mit Ei

Gemüse clever verpackt

35 MIN



GESUND, WEIL:

- Weißkohl glänzt durch einen hohen Anteil an sogenannten Radikalfängern wie Flavonoiden und Phenolen, die nachweislich den Alterungsprozess verzögern können.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (10 g)
1 Stück Weißkohl (300 g)
5 EL Rapsöl
1 TL rote Currypaste
3 Stiele Koriander
40 g Babyspinat
4 EL Zitronensaft
5 Eier
3 EL Dinkel-Vollkornmehl (45 g)
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
Pfeffer

1 Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und in Salzwasser in etwa 15 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen, durch eine Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein hacken. Weißkohl waschen, putzen und fein schneiden. 3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kohl mit Currypaste in die Pfanne geben und in ca. 10 Minuten weich dünsten.

3 Nebenher Koriander und Spinat waschen und trocken schütteln. Einige Korianderblätter zum Garnieren abnehmen, Rest hacken und mit Zitronensaft unter den Kohl mischen. Etwa 4 EL von Kohl und Sauce, hauptsächlich mit dem Curry-Öl, zum Garnieren abnehmen.

4 Den Rest aus der Pfanne mit 1 Ei und 1 EL Mehl unter die Kartoffeln mengen. Zu 8 Puffern formen, im restlichen Mehl wenden und in einer großen Pfanne im übrigen heißen Öl auf beiden Seiten 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

5 Nebenher restliche Eier in kochendem Wasser in ca. 6 Minuten wachsweich kochen. Abschrecken, pellen und halbieren. Joghurt auf 4 Teller verteilen. Die Puffer darauflegen und mit dem abgenommenen Curry-Öl beträufeln. Mit Eiern toppen und mit Pfeffer übermahlen. Mit beiseitegelegten Korianderblättchen und Spinat garnieren.

Vollkornfusilli mit Kürbis, Salbei und Mandelbutter

Einfach gemacht und herrlich aromatisch

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Hokkaido hat eine große Portion natürlicher Pfla - zenfarbstoff zu bieten. Diese stellen eine tolle Waff gegen zellschädigende Stoff dar.
- Mit viel Vitamin E können Mandeln glatte Haut und stabile Zellwände begünstigen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Vollkornfusilli
Salz
400 g Hokkaidokürbis-fruchtfleisch
2 EL Butter (30 g)
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
2 Stiele Salbei
3 EL Mandelkerne (45 g)

1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 9–10 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Währenddessen Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Kürbiswürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann mit etwas Nudelkochwasser ablöschen und ca. 10 Minuten weiterdünsten. Kürbis mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

3 Inzwischen Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mandeln hacken. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen. Salbeiblätter und Mandeln zugeben und bei mittlerer Hitze in 3–5 Minuten goldgelb braten.

4 Abgetropfte Nudeln unter den Kürbis schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Teller verteilen. Mandelbutter mit Salbei darüber verteilen und mit Pfeffer bestreuen.

Gefüllte Pfannkuchen mit Linsen-Dal

Lieblingsspeise trifft auf exotische Füllung

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Linsen trumpfen mit reichlich komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen uf, die lang anhaltend sättigen. Außerdem sind nervenstärkende B-Vitamine und blutbildendes Eisen in den Hülsenfrüchten vorhanden.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Dinkel-Vollkornmehl
3 Eier
300 ml Milch (3,5 % Fett)
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Rapsöl
1 TL Kurkumapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
200 g rote Linsen
200 ml Gemüsebrühe
200 g passierte Tomaten
150 g Kirschtomaten
1 Handvoll Korianderblätter (5 g)
2 EL Limettensaft
Pfeffer
4 EL Buttermilch

Eiweiß: 34 g · Fett: 27 g · pro Portion 693 KCAL · Kohlenhydrate: 77 g

1 Für die Pfannkuchen Mehl, Eier, Milch und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für das Dal Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander würzen und Linsen untermischen. Brühe mit passierten Tomaten unterrühren und alles ca. 15 Minuten dicklich bei kleiner Hitze einkochen lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser ergänzen.

3 Währenddessen Tomaten und Koriander waschen, ein paar Korianderblätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Tomaten halbieren, mit Koriander zum Dal geben und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Während das Dal kocht, nacheinander 8 dünne, goldbraune Pfannkuchen backen. Dafür jeweils 1 TL Öl in die Pfanne geben, etwas Teig einfüllen und pro Seite 2 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Pfannkuchen bei 80 °C im Backofen (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Zum Servieren Pfannkuchen jeweils mit Dal füllen, leicht zusammenklappen und auf Tellern anrichten. Mit Buttermilch beträufeln und mit Korianderblättern garnieren.







Vollkornpizza mit Avocado

Lässt sich prima vorbereiten

40 MIN · FERTIG IN 2 STD

GESUND, WEIL:

- Ein Teig mit einer Mischung aus vitaminreichem Vollkorn- und hellem Mehl kommt auch bei Kindern super an. Dadurch punktet diese Pizza mit vielen Nährstoffen

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Würfel frische Hefe
100 g Weizenmehl Type 550
+ 2 EL zum Bearbeiten
400 g Weizen-Vollkornmehl
Salz
2 EL Olivenöl
1 kleine Zucchini (200 g)
1 kleine Knolle Rote Bete (100 g)
1 rote Paprikaschote
100 g Kirschtomaten
1 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Petersilienblätter (5 g)
2 kleine Avocados (300 g)
Saft von 2 Limetten
Pfeffer
1 Stück Cheddar (80 g; 50% Fett i. Tr.)

1 Für den Teig Hefe in ca. 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehle mit 1 TL Salz mischen, in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde eindrücken. 2 EL Öl und Hefewasser zugießen und alles in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2 Inzwischen für den Belag Zucchini und Rote Bete putzen, waschen und beides in feine Scheiben hobeln. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln.

3 Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadofruchtfleisch mit Limettensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in Stücke zupfen oder schneiden. 4 Bögen Backpapier bereitlegen.

4 Backofen mit 2 Backblechen darin auf 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) vorheizen. Teig gut durchkneten und in 4 Portionen teilen. Jede Portion mit etwas Mehl zu einem runden Fladen ausrollen. Fladen jeweils auf 1 Stück Backpapier legen und mit Avocadomus bestreichen, dann mit Paprika, Tomaten, Zucchini- und Rote-Bete-Scheiben belegen und mit Frühlingszwiebeln und Käse bestreuen.

5 2 Pizzen auf die heißen Backbleche in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten backen, dabei die Backbleche einmal tauschen. Die restlichen beiden Pizzen ebenso backen. Pizzen vor dem Servieren mit Pfeffer übermahlen.

FAMILEN KÜCHE

Veggie-Lasagne-Eintopf

Klassiker in Suppenform

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank des klein geschnittenen Gemüses und der Linsen landen jede Menge wertvolle Ballaststoff und pflanzlich Proteine im Topf.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
1 Pastinake (200 g)
1 Stange Staudensellerie
2 EL Olivenöl
100 g rote Linsen
800 ml passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
je 1/4 TL getrockneter Oregano und Thymian
8 Lasagneblätter
1 Handvoll Basilikumblätter (5 g)
125 g Mini-Mozzarellakugeln (45 % Fett i. Tr.)

1 Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Pastinake schälen und in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Pastinake und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Linsen zugeben und 2 Minuten mitdünsten.

2 Dann passierte Tomaten und 200–300 ml Wasser zugießen und Suppe 10–15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nebenher in kochendem Salzwasser Lasganeplatten 8–10 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und Lasagneplatten in kleine Stücke schneiden. Basilikum waschen.

3 Eintopf mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian abschmecken und in 4 Schalen füllen. Lasagnestücke zugeben und den Eintopf mit Basilikum und Mozzarellakugeln servieren.





„ALOHA, KARIBIK“: Buchen Sie unseren Kochkurs im November

Sie wünschen sich, gesundheitsbewusster zu kochen, und sind noch auf der Suche nach passenden Inspirationen? Dann sind unsere EAT SMARTER-Kochkurse für eine moderne, genussvolle Ernährung genau das Richtige für Sie!

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!

WWW.EATSMARTER.DE/KOCHKURSE

Hier anmelden: Tel.: 040-228 60 69-0 • E-MAIL: kochkurse@eatsmarter.de

FÜR DIE GÄSTE NUR DAS BESTE

Das Büfett ist eröffne : Egal ob Weihnachts-empfang, Silvesterparty oder gemütliches Beisammensein mit der Familie, was hier nicht fehlen darf, ist feines Fingerfood. So schmücken gefüllte Teigtaschen, köstliche Pesto-Brötchen, farbenfrohe Sushi-Sandwiches, pikante Süpp-chen oder handliche Röllchen wunderbar eine jede Feierlichkeit.

Teigtaschen mit Hähnchenfüllung

Rezept auf Seite 154

Teigtaschen mit Hähnchenfüllung



Unwiderstehliche Backware im Miniformat

50 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Diese Teilchen sind besonders smart, denn für ihre Rezeptur wurde Weißmehl gegen verschiedene Dinkelmehle mit einem höheren Mineral- und Ballaststoffan eil ausgetauscht.
- Auch das Innenleben hat es in sich: Für viel Eiweiß, B-Vitamine und Magnesium bedanken sich vor allem unsere Muskeln.

FÜR 6 PORTIONEN:

10 g frische Hefe
250 g Dinkelmehl Type 1050
100 g Dinkel-Vollkornmehl
+ 2 EL zum Bearbeiten
Salz
3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
100 g Champignons
300 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Handvoll Kräuter (5 g; z. B. Petersilie, Thymian, Rosmarin)
1 EL Tomatenmark (15 g)
2 EL Crème fraîche (40 g)
1 Ei

1 Für den Teig Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mehle mit 1 TL Salz mischen, zufügen und mit dem Hefemix zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Champignons putzen und klein würfeln.

3 Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Pilze darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dann herausnehmen. Restliches Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chiliwürfel darin 2 Minuten andünsten. Hähnchenfleisch zufügen und alles unter Wenden ca. 5 Minuten braten, dann salzen und pfeffern.

4 Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit Champignons, Tomatenmark und Crème fraîche unter das Hähnchenfleisch rühren und abschmecken.

5 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Ei trennen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen und mit einem Ausstecher (8–9 cm Ø) Kreise ausstechen. Etwas Füllung in die Mitte geben, die Ränder mit Eiweiß bestreichen, die Kreise zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken und einschlagen. Eigelb mit 1–2 EL Wasser verquirlen und Teigtaschen damit bestreichen.

6 Teigtaschen auf das vorbereitete Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 15–20 Minuten nach Sicht goldbraun backen. Heiß oder etwas abgekühlt auf einer Platte anrichten.

Seitan-Lollis mit Zitronengras

Nicht nur vegan lebende Gäste werden hier zulangen

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Die feurig-scharfe Chilischote verleiht Essen Pep und kurbelt durch den enthaltenen Scharfstoff Cap aicin ordentlich den Stoffwechsel an
- Mit reichlich Eisen kann Seitan punkten. Mithilfe des Spurenelements werden Blutbildung, Sauerstofftransport im Blut und Leistungsfähigkeit gefördert.



FÜR 12 STÜCK:

250 g Seitan-Fix
2 EL Tapiokamehl oder Kartoffelstärke (20 g)
Salz
1 ½ EL vegane Tandoori-Paste
2 EL Reisessig
1 Stück Ingwer (20 g)
4 Frühlingszwiebeln
½ Handvoll Korianderblätter
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
½ TL Chilipulver
12 ½ Stängel Zitronengras
1 grüne Chilischote
2 kleine Knoblauchzehen
2 EL Rohrohrzucker (40 g)
2 EL helle Sojasauce
Saft und Schale von 2 Bio-Limetten
3 EL Erdnussöl

1 Für die Spieße Seitan-Fix mit Tapiokamehl und 1 TL Salz mischen. Tandoori-Paste und Reisessig mit 300 ml Wasser verrühren, zum Seitan-Fix geben und alles mit einem Handmixer auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten verkneten, bis die Flüssigkeit vom Teig aufgenommen wurde.

2 Inzwischen Ingwer schälen und fein reiben. 2 Frühlingszwiebeln und Korianderblätter waschen, putzen und sehr fein hacken.

3 Mit Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver und Ingwer zum Teig geben und alles gut mischen. 12 Stängel Zitronengras von den Hüllblättern befreien, waschen und trocken tupfen.

4 Aus der Seitanmasse 12 ovale Bällchen formen, auf die Stängel stecken, in einen Dämpfeinsatz legen und über kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten dämpfen.

5 Inzwischen für die Sauce Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Restliche Frühlingszwiebeln und Zitronengras putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

6 Zucker in einer Schüssel mit 120 ml heißem Wasser übergießen und auflösen. Chili, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Zitronengras zugeben. Sojasauce, ½ TL Salz und Limettensaft untermischen, alles gut verrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

7 In einer Pfanne Öl erhitzen. Seitan-Lollis darin bei mittlerer Hitze in 5 Minuten von allen Seiten goldgelb braten. Auf einer Platte anrichten und mit der Sauce beträufeln, alles mit Limettenschale bestreuen und servieren. Übrige Sauce in einem Schälchen separat dazu reichen.



Gegrillte Garnelen mit Avocadocreme auf Gurkenscheiben

Pfiffige Low-Carb-Häppchen

Eiweiß: 10 g · Fett: 3 g · pro Stück 76 KCAL · Kohlenhydrate: 1 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Garnelen trumpfen mit einer beachtlichen Menge Eiweiß auf. Dieser Makronährstoff dient als Baustein für alle Körperzellen.
- Mit ihrem stolzen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren können sich Avocados sehen lassen. Diese haben einen ausgesprochen günstigen Effek auf den Cholesterinspiegel.

FÜR 24 STÜCK:

24 Garnelen (geschält, entdarmt, küchenfertig)
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
1 Handvoll Kräuter (5 g; z. B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)
1 kleine Avocado (150 g)
125 g Frischkäse (45 % Fett i. Tr.)
1 Salatgurke
1 Handvoll Mikrokräuter (5 g)

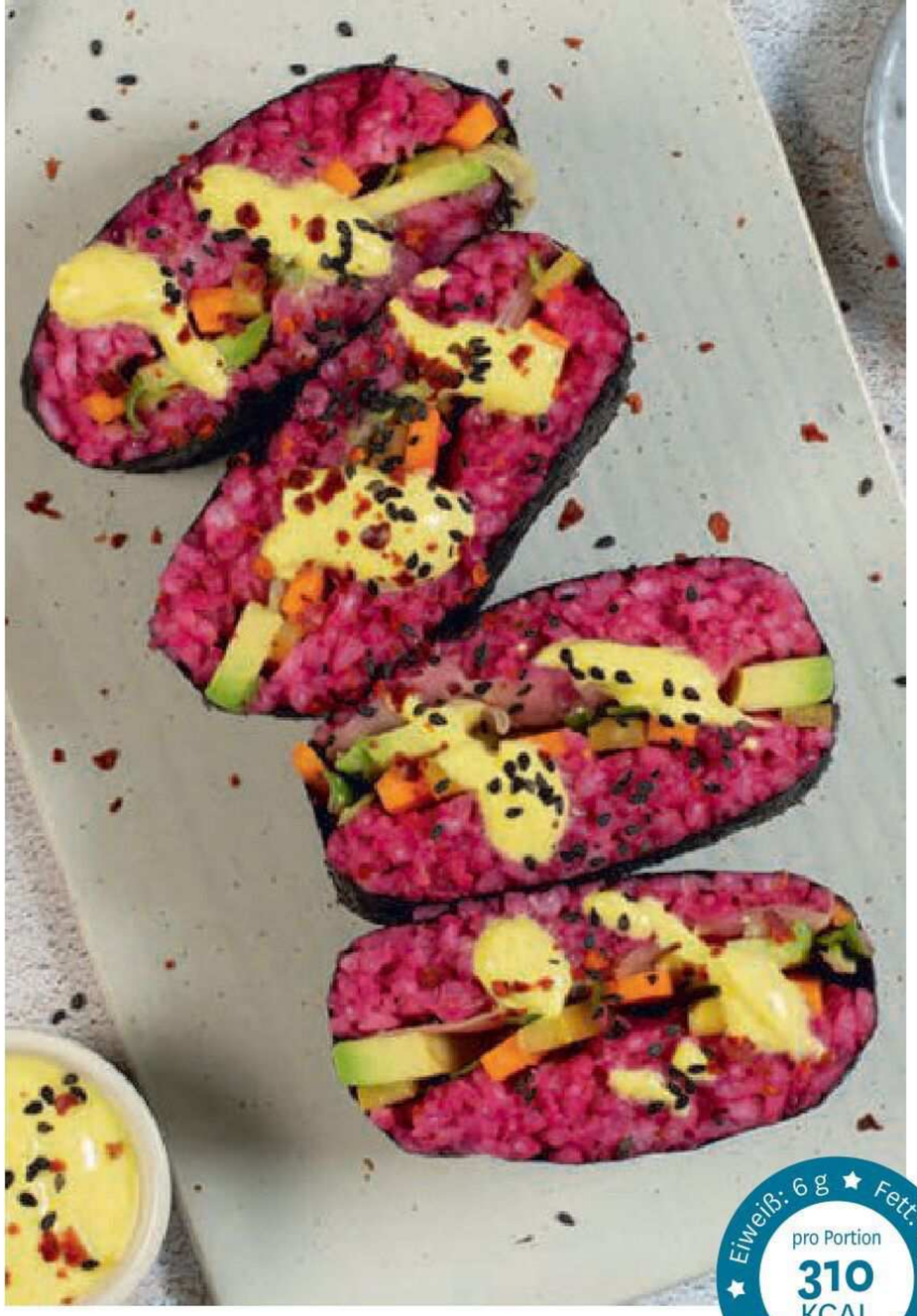
1 Garnelen abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Beide Sorten Paprikapulver, die Hälfte der Zitronenschale und 2 EL Öl dazugeben.

2 Knoblauch schälen, fein hacken, zu den Garnelen geben und alles gut mischen. In einer Grillpfanne restliches Öl erhitzen. Garnelen darin unter Wenden 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. Anschließend herausnehmen, leicht salzen und pfeffern.

3 Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob würfeln. Avocadowürfel mit Frischkäse, gehackten Kräutern und Zitronensaft in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Gurke putzen, waschen, in 24 Scheiben schneiden und auf eine Platte legen. Mikrokräuter waschen und trocken schütteln. Avocadocreme auf die Gurkenscheiben verteilen, jeweils 1 gegrillte Garnele daraufsetzen und alles mit Mikrokräutern und Zitronenschale garnieren.

Noch mehr Partyrezepte gefällig? **www.eatsmarter.de/fingerfood**



Sushi-Sandwiches mit Möhre und Kurkumacreme

Japanische Spezialität im Handformat

60 MIN

GESUND, WEIL:

- Nori-Algen liefern das Spurenelement Jod. Es ist für die Bildung der Schilddrüsenhormone und damit für Wachstum sowie Gehirnentwicklung notwendig.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Möhre
1 kleine Knoblauchzehe
50 ml Reisessig
2 TL Reissirup
Salz
Chiliflocken
200 g Sushi-Reis
40 ml Rote-Bete-Saft
1 Frühlingszwiebel
½ gelbe Paprikaschote
½ Avocado
½ TL Kurkumapulver
1 TL Limettensaft
2 EL Joghurt (40 g; 3,5 % Fett)
40 g eingelegter Ingwer
4 Blätter Nori-Alge
1 EL schwarze Sesamsamen (15 g)

SMARTE KOCHSCHULE



STEP 1
Möhre putzen, schälen, waschen, in feine Stifte oder Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und fein hacken. 20 ml Reisessig, 1 TL Reissirup, Salz, Knoblauch und 1 Prise Chiliflocken mit 50 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Flüssigkeit bei kleiner Hitze unter Rühren erhitzen, bis sich Sirup und Salz gelöst haben. Dann zum Kochen bringen und zu den Möhren gießen. Alles gut vermengen und zugedeckt 30 Minuten kühl marinieren lassen.



STEP 2
Nebenher Reis in einen Topf mit 500 ml Wasser geben und zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Reis 2 Minuten im offene Topf bei kleiner Hitze kochen lassen, dann zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten garen, bis er das Wasser komplett aufgenommen hat. Währenddessen restlichen Reisessig mit 1 Prise Salz und restlichem Reissirup erhitzen. Sushi-Reis in eine Schüssel geben, Essiggemisch und Rote-Bete-Saft untermengen und zugedeckt beiseitestellen.



STEP 3
Frühlingszwiebel und Paprikaschote putzen, waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Avocadofruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Für den Dip Kurkuma, Limettensaft und Joghurt verrühren, mit Salz und 1 Prise Chiliflocken würzen. Möhren und Ingwer abtropfen lassen.



STEP 4
Reis in 8 Portionen teilen. ⅛ zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck formen und in die Mitte eines Nori-Blattes legen. Je 1 Schicht Möhren, Frühlingszwiebel, Avocado und Ingwer darübergeben. 1 weiteres Reisachtel zu einem Rechteck formen, darauflegen, die 4 Ecken des Nori-Blattes mit etwas Wasser anfeuchten, hochklappen und verschließen. So 3 weitere Sushi-Sandwiches formen. Zum Servieren Sandwiches halbieren, mit Sesam bestreuen und mit Kurkumacreme beträufeln.



Polenta-Sticks mit Salz und Thymian

Knabberspaß aus dem Backofen

30 MIN · FERTIG IN 2 STD

GESUND, WEIL:

- Für Menschen, die das Klebereiweiß herkömmlicher Getreide nicht vertragen, ist Maisgrieß empfehlenswert, denn in Polenta steckt von Natur aus kein Gluten. Zusatzplus: B-Vitamine dienen einem optimalen Stoffwechse und fit en Nerven.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 TL Salz
170 g Polenta (Maisgrieß)
1 Stück Parmesan (45 g; 30 % Fett i. Tr.)
2 EL Butter (30 g)
3 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
Pfeffer
grobes Meersalz

AUSSERDEM:
quadratische Auflaufform (ca. 25 x 25 cm)

1 Form mit Backpapier auslegen. 960 ml Wasser mit Salz aufkochen, Polenta einstreuen und unter Rühren bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Polenta eingedickt ist und sich vom Topfrand löst.

2 Parmesan fein reiben. Butter und Parmesan unterrühren, die Masse in die vorbereitete Auflaufform füllen, glatt streichen und für ca. 1 1/2 Stunden kühl stellen, bis die Polenta fest ist.

3 Dann ein Backblech mit 1 EL Olivenöl bestreichen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Polentaplatte auf ein Brett stürzen, Backpapier entfernen und Polenta in 1 cm breite Streifen schneiden. Diese auf das Blech legen, mit restlichem Olivenöl bestreichen und mit der Hälfte des Thymians bestreuen.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 240 °C (Umluft 220 °C; Gas: Stufe 4) auf der oberen Schiene nach Sicht in 5–10 Minuten goldbraun backen. Dann die Streifen wenden und weitere 5–10 Minuten backen. Polenta-Sticks herausnehmen, leicht mit Pfeffer übermahlen und mit Meersalz und übrigem Thymian bestreuen.



Eiweiß: 3 g · Fett: 7 g · pro Glas 82 KCAL · Kohlenhydrate: 3 g

Scharfes Kürbissüppchen mit Oliven-Mozzarella-Spießen

Kleiner Einheizer im Glas

25 MIN

GESUND, WEIL:

- In Kürbis ist Vitamin A enthalten, welches die Arbeit des Immunsystems fördert. Zudem hat es für den Sehvorgang eine wichtige Bedeutung.
- Die ätherischen Öle und Scharfstoff aus Ingwer sorgen für einen frischen Geschmackskick und haben durchblutungsfördernde Wirkung.

FÜR 6 GLÄSER À 150 ML:

400 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
1 Stück Ingwer (10 g)
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 EL Olivenöl
¼ TL Kurkumapulver
500–600 ml Gemüsebrühe
12 grüne Oliven (ohne Stein)
6 Mini-Mozzarellakugeln (45 % Fett i. Tr.)
Salz, Pfeffer
2 Prisen Paprikapulver
AUSSERDEM:
6 kleine Holzspieße

1 Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Chili, Kürbis und Kurkuma in den Topf geben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüsebrühe zugießen und Suppe bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Oliven und Mozzarellakugeln auf 6 kleine Spieße stecken.

4 Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in 6 Gläser füllen, mit Paprikapulver bestreuen und mit Oliven-Mozzarella-Spießen reichen.



Fleischbällchen nach japanischer Art

Hackliebling auf Asiatisch

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Hähnchenfleisch glänzt mit B-Vitaminen. Insbesondere das Niacin, auch als Vitamin B_3 bekannt, wird für die Bildung von Fettsäuren im Körper und ein reibungsloses Funktionieren der Nerven benötigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 20 g · Fett: 10 g · pro Portion 193 KCAL · Kohlenhydrate: 6 g

3 Frühlingszwiebeln
300 g Hähnchenhackfleisch
1 TL helle Misopaste
1 TL geröstetes Sesamöl
Salz
5 EL Sojasauce
5 EL Mirin (jap. süßer Reiswein)
2 EL Sake (jap. Reiswein)
1 TL Rohrohrzucker
1 TL Speisestärke
2 EL Rapsöl
1 Handvoll Korianderblätter (5 g)
1 EL Sesamsamen (15 g)

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein hacken. Mit Hackfleisch, Misopaste und Sesamöl in einer großen Schüssel mischen. Alles salzen und zu einem formbaren Fleischteig vermengen. Aus der Masse mit feuchten Händen 12 Bällchen formen.

2 Sojasauce, Mirin, Sake, 2 EL Wasser und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Stärke mit 1 EL Wasser glatt rühren, zur Sauce geben und ca. 1 Minute bei kleiner Hitze mitköcheln, dann die Sauce beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

3 In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen. Bällchen darin bei mittlerer Hitze in 10 Minuten ringsum goldbraun braten.

4 Dann mit der Sauce beträufeln und 3–5 Minuten weiterbraten, bis sie glänzt und andickt. Koriander waschen und trocken schütteln. Bällchen mit Sesam und Koriander bestreuen.

SMARTE KOCHSCHULE

Pesto-Brötchen

Schmecken warm serviert am besten

30 MIN · FERTIG IN 2 STD

Eiweiß: 5 g · Fett: 10 g · pro Stück 166 KCAL · Kohlenhydrate: 14 g

GESUND, WEIL:

- Wer zu Dinkelmehl Type 1050 greift, profitier von üppig vorhandenen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen



FÜR 20 STÜCK:

½ Würfel frische Hefe
1 TL Rohrohrzucker
125 ml lauwarme Milch (3,5 % Fett)
250 g Dinkelmehl Type 1050 + 2 EL zum Bearbeiten
120 g Dinkel-Vollkornmehl
1 TL Salz
100 g weiche Butter
1 Msp. Brotgewürz
½ TL getrocknete italienische Kräuter
3 Eier
2 Handvoll Petersilie (10 g)
1 Knoblauchzehe
1 Stück Parmesan (50 g; 30 % Fett i. Tr.)
6 EL Olivenöl + 1 TL für die Form
Pfeffer
AUSSERDEM: **Springform oder ofenfeste Pfanne (ca. 26 cm Ø)**



STEP 1
Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Beide Mehle in eine Rührschüssel geben und mit Salz mischen. Hefemischung, 100 g Butter in Stückchen, Brotgewürz, getrocknete Kräuter und Eier nacheinander zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit einem Tuch bedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.



STEP 2
Inzwischen für das Pesto Petersilie waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und klein schneiden. Parmesan fein reiben. Petersilie und Knoblauch mit 6 EL Öl fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffe würzen.



STEP 3
Eine Springform oder ofenfeste Pfanne mit restlichem Öl fetten. Teig in 20 gleich große Portionen teilen, zu Kugeln formen und in die vorbereitete Form setzen. 2/3des Pestos und Parmesans über die Teigkugeln geben und erneut ca. 30 Minuten gehen lassen.



STEP 4
Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 20 Minuten backen. Anschließend aus dem Backofen nehmen und mit restlichem Pesto und Parmesan servieren.

SMARTE KOCHSCHULE

Eier-Muffi mit Lachs und Brokkoli

Klasse Proteinsnack

Eiweiß: 8 g · Fett: 8 g · pro Stück 113 KCAL · Kohlenhydrate: 4 g

20 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- In Eiern steckt viel Biotin. Dieses B-Vitamin fördert das Haarwachstum und ein gesundes Nagelbett. Zudem wird die Substanz für alle Stoffwechse vorgänge im Organismus benötigt.

FÜR 12 STÜCK:

150 g Brokkoli, Salz, 50 g Feta (45 % Fett i. Tr.), 1 Frühlingszwiebel, 1 Handvoll Kräuter (5 g; z. B. Petersilie, Schnittlauch), 120 g gegarter Naturreis, 150 g Räucherlachs, 7 Eier, 2 EL Schlagsahne, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 Kästchen Kresse

AUSSERDEM: **Muffinblech mit 12 Mulden**

1 Brokkoli putzen, waschen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Anschließend abschrecken und abtropfen lassen. Feta zerbröseln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und klein schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken.

2 Die Vertiefungen des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Reis in die Vertiefungen verteilen, Feta und Frühlingszwiebel zufügen. Brokkoli und Räucherlachs in kleine Stücke zerpflücken und daraufgeben.

3 Eier mit Sahne und Öl verquirlen, kräftig salzen, pfeffern und gehackte Kräuter unterrühren. Eimasse bis knapp unter den Rand in die Vertiefungen gießen und mit einer Gabel etwas durchmischen. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist. Kresse vom Beet schneiden und Muffins damit bestreuen.





Eiweiß: 2 g · Fett: 4 g · pro Stück 58 KCAL · Kohlenhydrate: 3 g

Rote-Bete-Crêpe-Röllchen mit Ziegenfrischkäse-Dattel-Füllung

Orientalische Leckerbissen mit süßlicher Note

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Für einen ausgeglichenen Blutdruck können getrocknete Datteln nützlich sein: Sie sind reich an Kalium, das nachweislich zu hohe Werte senken kann.
- Rote Bete trägt zur Herzgesundheit bei, da das Betain aus der Knolle die Gefäße schützt.

FÜR CA. 35 STÜCK:

100 g Dinkel-Vollkornmehl, Salz, 30 g flüssige Butter, 3 Eier, 150 ml Milch (3,5 % Fett), 80 ml Rote-Bete-Saft, 6 TL Rapsöl, 4 getrocknete Datteln (ohne Stein), 2 EL Walnusskerne (30 g), 250 g Ziegenfrischkäse (45 % Fett i. Tr.), Pfeffer, getrockneter Thymian

AUSSERDEM: **35 kleine Holzspieße**



STEP 1
Mehl mit Salz mischen. Butter, Eier, 100 ml Milch und Rote-Bete-Saft kräftig verrühren, Mehlmischung zugeben und zu einem geschmeidigen Teig glatt rühren. 10 Minuten quellen lassen.



STEP 2
Eine heiße Pfanne mit etwas Öl auspinseln. 1–2 EL Teig hineingeben und von jeder Seite in 2 Minuten zu einem dünnen Crêpe backen. Herausnehmen und beiseitestellen. So verfahren, bis der Teig aufgebraucht und 6 Crêpes gebacken sind.



STEP 3
Inzwischen Datteln fein schneiden. Walnüsse hacken. Frischkäse mit Datteln und Walnüssen glatt rühren. Mit Salz, Pfeffe und Thymian würzen. Crêpes mit Frischkäsemasse bestreichen, aufrollen und schräg in etwa 2 cm breite Röllchen schneiden. Röllchen mit Holzspießen fixie en und servieren.

+ Genussmomente vor Ort erleben

Wir sind wieder da!
Die eat&style öffnet 2021 die Genusstore

HAMBURG
@MESSE HAMBURG
23. + 24. Okt. 2021

MÜNCHEN
@ZENITH
06. + 07. Nov. 2021

DÜSSELDORF
@AREAL BÖHLER
27. + 28. Nov. 2021

STUTTGART
@MESSE STUTTGART
18.–21. Nov. 2021



Seid dabei und sichert euch jetzt eure Tickets unter **www.eat-and-style.de**

eat & style
Taste. Connect. Enjoy.

+ Ihr wollt mehr? Freut euch auf Küchenspaß zuhause!

Erlebt mit MARTINI eine Welt aus leckeren Drinks und köstlichen kulinarischen Kleinigkeiten. Euch erwarten spannende Aperitif-Kreationen, leckere Rezepte, ausgelassene Foodie-Talks und jede Menge Spaß. Im Oktober geht es los!

Jetzt auch digital!
Die eat&style
kitchen party



Powered by MARTINI

Partner

BLICK DESIGNMESSE FANG · Deutsches Weininstitut · FOODBOOM



SCHLÜCKCHENWEISE WONNE

Wenn die Tage immer kürzer werden und kalte Temperaturen herrschen, machen wir es uns auf dem Sofa so richtig gemütlich. Noch kuscheliger wird es, wenn wir uns dabei auch von innen wärmen können. Wie wäre es dafür mit einem Apfel-Satsuma-Punsch, Chai-Tee oder Rote-Bete-Latte? Das Tolle ist: Alle unsere Heißgetränke kommen ohne Alkohol aus und trumpfen mit einer Extraportion gesunder Vitalstoffe auf.

Chai-Mandel-Rosen-Mondmilch

Rezept auf Seite 166



Eiweiß: 3 g · Fett: 10 g · pro Tasse 175 KCAL · Kohlenhydrate: 18 g

Chai-Mandel-Rosen-Mondmilch

Schlummertrunk mit orientalischem Touch

10 MIN · FERTIG IN 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Datteln statt Raffinad Das Trockenobst punktet im Vergleich zu weißem Haushaltszucker mit jeder Menge Mikronährstoffe und Ballaststoffen Letztere quellen im Darm auf, regen die Verdauung an und nehmen zusätzlich noch unerwünschte Abfallprodukte sowie Giftstoff mit.
- In weißem Mandelmus stecken viel Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren sowie Magnesium. Der Mineralstoff stärkt die Nerven und unterstützt die Arbeit der Muskeln.

FÜR 4 TASSEN À 250 ML:

4 Medjool-Datteln (80 g)
2 EL weißes Mandelmus (40 g)
1 EL Ahornsirup
½ Vanilleschote
1 Prise Salz
500 ml Mandeldrink
4 Beutel Chai-Tee
2 TL getrocknete Rosenblütenblätter

1 Datteln entsteinen und mit Mandelmus und Ahornsirup mit einem Stabmixer fein pürieren. Die halbe Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

2 Vanilleschote sowie -mark, 1 Prise Salz und Mandeldrink in einen Topf geben und erhitzen, aber nicht aufkochen. Teebeutel in den Topf hängen, Topf zudecken, vom Herd nehmen und Tee etwa 10 Minuten ziehen lassen. Dann Teebeutel herausnehmen, dabei die Flüssigkeit auspressen. Vanilleschote entfernen.

3 Pürierten Mandel-Dattel-Mix mit ein paar Rosenblütenblättern zugeben und alles gut verrühren. Mondmilch in Tassen füllen, mit restlichen Rosenblüttenblättern bestreuen und warm trinken.

Heiße Schokolade mit Sternanis

Evergreen mit intensiv-würziger Note

Eiweiß: 10 g · Fett: 13 g · pro Tasse 289 KCAL · Kohlenhydrate: 32 g

10 MIN · FERTIG IN 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch ihren hohen Kakaoanteil ist Zartbitterschokolade reich an Flavonoiden. Diese sekundären Pflan enstoff halten unsere Gefäße elastisch und können so helfen, den Blutdruck zu senken.
- Sternanis darf in der weihnachtlichen Festtagsküche keinesfalls fehlen, denn das Gewürz wartet mit Anethol auf. Das ätherische Öl macht gehaltvolle Speisen bekömmlicher und kann Bauchweh lindern.

FÜR 4 TASSEN À 250 ML:

1 Vanilleschote
800 ml Milch (1,5 % Fett)
1 Sternanis
1 Msp. gemahlener Kardamom
1 Prise Fleur de Sel
1 Prise Chilipulver
2 EL Rohrohzucker (30 g)
120 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
2 EL Kakaopulver (14 g; stark entölt)

1 Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und mit Milch, Anis, Kardamom, 1 Prise Salz, Chili und Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Dann zugedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen.

2 Zartbitterschokolade grob hacken, unter die Gewürzmilch rühren und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Ist die Schokolade vollständig geschmolzen, Kakaopulver zufügen und umrühren. Durch ein Sieb in Tassen füllen und sofort servieren.

EatSmarter! *Info*

Vorsicht Zuckerfalle



Schokomilch ist insbesondere bei Kindern beliebt. Viele Eltern greifen dafür auf Instantpulver zurück, das allerdings oft nicht mehr als 20 Prozent Kakao, dafür aber umso mehr Zucker enthält. Besser ist es, wenn Sie das Getränk mit purem Kakao anrühren und selbst sparsam süßen. Das braune Pulver finden Sie in jedem Supermarkt, häufig mit dem Hinweis „stark entölt" versehen. Das bedeutet, dass dem Produkt bei seiner Herstellung Kakaobutter entzogen wurde. Durch den niedrigeren Fettgehalt löst es sich besser – und eignet sich wunderbar für die Zubereitung einer Trinkschokolade.

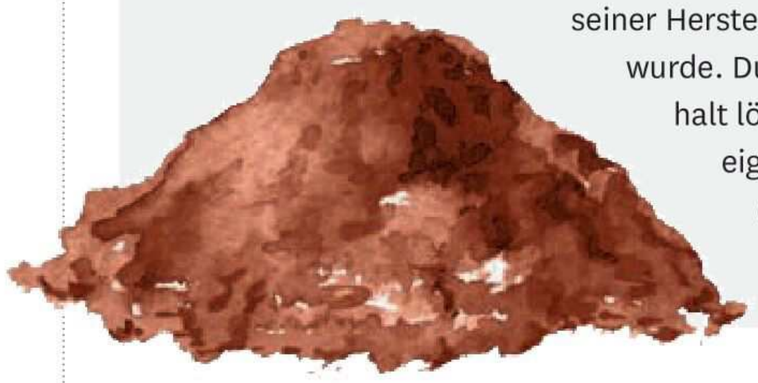


FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH · VEGAN · GLUTENFREI · LAKTOSEFREI



Chai-Tee

Im Handumdrehen zubereitet

5 MIN · FERTIG IN 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Im Chai-Tee spielen Gewürze eine nicht zu unterschätzende Rolle: Nelken und Zimt bringen ätherische Öle mit, die einen gereizten Magen besänftigen, während Kardamom bei Blähungen hilft.
- Schwarztee ist ein beliebtes Hausmittel gegen Durchfall, da seine Gerbstoff leicht stopfend wirken. Für diesen Effek muss der Aufguss etwa 10 Minuten ziehen.

FÜR 4 TASSEN À 200 ML:

750 ml Haferdrink
4 Kardamomkapseln
3 Beutel schwarzer Tee (z. B. Assam)
1/2 Zimtstange
2 Gewürznelken
Muskatnuss
2 TL Vollrohrzucker

1 Haferdrink in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Kardamomkapseln mit einem Messerrücken andrücken. Kardamom, Teebeutel, Zimtstange und Gewürznelken zum Haferdrink geben und mit 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

2 Chai-Tee etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen, aber nicht kochen lassen. Dann Teebeutel herausnehmen, mit dem Zucker süßen, durch ein Sieb in Tassen füllen und servieren.

Würziger Apfel-Satsuma-Punsch mit Nelken, Zimt und Orangenschale

Herrlich für die Weihnachtszeit



10 MIN · FERTIG IN 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Äußerlich gleicht die Satsuma der Mandarine – innerlich hat sie aber doppelt so viel Vitamin C zu bieten. Damit leistet die Exotin einen wertvollen Beitrag für ein straffe Bindegewebe und eine gute Wundheilung.
- Honig süßt weniger intensiv als raffinie er Kristallzucker, aber liefert Vitamine, Mineralien, Spurenelemente sowie Enzyme. Letztere halten Krankheitserreger in Schach und beruhigen durch Husten angegriffen Schleimhäute.

FÜR 4 GLÄSER À 200 ML:

6 unbehandelte Satsumas (alternativ Bio-Mandarinen)
1 Zitrone
5–6 Gewürznelken
2 Zimtstangen
200 ml Apfelsaft (naturtrüb)
100 ml Kokosmilch
4 TL Honig

1 Satsumas heiß waschen und trocken reiben. Von 1 Satsuma die Schale sehr dünn abschneiden, eine 2. Frucht in dünne Scheiben schneiden, restliche Früchte halbieren und Saft auspressen. Zitrone halbieren und Saft ebenfalls auspressen.

2 Satsumasaft, -schale und -scheiben, Zitronensaft, Nelken, Zimtstangen, Apfelsaft, Kokosmilch und etwa 200 ml Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Herd ausschalten, Punsch zudecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen. In Gläser füllen, jeweils mit 1 TL Honig süßen und noch warm trinken.



Pumpkin Spice Latte

Trendgetränk aus Amerika

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Beautyfood Kürbis verleiht unserer Haut mithilfe von Betacarotin einen strahlenden Teint. Der sekundäre Pflan enstoff wi d zudem für abwehrstarke Schleimhäute sowie den Zellschutz benötigt.
- Wer Filterkaffee nicht ut verträgt, hat bei Espresso meist mehr Glück, denn hierfür werden die Bohnen länger geröstet – dabei wird die den Magen reizende Chlorogensäure um bis zu 70 Prozent abgebaut.

FÜR 1 GLAS À 250 ML:

Eiweiß: 5 g ★ Fett: 3 g
pro Glas
109 KCAL
Kohlenhydrate: 16 g

150 ml Milch (1,5 % Fett)
½ TL Zimt
2 Msp. Ingwerpulver
1 Msp. Muskatpulver
1 Prise Nelkenpulver
1 EL feines Kürbispüree (30 g; siehe Tipp)
1–2 TL Ahornsirup
1 doppelter Espresso (frisch gebrüht)
Zimtstange für die Garnitur
Kaffeebohnen für die Garnitur

1 Milch mit Gewürzen, Kürbispüree und Ahornsirup bei mittlerer Hitze erwärmen, dann schaumig aufschlagen. Etwa die Hälfte davon in ein hohes Glas füllen.

2 Behutsam den Espresso hinzufügen. Dann die restliche Kürbismilch mit einem Löffel daraufsetzen. Pumpkin Spice Latte mit Zimtstange und Kaffeebohnen garnieren.

TIPP Kürbispüree können Sie einfach selbst machen: Hokkaidokürbis putzen, waschen und klein schneiden. Die Stücke in einen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen, sodass alle Stücke bedeckt sind, und in 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Anschließend Kochwasser abgießen und Kürbis mit einem Stabmixer fein pürieren. Kürbispüree in Eiswürfelbehälter füllen und abkühlen lassen. Tiefgekühlt ist es 6 Monate haltbar.





FOTO: SHUTTERSTOCK



Matcha Latte

PRO TEESCHALE: **62 KCAL**
Eiweiß **7 g** · Fett **1 g** · Kohlenhydrate **5 g**

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Matcha macht munter, wirkt aber langsamer als Kaffee denn das enthaltene Koffei ist an sekundäre Pflan enstoff gebunden und wird darum nach dem Genuss verzögert im Darm freigesetzt.

FÜR 4 TEESCHALEN À 300 ML:

800 ml Sojadrink (alternativ Hafer- oder Mandeldrink)
2 TL flüssiger Honig
2 TL Matcha-Teepulver
1 TL getrocknete Rosenblütenblätter

AUSSERDEM:
1 Küchenthermometer
1 Matcha-Besen (oder kleiner Schneebesen)

1 200 ml Wasser zum Kochen bringen und anschließend auf ca. 80 °C abkühlen lassen, damit der Tee nicht bitter wird.

2 Inzwischen Sojadrink mit Honig in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze erwärmen und mit einem Schneebesen aufschäumen.

3 Matcha-Teepulver in eine Schale geben, das heiße Wasser zugießen und beides mit dem Matcha-Besen kräftig verrühren. Matcha-Tee auf 4 Teeschalen oder Tassen verteilen und erwärmten Sojadrink zugeben. Matcha Latte mit Rosenblütenblättern bestreuen.



Zitrus-Kurkuma-Punsch

PRO GLAS: **118 KCAL**
Eiweiß **1 g** · Fett **0 g** · Kohlenhydrate **25 g**

10 MIN · FERTIG IN 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Hier bringen die Zitrusfrüchte eine geballte Ladung Vitamin C ins Glas. Der Mikronährstoff vermindert oxidative Schäden an unseren Zellen, die durch Stress, Infekte, Alkohol- und Nikotinkonsum entstehen können.

FÜR 4 GLÄSER À 250 ML:

1 Stück Kurkuma (10 g)
2 Orangen
½ Zitrone
500 ml Blutorangensaft
100 ml Apfelsaft
1 Zimtstange
1 Sternanis
2 Gewürznelken
2 EL Honig

1 Kurkuma mit einem Teelöffel schälen und sehr fein reiben. Orangen halbieren und Saft auspressen. Aus der halben Zitrone ebenfalls den Saft auspressen.

2 Kurkuma mit Orangen-, Zitronen-, Blutorangen- und Apfelsaft in einen Topf geben und Gewürze zufügen. Alles bei mittlerer Hitze erwärmen und etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen, aber nicht kochen lassen.

3 Zitrus-Kurkuma-Punsch mit Honig süßen, durch ein Sieb in Henkelgläser füllen und servieren.



Cranberry-Punsch mit Birne und Ingwer

PRO GLAS: **116 KCAL**
Eiweiß **1 g** · Fett **1 g** · Kohlenhydrate **26 g**

15 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Ingwer überzeugt mit jeder Menge Gingerolen und Shogaolen. Diese Scharfstoff regen die Durchblutung an und pushen unsere Abwehrkräfte. So können Erkältungsviren schneller bekämpft werden.

FÜR 4 GLÄSER À 250 ML:

100 g frische Cranberrys (alternativ tiefgekühlt)
1 EL Rohrohrzucker
600 ml Birnensaft
1 Stück Ingwer (25 g)
6 Stiele Zitronengras
1 Msp. Vanillepulver
300 ml alkoholfreier Roséwein
3 Zimtstangen

1 Cranberrys waschen. Mit Zucker und 100 ml Birnensaft in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze etwa 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Beeren weich sind, dabei gelegentlich umrühren.

2 In der Zwischenzeit Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, das Zitronengras waschen und 2 Stiele mit einem Fleischklopfer etwas weich klopfen; Rest für die Garnitur beiseitelegen. Angedrücktes Zitronengras mit restlichem Birnensaft, Ingwer, Vanillepulver, Wein und Zimtstangen zu den Cranberrys in den Topf geben.

3 Cranberry-Punsch bei mittlerer Hitze erwärmen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in Gläser füllen und mit Zitronengras garnieren.



Rote-Bete-Latte

PRO TASSE: **83 KCAL**
Eiweiß **3 g** · Fett **3 g** · Kohlenhydrate **11 g**

10 MIN

GESUND, WEIL:

- Sie fühlen sich häufi er müde und schlapp? Da bietet sich Rote Bete an, denn sie trumpft mit einem hohen Gehalt an Eisen auf. Das Spurenelement ist für den Blutfarbstoff Hämoglobin unentbehrlich und ermöglicht so den Transport von Sauerstoff in unsere Zellen.

FÜR 4 TASSEN À 200 ML:

200 ml Rote-Bete-Saft
1/2Bio-Zitrone
300 ml Milch (3,5% Fett)
1 Msp. Vanillepulver
1 Prise Salz
1 EL Honig

1 Rote-Bete-Saft in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zitronenhälfte heiß abspülen, trocken tupfen und Schale fein abreiben (restliche Frucht anderweitig verwenden).

2 In einem weiteren Topf Milch mit Zitronenschale, Vanillepulver und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze erwärmen und mit einem Milchschäumer aufschäumen.

3 Rote-Bete-Saft mit Honig süßen, auf Tassen oder Becher verteilen und mit dem Milchschaum auffüllen. Nach Belieben ein wenig verrühren, um ein schönes Muster zu erhalten. Rote-Bete-Latte warm genießen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

HEISS GETRÄNKE



Goldene Kurkuma-Milch

PRO BECHER: **131 KCAL**
Eiweiß **3 g** · Fett **10 g** · Kohlenhydrate **8 g**

10 MIN · FERTIG IN 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Sein Curcumin macht Kurkuma so gesund, denn es fördert den Gallenfluss und somit die Fettverdauung. In Kombination mit Piperin aus schwarzem Pfeffe kann es besonders gut aufgenommen werden.
- Kokosöl besteht etwa zur Hälfte aus mittelkettigen Fettsäuren (MCT). Diese kann unser Körper schnell aufnehmen und leicht verwerten.

FÜR 4 BECHER À 300 ML:

1 Stück Kurkuma (10 g)
1 Stück Ingwer (10 g)
1 Prise Pfeffer
1 TL Kokosöl
1 Prise gemahlener Kardamom
1 Prise Zimt
1 l Mandeldrink
2 EL Honig

1 Kurkuma und Ingwer mit einem Teelöffel schälen und fein reiben. Zusammen mit 1 Prise Pfeffer, Kokosöl, Kardamom, 1 Prise Zimt und Mandeldrink in einen Topf geben.

2 Alles bei mittlerer Hitze erwärmen und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Kurkuma-Milch mit Honig süßen und mit einem Schneebesen aufschäumen. Anschließend auf 4 Becher verteilen und servieren.

Hier finden Sie weitere smarte Rezepte: **www.eatsmarter.de/heissgetraenke**

ANZEIGE

IST
Bildung,
die bewegt

GEWINNSPIEL



WEITERBILDUNG ZU GEWINNEN

Sie interessieren sich für eine gesunde Ernährung und möchten Ihr Wissen vertiefen? Ob Ernährungsberater, vegetarisch-veganer Ernährungsberater oder Ernährungscoach – das umfangreiche Kursangebot des IST-Studieninstituts unterstützt Sie berufsbegleitend im Fernunterricht auf Ihrem Weg. Weitere Infos zu den Fortbildungen finden Sie auf **www.ist.de**

Gewinnen Sie eine von drei spannenden **Weiterbildungen des IST-Studieninstituts** im Gesamtwert von circa **4180 Euro**.

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

FOTOS: PR

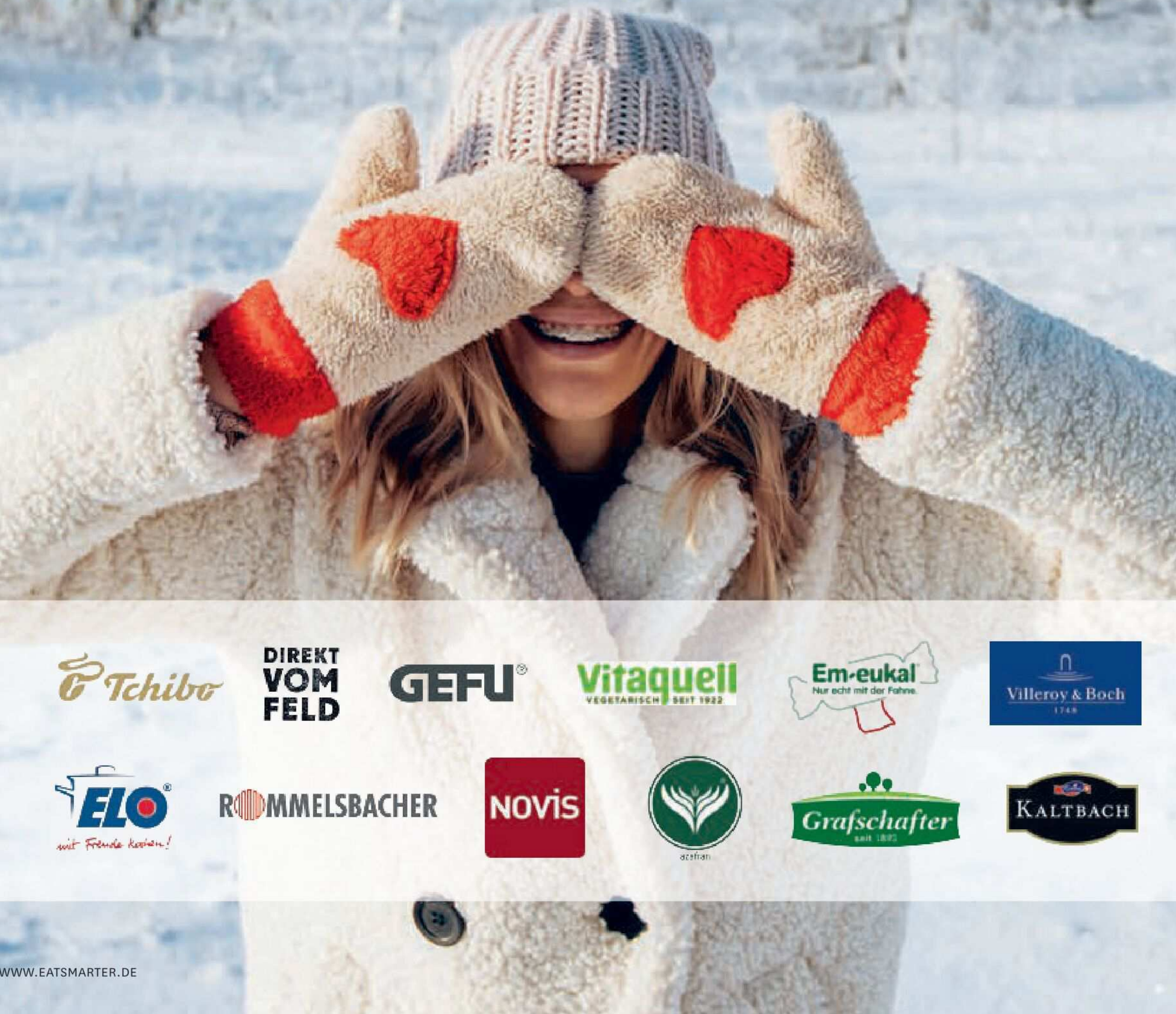


ANZEIGE

WEIHNACHTS-GEWINNSPIEL

Foodfans aufgepasst, hier gibt es allerhand zu entdecken. Und nicht nur das: Nehmen Sie jetzt teil und ergattern Sie mit etwas Glück eines unserer hochwertigen Genuss-Highlights für zu Hause oder unterwegs. Unsere Daumen sind gedrückt!

Mit 52 super Preisen!



Tchibo · DIREKT VOM FELD · GEFU · Vitaquell · Em-eukal · Villeroy & Boch · ELO · Rommelsbacher · Novis · Grafschafter · Kaltbach

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (4)



Perfekt eingedeckt mit Tchibo

Sorgen Sie für weihnachtlichen Dekozauber auf der Festtafel

Wenn der Duft von frisch gebackenen Keksen, aromatischem Glühweingewürz oder deftigem Braten den Raum erfüllt, dann stehen die Feiertage vor der Tür. Am festlich gedeckten Tisch kommen alle gern zusammen. Elegantes Geschirr aus Qualitätsporzellan mit Goldglanzdekor und edles Besteck aus hochwertigem Edelstahl sorgen zusätzlich für leuchtende Augen und das richtige Ambiente. Mehr Informationen finde Sie unter: **www.tchibo.de**



Gewinnen Sie einen von drei tollen **Einkaufsgutscheinen von Tchibo** im Gesamtwert von **300 Euro.**



Wissen Sie, wo der Pfeffer wächst?

Feinste Bio-Gewürze direkt von den besten Erzeugern aus aller Welt

Gute Qualität entsteht am Ursprung. Bei Direkt vom Feld wissen Sie, woher die erstklassigen Gewürze kommen. Die Gründer Richard und Theresa kennen die Kleinbauern und Kooperativen persönlich und reisen auf die Felder vor Ort. So entstehen intensive Gewürze der Extraklasse, biologisch angebaut und fair gehandelt. Weitere Infos finde Sie unter: **www.direktvomfeld.eu**

Gewinnen Sie eine **Direkt vom Feld Profiholzkis e mit zehn Premiumgewürzen und Rezeptheft** im Gesamtwert von **120 Euro.**



Aus dem Urwald in Südindien kommen Pfeffe , Kurkuma, Nelken und Kakao

Spice up your life mit X-PLOSION®

Erleben Sie mit der Designserie von GEFU eine neue Ära des Würzens

Sorgen Sie für die volle Aromenpower aus dem Gewürzschrank. Die formschönen Salz- und Pfeffermüh en der X-PLOSION®-Serie sind mit einem CYCLONE®-Präzisionsmahlwerk ausgestattet, das bei jedem Mahlgrad beste Ergebnisse liefert. Ob Mühle, Streuer oder Aufbe ahrungsdose – dank ihres zeitlosen Designs machen die smarten X-PLOSION®- Würzwunder auch bei Tisch eine Topfi ur. Mehr Infos finde Sie unter: **www.gefu.com**

Gewinnen Sie eines von vier **hochwertigen X-PLOSION®–Sets von GEFU** im Wert von **225 Euro** pro Set.



Vitaquell
VEGETARISCH SEIT 1922

Natürlich backen mit Vitaquell

Erleben Sie festliches Backvergnügen mit besten Zutaten von Vitaquell

Weihnachten ohne Plätzchen – unvorstellbar. Ob Kekse, Stollen oder Pralinen, die süßen Leckereien müssen zur Weihnachtszeit einfach sein. Am besten schmecken sie selbst gemacht. Dafür bietet Vitaquell eine Fülle an natürlichen Zutaten: palmölfreie „Megarine", hochwertiges Öl oder reines Kokosfett. Entdecken Sie die vielen Möglichkeiten, köstlich schmeckende Weihnachtsleckereien zu zaubern. Mehr Informationen finde Sie unter: **www.vitaquell.de**

Gewinnen Sie eines von fünf tollen **Produktpaketen „Natürlich backen" von Vitaquell** im Gesamtwert von **250 Euro.**



Em-eukal
Nur echt mit der Fahne.



Mit Genuss zu mehr Wohlbefinden

Sichern Sie sich die Chance auf einen Em-eukal-Jahresvorrat

Husten, Halsschmerzen, Heiserkeit: Vor allem im Winter leiden viele unter diesen lästigen Beschwerden. Wie praktisch, dass die Em-eukal Hustenbonbons und die Em-eukal ImmunStark Varianten Manuka Honig und Ingwer Shot in jede Tasche passen und so jederzeit parat sind. Gönnen Sie sich eine kleine Pause vom Alltag, atmen Sie tief durch und lassen Sie den Stress für einen Moment hinter sich. Die Premiumprodukte überzeugen mit ihrem intensiven Geschmack und sind alle mit hochwertigen natürlichen Zutaten hergestellt. Zudem unterstützen die enthaltenen Vitamine C, B_5, B_6, B_9 und B_{12} das Immunsystem. Mehr Informationen zu Em-eukal ImmunStark unter: **www.em-eukal.com/immunstark**

Gewinnen Sie eines von **fünf Em-eukal-Paketen bestehend aus zwölf Beuteln Bonbons sowie einem Em-eukal TeaCup** in Gesamtwert von **150 Euro.**

Villeroy & Boch
1748

Verantwortungsbewusst & stylish genießen

Gewinnen Sie ein hochwertiges To Go & To Stay-Set von Villeroy & Boch

Ob als praktischer Meal-Prep-Helfer für das Büro oder für den gemütlichen Homeoffice-Lunc Die To Go & To Stay-Artikel von Villeroy & Boch sind stylische Musthaves für alle, die gesund und umweltbewusst leben wollen. Denn bei den trendigen Trinkflasche aus Glas und den Lunchboxen aus Porzellan lautet das Motto „Ganz schön verantwortungsbewusst – aber mit Style". Mehr Informationen finde Sie unter: **www.villeroy-boch.com**

Gewinnen Sie eines von **vier trendigen To Go & To Stay-Sets**, bestehend aus Trinkflasch und Lunchbox M, im Wert von **56 Euro** pro Paket.



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3), VILLEROY & BOCH



ELO®
mit Freude kochen!

Bringen Sie Braten auf das nächste Level

Entdecken Sie den Goldgewinner des German Innovation Award 2021

Innovatives Bratvergnügen – das verspricht die ELO RELIEF-Pfanne. Aufgrund seiner hohen Hitzebeständigkeit ermöglicht dieser Küchenprofi ein scharfes sowie krosses Anbraten und ist dank der erhabenen Reliefstruktur aus Edelstahl absolut kratzfest. Die vertiefte Antihaftversiegelung verhindert, 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 garen Sie Gemüse, Fisch und Fleisch besonders schonend, fettsparend und immer genau auf den Punkt. Mehr Informationen finde Sie unter: **www.elo.de**

GERMAN INNOVATION AWARD '21 WINNER

Gewinnen Sie eine von vier hochwertigen **ELO RELIEF-Pfannen 28 Zentimeter** im Gesamtwert von **320 Euro.**

ROMMELSBACHER

Ab jetzt wird vegane Ernährung zur Leichtigkeit

Mit dem Veggie Drink & Suppen Bereiter SVD 1400 Vera von Rommelsbacher zieht ein neuer Küchenliebling ein



Bei einer pflanzliche oder auch laktosefreien Kost dürfen Drinks aus Hafer, Soja oder Mandeln keinesfalls fehlen. Diese können Sie nun auch im Handumdrehen zu Hause herstellen. Mit dem Veggie Drink & Suppen Bereiter SVD 1400 von Rommelsbacher ist dies möglich. Das dreiflügelige Edelstahlmesser, das mit einer abnehmbaren Pürierglocke ausgestattet ist, sorgt für besonders feine Texturen. Auch Suppen, Smoothies und Porridge lassen sich zubereiten. Weitere Informationen gibt es unter: **www.rommelsbacher.de**

Gewinnen Sie einen **Veggie Drink & Suppen Bereiter SVD 1400 Vera von ROMMELSBACHER** im Gesamtwert von **170 Euro.**

NOVIS



Fein gemixt mit Novis – auch für unterwegs

Die perfekte Mischung aus Schweizer Technologie und Design

Heiße Suppen, feine Nussbutter oder warmer Fruchtpunsch sind kein Problem für den einfach zu bedienenden Hochleistungsmixer. Mit bis zu 120 000 Schnitten pro Minute erreicht er beste Ergebnisse ohne Verluste in Sachen Nährstoff und Geschmack. Für alle, die ihr frisch gemixtes Getränk auf den Winterspaziergang mitnehmen möchten, ist der ausgezeichnete Novis On-the-Go Mixbehälter für unterwegs perfekt geeignet. Weitere Informationen finde Sie unter: **www.novissa.com**

Gewinnen Sie einen praktischen **Novis ProBlender 880L rot und ein Novis On-the-Go Starter Set** im Gesamtwert von **848 Euro.**

Perfekt für alle Gewürzliebhaber

azafran

Gewinnen Sie ein tolles Gewürzset und sorgen Sie für das gewisse Etwas in der Weihnachtsküche

Ob verschiedene Chilisorten, vegane, indische oder orientalische Gewürze – die Auswahl ist vielfältig. Auch für Fitness- und Superfood-Liebhaber gibt es das perfekte Set. Und was passt besser zu Weihnachten als Plätzchenbacken? Mit dem Backgewürzset haben Sie die richtigen Gewürze sofort zur Hand. Außerdem können Sie mit dem Spice-Booster-Gewürzset Ihren Speisen einen ganz besonderen Touch verleihen. Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Gewürze und entdecken Sie neue Aromen. Weitere Informationen zu den einzelnen Sets finde Sie unter: **www.amazon.de/azafran**



Gewinnen Sie eines von acht **Gewürzsets von azafran** im Gesamtwert von **137 Euro.**

Hier schmecken Sie die Liebe zur Natur

Grafschafter seit 1893

Der Grafschafter Goldsaft stand schon bei Oma auf dem Tisch und ist auch heute nicht mehr wegzudenken

Als malzig-süßer Brotaufstrich, zum Veredeln von Saucen und Dressings oder als besondere Backzutat: Der Goldsaft von Grafschafter verfeinert sowohl herzhafte als auch süße Speisen. Der naturreine Zuckerrübensirup ist natürlich gluten- und laktosefrei und auch für die vegane Ernährung geeignet. So wird der Klassiker für Groß und Klein zum Allrounder beim Kochen. Spannende Informationen und köstliche Rezepte finde Sie unter: **www.grafschafter.de**

Gewinnen Sie einen von **zehn Grafschafter Sortimentkoffer mit je acht Produkten** im Gesamtwert von **160 Euro.**



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)



Luxuskäsepaket von KALTBACH Gold

Entdecken Sie den Geschmack des köstlichen Goldstücks aus der berühmten KALTBACH Höhle in der Schweiz

Nur die besten Laibe aus ausgesuchten Käsereien schaffen es in die berühmte Sandsteinhöhle inmitten der idyllischen Natur des Wauwilermooses im Schweizer Kanton Luzern. Hier ruht der Käse, bis er seinen perfekten Reifegrad erreicht hat. Während die feuchte, mineralische Höhlenluft seinen Teig mürbe, fein und würzig macht, sorgen die Höhlenmeister durch gewissenhaftes Bürsten, Salzen und Wenden für seine Veredelung. So lange, bis der Käse so unverwechselbar schmeckt, dass er das KALTBACH Siegel verdient hat. Mehr Informationen gibt es unter: **www.emmi-kaltbach.com**

Gewinnen Sie eines von sechs **Luxuskäsepaketen mit KALTBACH Gold Käse (Viertellaib), passendem Wein, feiner Käsesauce, KALTBACH Käsebrett und -messer** im Wert von **80 Euro** pro Paket.

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise!

Nehmen Sie online teil auf
www.eatsmarter.de/xmas2021.

Oder zählen Sie alle versteckten Schneekristalle in unserem Weihnachtsgewinnspiel und schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift, **E-Mail-Adresse** und der Antwort an:

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Stichwort „Xmas 2021“
Schulterblatt 58
20357 Hamburg

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Einsendeschluss ist der 26.12.2021. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahre, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ANZEIGE

TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

LiveSmarter!

KOOPERATIONSPARTNER:

Die Techniker

Weniger kann mehr sein: Wie viel Konsum tut uns gut?

Minimalismus liegt im Trend – zu Recht, denn die Lebensart hat viele Vorteile. Um das zu spüren, müssen Sie zu Hause aber nicht auf kahle Wände blicken oder auf eine schöne Garderobe verzichten. Vielmehr geht es darum, zu erkennen, was einen erfüllt und was einem nur unnötig Ärger macht.

Ihr Kleiderschrank quillt über, in den Regalen stapeln sich die Bücher und das Campingequipment verschimmelt im Keller, weil Sie schon seit Jahren nicht mehr zelten waren? Fühlen Sie sich angesichts dieser angesammelten (größtenteils vielleicht sogar ungenutzten) Sachen wie erschlagen? Dann sind Sie hier genau richtig. „Viele Dinge daheim zu haben, kann eine Belastung darstellen. Spätestens, wenn Sie umziehen, alles in Kisten packen und von einer Wohnung in die nächste schleppen müssen“, gibt Dr. Ines Maria Eckermann zu bedenken. „Außerdem erfordert mancher Besitz, dass wir uns darum kümmern. Ein Auto beispielsweise sollte gelegentlich bewegt werden, braucht einen Parkplatz, Benzin und eine Versicherung.“ Dadurch kann ein Gegenstand unter Umständen sogar mehr Stress als Nutzen verursachen. „Solchen materiellen Ballast zu erkennen und loszulassen, kann sehr befreiend sein – und auch ein bisschen glücklich machen“, rät die Philosophin. Hier setzt Minimalismus an. Dr. Eckermann verrät, was sich dahinter verbirgt: „Anhänger:innen der Methode versuchen, ihr Leben mit weniger Dingen zu gestalten. Dabei lassen wir nur die Dinge und Ziele in unser Leben, die uns wirklich wichtig sind und einen echten Mehrwert bringen. So möchte der Minimalismus unser Leben einerseits einfacher und andererseits wertvoller machen.“ ➜



DR. INES MARIA ECKERMANN

Selbstwirksamkeit, Glück und Nachhaltigkeit sind die Schwerpunkte der Philosophin, freien Journalistin und Autorin, die ihr Wissen zudem in Workshops sowie Vorträgen weitergibt.

FOTOS: ISTOCK.COM/POLINA LEBED, KATJA MARQUARD

ANZEIGE

Vorteile eines minimalistischen Lebensstils

Es klingt zunächst widersprüchlich, aber an einer Stelle etwas wegzulassen, kann an einer anderen für ein dickes Plus sorgen.

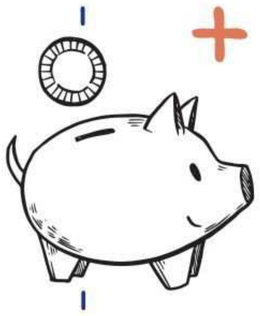


+ Gut für die Psyche

Ein auf das Wesentliche reduziertes Eigenheim und auch ein geordneter Geist generieren mentale Klarheit, stärken die Selbstwirksamkeit und das super Gefühl, sein Leben im Griff zu haben.

+ Frei von sozialen Erwartungen

Sich deutlich zu machen, dass der eigene Wert nicht von Besitz oder Leistung abhängt, nimmt Ihnen den Druck, mit anderen mithalten zu müssen. Das wiederum führt zu einem stark verringerten Stresspegel.



+ Platz, Nerven und Geld sparen

Wer nicht nur gründlich ausmistet, sondern auch sein zukünftiges Konsumverhalten überdenkt, kann sich über ein geräumiges Zuhause freuen. Er braucht zudem weniger instand zu halten und verzeichnet wahrscheinlich auch einen Zuwachs auf seinem Konto.

+ Achtsam mit sich und anderen

Eine bewusste Denkweise überträgt sich auf andere Lebensbereiche: Ressourcenschonend zu handeln fördert meist gleichzeitig einen sorgsamen Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen.

Ist Verzicht jetzt an der Tagesordnung?

Nein, denn Minimalismus hat keine allgemeingültigen Regeln. Jeder legt für sich selbst fest, **was ihm wichtig ist.** Alles andere brauchen (angehende) Minimalisten nicht und haben es dann meist auch nicht. Ihnen soll **nicht weggenommen werden,** was Sie mögen. Es geht darum, einen Weg aufzuzeigen, der Sie zu dem führt, was für Sie bedeutsam und richtig ist – und **Belastendes loszuwerden.**



Der Durchschnittsdeutsche besitzt etwa **10 000 Dinge.**

Im Shoppingwahn

Der Grund, warum sich bei manchen überhaupt so viel angehäuft hat: Kaufen macht happy. „Unser Gehirn findet Neues gut. Dafür belohnt es uns mit Botenstoffen, die vereinfacht auch als Glückshormone bezeichnet werden“, so Dr. Eckermann. Allerdings muss das gar nichts Materielles sein. „Unserem Gehirn ist es fast egal, ob wir mühevoll eine Fremdsprache lernen oder die Abkürzung nehmen, indem wir etwas Schönes shoppen.“ Allerdings überschätzen wir laut der Expertin häufig den positiven Effekt, den das neue Ding auf unser Leben haben wird. „Ein Umdenken wäre aus zwei Gründen wünschenswert und zwar für uns und unseren Planeten“, regt der Glücksprofi an. „Zum einen bringt der Drang, ständig etwas Neues zu wollen, einen gewissen Druck mit sich. Zum anderen ist unser Konsumverhalten nicht nachhaltig und schadet in der Summe der Umwelt.“ Ein Weg hinaus kann es sein, sich bewusst zu machen, warum wir etwas haben möchten: „Ist mir gerade langweilig? Möchte ich andere beeindrucken? Wie lange werde ich Freude an dem Gegenstand haben? Und wenn uns Schnäppchen locken: Würde ich auch zuschlagen, wenn der Preis nicht heruntergesetzt wäre?“ ➜

FOTOS: SHUTTERSTOCK

KOOPERATIONSPARTNER:
Die Techniker

5 ANWENDUNGSBEISPIELE

So kann Minimalismus aussehen

Entrümpeln, was das Zeug hält – das kann ein prima Einstieg sein, ist aber längst nicht alles, was den aufs Wesentliche reduzierten Lebensstil ausmacht. Entdecken Sie innovative Ideen, die noch weiter gehen:

Capsule Wardrobe



Bei diesem Konzept wird der Inhalt des Kleiderschranks so optimiert, dass nur zeitlose und vielseitig miteinander kombinierbare Lieblingsstücke bleiben. Der Rest wird gnadenlos aussortiert und anschließend gespendet, verschenkt oder verkauft.

Reparieren lernen

Sie werden überrascht sein, wie sehr Sie die Lebensdauer von Gegenständen erhöhen können, wenn Sie sich beibringen, Kaputtes selbst zu flic en. Dabei helfen zum Beispiel Videoanleitungen aus dem Netz oder ehrenamtliche Mitarbeiter in Repaircafés.

Tipp: Shoppen Sie doch mal secondhand

Neben Kleidung lassen sich auch Gegenstände des täglichen Bedarfs wie Geschirr, Bücher und vieles mehr **gebraucht erwerben.** Falls es bei Ihnen in der Nähe keinen Secondhandladen gibt, bieten sich alternativ entsprechende Onlineshops an. **Nachhaltig, günstig, unique!**

Ablösung alter Statussymbole

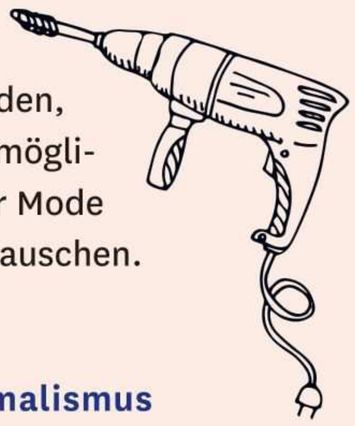
Autos sind teuer, nehmen Platz weg und verschmutzen die Umwelt. Immer mehr junge Menschen in Städten entscheiden sich deshalb gegen den Führerschein, steigen auf den Drahtesel um oder nutzen öffentlich Verkehrsmittel.

Urlaubsgestaltung

In einer Berghütte mitten in der Natur, aber ohne Strom, Heizung und fließen Wasser haben Sie die Chance, sich ganz neu kennenzulernen.



Leihen statt kaufen



Ob Werkzeug, Backformen oder sogar Trendaccessoires – Leihläden, Nachbarschafts-Apps und Services zum Beispiel im Baumarkt ermöglichen Ihnen, Dinge zu borgen, die nur selten benötigt werden. Für Mode gibt es bei speziellen Aktionen außerdem die Option, Stücke zu tauschen.

Mehr praktische Einsteigertipps und Ideen für angehende Minimalisten gibt es hier: **www.eatsmarter.de/minimalismus**

ANZEIGE

Ausmisten: Dos and Don'ts

Wer über Jahre Zeug angesammelt hat, weiß trotz Wunsch nach mehr Ordnung oft nicht, wie er beginnen soll. Die folgenden Punkte unterstützen Sie bei Klarschiff-Aktionen:

Simpel anfangen: Starten Sie dort, wo es Ihnen leicht fällt, Entscheidungen zu treffen und rasch Erfolge sichtbar sind. Dazu gehören meist etwa Badezimmer oder Küche.

Unnützes muss gehen: Trennen Sie sich von Gegenständen, die ihre Funktion eingebüßt haben, die Sie doppelt besitzen und von allem, was nicht mehr ideal passt.

Nicht auf einen Schlag: Gehen Sie stattdessen einmal die Woche mit einem großen Korb durch die Wohnung oder nehmen Sie sich jede Woche einen anderen Raum vor.

Sachen berühren: Was fühlen Sie, wenn Sie ein Ding in die Hand nehmen? Wärme? Gleichgültigkeit? Oder gar Ablehnung? Das zeigt, ob Sie den Artikel behalten möchten.

Eigentum weitergeben: Kann Aussortiertes jemand anderem noch gute Dienste leisten, dann ist spenden, schenken oder verkaufen die beste Wahl.

Logistik planen: Ehe Sie sich ins Abenteuer Ausmisten stürzen, überlegen Sie, wohin mit dem Kram. Mieten Sie zum Beispiel ein Auto, um Schrott zum Wertstoffhof zu fahren.

Löcher direkt wieder füllen: Ungeliebtes loszuwerden, ist nur eine Seite der Medaille. Entscheidend ist, auch das zukünftige Kaufverhalten zu überdenken.

Entrümpeln Sie auch Ihren Kalender

Nach dem alltäglichen Meeting-marathon jagt selbst im Feierabend ein Termin den nächsten? Vergessen Sie nicht, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich öfter etwas Gutes zu tun. Zum Beispiel mit dem vielfältigen Angebot der TK-Gesundheitskurse.

www.tk.de, Suchbegriff 2023138

KOOPERATIONSPARTNER:

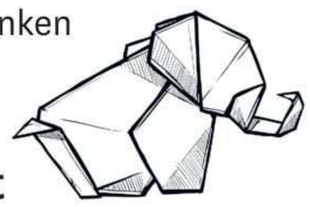
Die Techniker

Kaufrausch: nein danke – probieren Sie diese Alternativen

Shoppen Sie, weil Sie etwas dringend benötigen oder weil es verführerische Hochgefühle bei Ihnen auslöst? Falls Letzteres zutriff , entdecken Sie stattdessen einen oder mehrere dieser Happymacher für sich.

Ein kreatives Hobby ausüben

Ob Handlettering, Scrapbooking, Häkeln oder Malen – Handarbeiten wirken erfüllend und senken effekti den Stresslevel.



We like to move it

Kommen Sie in Bewegung. Es muss kein Leistungssport sein, auch etwa Tanzen, Spazieren, Radfahren und Yoga schütten Glückshormone aus.

Distanz überbrücken

Schon mit einem geliebten Menschen zu telefonieren oder per Video zu chatten, begünstigt, dass wir uns geborgen und zufrieden fühlen.

Selbstfürsorge betreiben

Gönnen Sie sich doch mal ein heißes Bad oder eine entspannende Massage. Masturbation kann übrigens ebenso Balsam für die Stimmung sein.

Tiere beobachten oder streicheln

Nicht umsonst leben in vielen Haushalten freundliche Fellnasen. Sich um pelzige Kumpanen zu kümmern, stiftet Sinn, ihr Anblick und Körperkontakt beruhigt uns.



Etwas zu lachen haben

Schauen Sie sich eine lustige Sendung an, lesen Sie leichte Lektüre oder albern Sie mit ihrer besten Freundin herum. Es hilft sogar bereits, sich selbst im Spiegel anzustrahlen.

Auf Knuddelkurs

Lange Umarmungen setzen das Kuschelhormon Oxythocin frei, das die Bindung zum Gegenüber und unser Wohlbefinde stärkt.

Einfache Audioanleitungen für mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit

Wenn Sie zu Hause so richtig abschalten wollen, bietet das Programm **TK SmartRelax** für Alexa und Google Assistant mit **Meditations-, Achtsamkeits- sowie Entspannungsübungen** zum Anhören die perfekte Möglichkeit dazu.

www.tk.de, Suchbegriff 2009254

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

Hierzulande ersteht jeder **jährlich** rund

60 neue Kleidungsstücke.

Werte erkennen

Denn das Glück, das wir uns in den Warenkorb legen, ist nur von kurzer Dauer. „Wir möchten meist gar keine bestimmte Sache, sondern ein damit verbundenes Gefühl“, weiß die Autorin und motiviert: „Hinterfragen Sie Ihre Ziele. Warum wollen wir die Gehaltserhöhung, den Mercedes oder die Reise nach Bali? Geht es uns um den Neid der Kollegen? Oder macht es uns tatsächlich glücklich?“ In diese Überlegung sollte auch mit einfließen, welche Pflichten mit dem Erwerb einhergehen. „Wer ein Haus kauft, muss sich finanziell lange festlegen. Wenn das zu den eigenen Vorstellungen passt, kann diese Entscheidung mehr Lebensqualität bringen.“ Sind dazu jedoch starke Einschränkungen nötig, etwa zahllose Überstunden, macht der Kauf ganzheitlich betrachtet nicht unbedingt zufriedener. „Der erste Schritt ist deshalb, sich der eigenen Werte bewusst zu werden. Sie sind der Kompass, mit dem Sie überprüfen können, ob Ihnen ein Gegenstand oder Vorhaben einen Mehrwert bringt“, erklärt Dr. Eckermann. „Wenn Sie einen guten Kompass haben, werden Sie rasch Dinge in Ihrem Leben identifizieren, die nicht stimmig sind.“ →

ANZEIGE



Ideen für Minimalismus in der Küche

Weil sich der Lebensstil auf so gut wie jeden Bereich übertragen lässt, machen wir auch vor dem Koch- und Essplatz nicht Halt. So kann die Anwendung aussehen:

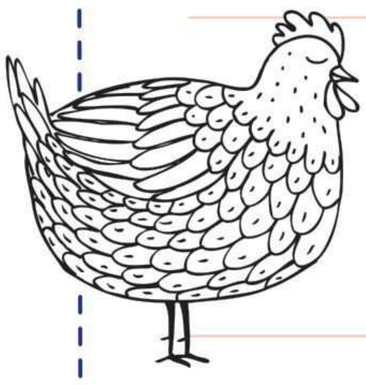
→ Erfinderisch werden

Viele Gadgets sind leicht zu ersetzen. Gemüsenudeln können Sie etwa auch mit einem Sparschäler statt dem Spiralschneider anfertigen.

→ Leitungswasser trinken

Machen Sie Schluss mit Kistenschleppen und steigen Sie von Flaschengetränken auf die günstige Alternative aus dem heimischen Hahn um.





→ Fleischkonsum reduzieren

Greifen Sie seltener zu Wurst oder Steak und wählen Sie dafür die Bio-Variante. Das schont Ressourcen, mindert Tierleid und bereichert den Speiseplan durch vegetarische Varianten.

→ Produkt im Mittelpunkt

Hochwertige Lebensmittel kommen ohne viel Chichi aus. Würziger Käse, frische Kräuter, sonnengereifte Früchte und knackiges Gemüse allein können ein Festmahl sein.

→ Simple Ausstattung

Behalten Sie Geräte und Geschirr, die Sie regelmäßig nutzen und die bestenfalls mehrere Funktionen erfüllen – Schrankleichen fliegen raus.

→ Geordneter Vorrat

Durchsichtige, wiederverwendbare Gefäße, lesbare Labels und Ablaufdaten sowie strukturiertes Einräumen schaffen Übersicht.

→ Weniger Verpackungsabfälle

Kaufen Sie, wann immer möglich, lose Waren. Pfandgläser, Metalldosen und Bienenwachstücher reduzieren Plastikmüll zusätzlich.



Pro Kopf werden in Deutschland circa

75 kg

Lebensmittel im Jahr weggeworfen.

Take it easy

Der minimalistische Ansatz möchte uns dabei helfen, unseren Wertekompass richtig auszurichten. Da der Begriff allerdings oft mit Extremen assoziiert wird, hat die Philosophin eine eigene Bezeichnung entwickelt: Konsumgelassenheit. „Statt auszumisten, was schon da ist, kaufen Konsumgelassene anders ein, eben gelassener – oder auch gar nicht“, erläutert sie. „Wenn Sie Ihren Bedarf realistisch und rational einschätzen und sich nicht von Werbeversprechen und sozialen Normen leiten lassen, macht das Ihr Leben deutlich stressfreier.“ Denn damit verschwindet der Drang, etwas Bestimmtes besitzen zu müssen, um endlich glücklich zu sein. „Außerdem sparen Sie dadurch Geld und Ressourcen, wovon letztlich alle etwas haben.“ Dr. Eckermann schlägt vor, zunächst Impulskäufe zu hinterfragen. „Was uns spontan anspringt, brauchen wir meist gar nicht – sonst hätte uns das Teil schließlich schon früher gefehlt“, verdeutlicht die Fachfrau. „Was hilft, ist zu recherchieren. So können Sie die Vorfreude auf eine neue Sache länger auskosten und finden hoffentlich genau die Version, die lange hält und am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.“ Und somit etwas, das Ihr Leben wirklich ein Stück reicher macht. HELENA JACOBY

Dass es keinen überfüllten Warenkorb braucht, zeigen diese Rezepte mit nur fünf Zutaten: **www.eatsmarter.de/5-zutaten**



JANA FISCHER

10 Tipps unserer Experti : Ab jetzt landet weniger Essen im Müll

Ein großer Teil der weggeworfenen Lebensmittel fällt in Privathaushalten an, was uns Geld und den Planeten unnötig Ressourcen kostet. Jana Fischer von der Verbraucherzentrale Hamburg verrät, wie es besser geht:

1. Mahlzeiten vorplanen



So können Sie Zutaten, die bei einem Rezept übrig bleiben, ganz einfach noch für ein weiteres Gericht verwenden. Aus Gemüseresten etwa lassen sich tolle Aufläufe zaubern.

2. Einkaufszettel nutzen



Wenn Sie mit einer Liste, aber ohne Hunger in den Laden gehen, widerstehen Sie ungesunden Verlockungen. Dann kommt nur in den Wagen, was wirklich gebraucht wird.

3. Angemessene Mengen kaufen



Besorgen Sie nur so viel, wie Sie auch zeitnah verwenden können. Dann laufen Sie gar nicht erst Gefahr, Lebensmittel so lange lagern zu müssen, bis sie verderben.

4. Packungsangaben deuten



Während das Verbrauchsdatum (VD) den Zeitpunkt angibt, nach dem ein Produkt nicht mehr gefahrlos essbar ist, sagt das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) nur aus, bis wann der Hersteller optimale Qualität garantieren muss. Bei letzterem können Lebensmittel lange nach Ablauf noch gut sein.

5. Singles und Regalhüter retten



Etwa einzelne Bananen bleiben oft liegen, obwohl sie keine Mängel haben. Auch werden viele Milchprodukte vergünstigt, wenn das MHD kurz bevorsteht. Greifen Sie zu!

6. Testlauf bei Neuem



Eine ungewöhnliche Joghurtsorte lockt Sie? Nehmen Sie trotzdem erst mal nur eine kleine Menge mit. So entstehen keine Reste, falls Sie den Newcomer doch nicht mögen. Das gilt auch beim Kochen unbekannter Rezepte.

7. First in, first out



Stellen Sie gerade gekaufte Waren immer nach hinten, sodass bereits Vorhandenes und Angebrochenes zuerst genutzt wird – egal ob Milch, Eier, Gemüse oder Obst.

8. Speisen richtig lagern



Wer im Kühlschrank auf verschlossene Gefäße setzt, verhindert, dass Aromen und Schimmel von einem Produkt zum nächsten wandern. In der Vorratskammer sollte es dunkel, trocken und nicht zu warm sein.

9. Einfacher Frischetest



Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne: Wenn das Lebensmittel noch gut aussieht, schnuppern Sie daran. Wenn es angenehm riecht, vorsichtig probieren, und wenn es normal schmeckt, dann ist alles in Ordnung.

10. Übrig Gebliebenes verschenken



Falls Sie doch mehr gekauft oder zubereitet haben als Sie essen können, bloß nicht wegschmeißen. Freunde, Familie, Nachbarn oder Nutzer von Foodsharing freuen sich darüber.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (13), ISTOCK.COM/MOYO STUDIO, PRIVAT

Wohlfühlen ist das neue Gesund.

Die TK-Gesundheitskurse sorgen nicht nur für ein besseres Körpergefühl, sondern auch für mehr Bewegung.

Wir wissen weiter. Die Techniker

dietechniker.de

Die Techniker



Diese Partner unterstützen den Cooking Star:

Miele

EatSmarter!

Tunisia

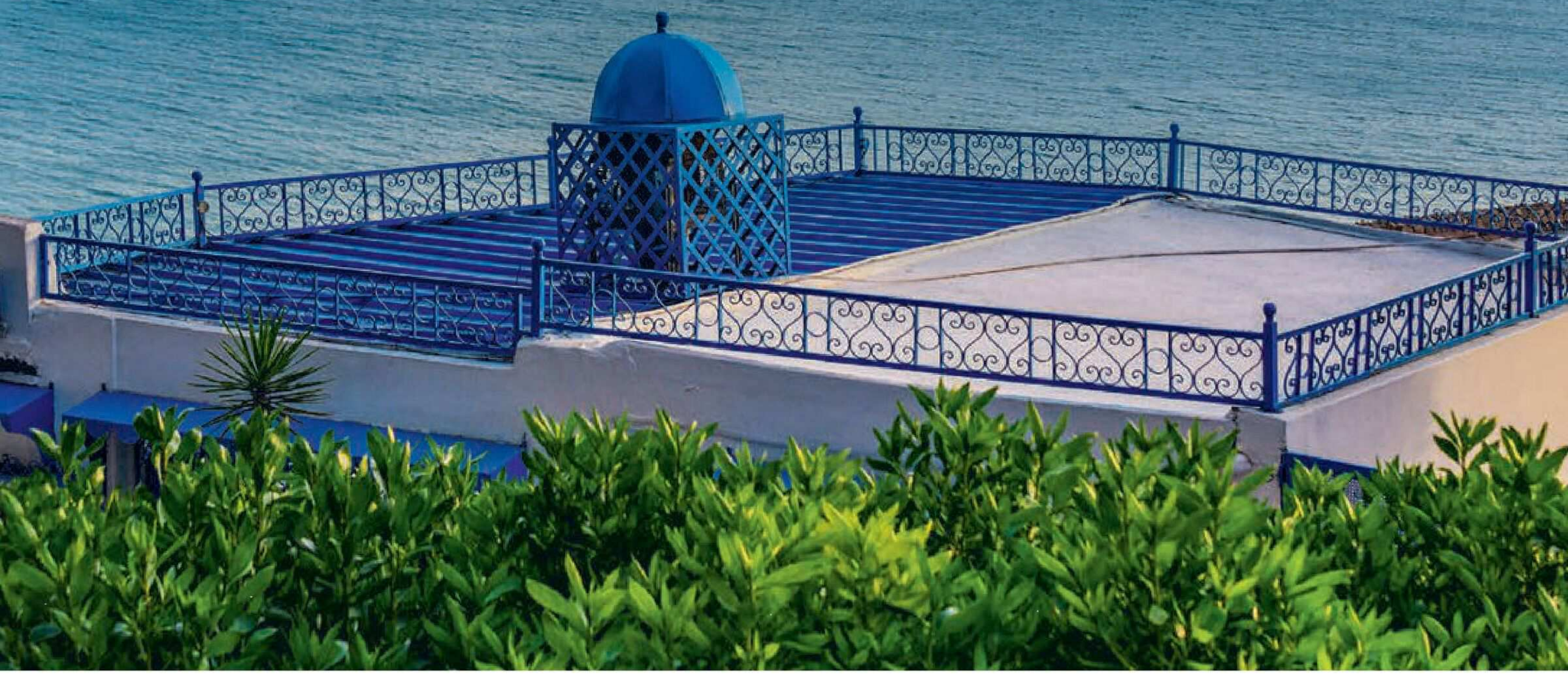
ANZEIGE

Cooking Star 2020

TUNESIEN: LAND DES GRENZENLOSEN GENUSSES

La hadra, zu Deutsch „die Grüne“, bietet Foodies alles – von einfacher rustikaler Küche bis hin zur arabischen Haute Cuisine, vom berühmten Couscous über die würzige Wurstspezialität Merguez bis hin zu sensationellen Fischgerichten. Kontrastreiche Landschaften, 575 Kilometer lange, feine Sandstrände sowie paradiesische Inselketten und vieles mehr machen das Angebot für Urlaubssuchende perfekt. Damit ist die Mittelmeerdestination der ideale Gastgeber für einen Hobbykochwettbewerb der besonderen Art, den Cooking Star 2020.

FOTO: SHUTTERSTOCK



ALDIANA
Tafelkünstler
CHAMPAGNE TAITTINGER
ORYZA

COOKING
STAR

Im letzten Jahr verlief gezwungenermaßen vieles anders als gedacht. Auch der Cooking Star 2020 unter dem Motto „Gewürzküche Tunesiens“, mit dem Miele, weltweit führender Anbieter von Premium-Hausgeräten, Reisspezialist Oryza und EAT SMARTER Deutschlands talentierteste Hobbyköche suchten. Nach planmäßig verlaufenen neun regionalen Vorrunden und einem Halbfinale in Berlin sollte es für ein packendes Finalkochen auf die tunesische Insel Djerba gehen, um dort im Aldiana Club Djerba Atlantide für sieben Tage einzuchecken. Leider machte Corona diese Reise nach Nordafrika unmöglich, weshalb die Entscheidung gefallen ist, die drei Siegerteams aus dem Halbfinale zu den Cooking Stars 2020 zu küren und den Wettbewerb damit abzuschließen (siehe Seite 192). Neben dem begehrten Pokal durften sie sich über je einen großzügigen Miele- sowie Aldiana-Gutschein freuen. Wir danken an dieser Stelle noch einmal allen Teilnehmern und sagen: herzlichen Glückwunsch!

365 Tage Tunesien

Normalerweise wird eine solche Finalwoche von einem exklusiven Rahmenprogramm aus Kulinarik und Kultur begleitet. Die Experten vom Fremdenverkehrsamt Tunesien wissen genau, wie sie ihr gastfreundliches Land auf vielfältige Weise näherbringen und damit die Lust auf den nächsten Urlaub am Mittelmeer wecken – egal zu welcher Jahreszeit. Der tunesische Winter ist mild und sonnig, ideal zum Beispiel für Touren durch die beeindruckende Sahara, ein Thalassobad oder einen Museumsbesuch. Im Sommer lockt Tunesien als sonnenverwöhnte Perle des Wassersports, Strandvergnügens sowie der pulsierenden Städte am Tag und in der Nacht. ➜



Cooki g Star kurz erklärt

Wer beim Cooking Star dabei sein möchte, schnappt sich zunächst einmal einen Kochpartner und bewirbt sich im **Zweierteam** bei uns – mit der liebsten Rezeptidee passend zu einem vorgegebenen kulinarischen Motto. Die EAT SMARTER-Redaktion prüft alle Einsendungen und wählt letztendlich die **kreativsten Rezepte** aus. Für die jeweiligen Kochteams geht es dann zu einer von deutschlandweit stattfindenden **Vorrunden.** Vor Ort werden sie von unseren Gastgebern und gleichzeitigen Coaches, den **Miele Tafelkünstlern,** begrüßt und dürfen sich am Herd vor einer Expertenjury beweisen. Zehn Teams ziehen nach einem Coaching dann mit perfektioniertem Rezept ins **Halbfinale** ein. Für die drei besten Paare winken am Ende die begehrten Tickets für das große **Finalkochen.**

Alles rund um den Wettbewerb gibt’s hier: www.eatsmarter.de/cookingstar

Auf ein Wort mit einem Profi am Herd

Im Rahmen des Cooking Stars schaute er den Teams genau auf die Finger und Teller – mit uns hat er über den Wettbewerb geplaudert: Tobias Wulfmeyer, Miele-Chefkoch mit langjähriger Erfahrung in erstklassigen Küchen.

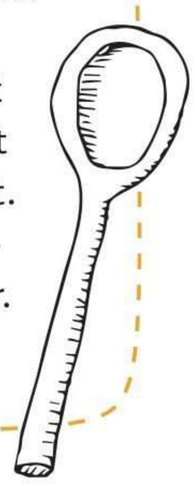
Was zeichnet den Cooking Star aus?
Für mich ist es das Austüfteln des eigenen Gerichtes, die Aufregung beim Betreten der ersten Eventlocation, der Nervenkitzel beim Kochen und die Perfektion beim Anrichten der Teller, das gemeinsame Warten auf das Juryurteil. Und nicht zuletzt der Triumph, der im Kreis der Cooking-Star-Familie gefeiert wird.

Was schätzen Sie an der tunesischen Küche?
Besonders mag ich die Ehrlichkeit der bunten Zutaten, den Mut beim Einsatz der vielfältigen Aromen sowie die Tatsache, dass jedes Gericht ein Stück Tradition in sich bewahrt.



Tobias Wulfmeyer
Der Miele-Chefkoch und Trainer für Koch- und Gerätepraxis ist Teil der hochkarätigen Expertenjury des Cooking Star 2020.

Welchen Küchentipp haben Sie für Hobbyköche?
Wer Besuch erwartet und ein Menü servieren möchte, kann vieles vorbereiten: Ohne Weiteres können Komponenten wie das fertige Salatdressing, die Suppe und Saucen oder das Dessert einen Tag im Kühlschrank warten. Ich gehe gar so weit, dass Fleisch und Fisch vorab portioniert sind, das Gemüse geschält und mit einem feuchten Tuch abgedeckt ist. Das sorgt für Gelassenheit am großen Tag – beim Gast und Gastgeber.



Erholsames Urlaubsziel der Extraklasse

Neun Aldiana Club Resorts, etwa in Österreich, Spanien, Italien, Griechenland und Tunesien, laden zum Relaxen ein. Wir werfen einen Blick auf den Aldiana Club Djerba Atlantide, ein Resort mit orientalischem Flair.



Die Anlage auf Djerba punktet mit einer traumhaften Anbindung an den weitläufigen, weißen Sandstrand Sidi Mahres. Wasserratten und Sportbegeisterte können sich beim Kiten, Surfen, Segeln und Tauchen austoben oder im großen Pool plantschen. Alternativ sorgen Fitnessoptionen, Golfen, Beachvolleyball, Tennis oder Reiten für Action und das Welldiana Spa samt Innenpool für ausgiebige Entspannung. Kulinarische Höhepunkte versprechen die Bars und Restaurants, die ihre Gäste mit der Aldiana All-inclusive-Verpflegung rundum verwöhnen.

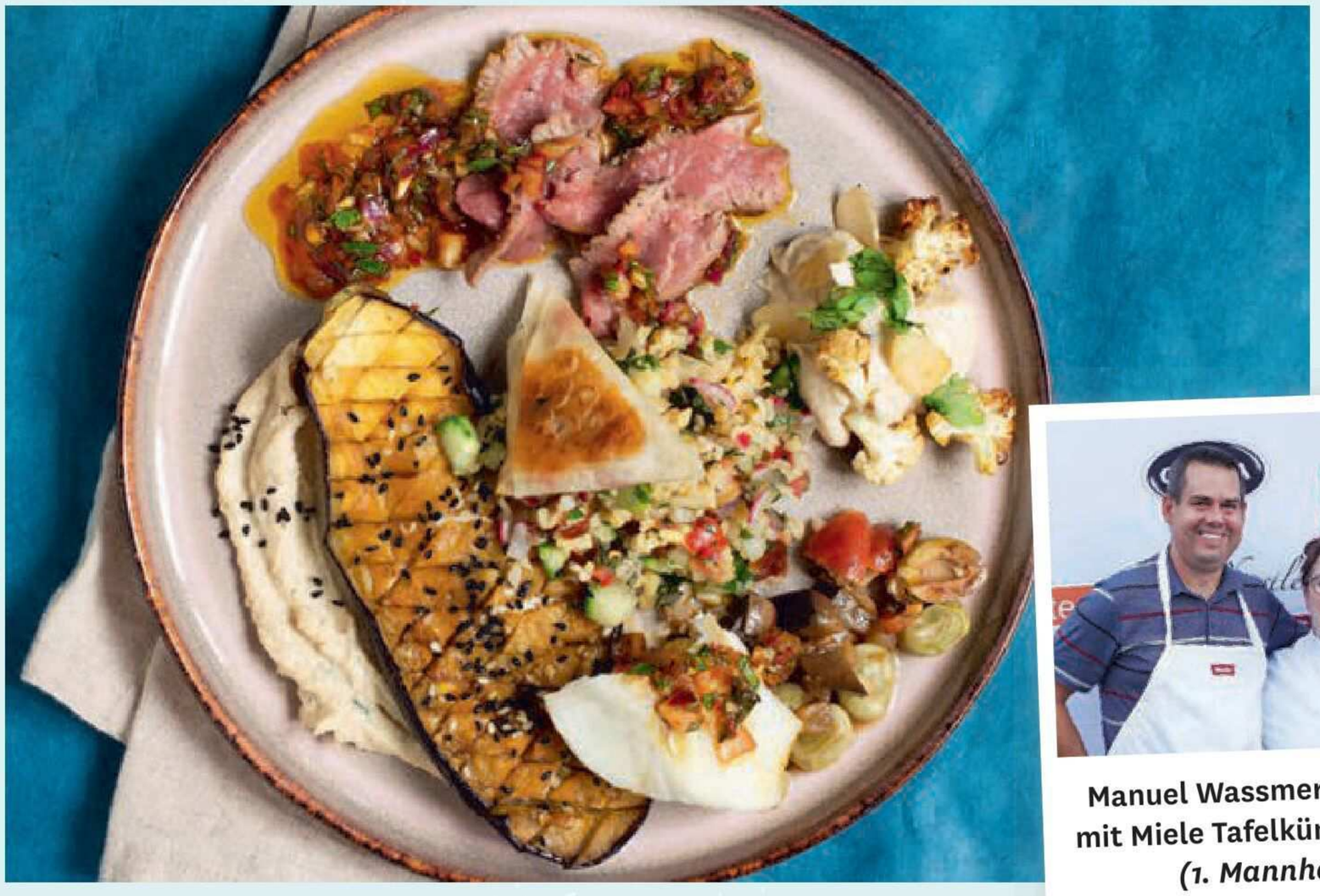
Weitere Infos zum Aldiana Club Djerba Atlantide und zu allen weiteren erhalten Sie im Reisebüro und online unter: www.aldiana.com



FOTOS: ISTOCK.COM/MARIUSZ_PRUSACZYK, SHUTTERSTOCK (3), PR

Das sind unsere Gewinnerteams

Drei Paare haben mit ihren Coaches ausgezeichnete Hauptspeisen der „Gewürzküche Tunesiens“ auf die Teller gebracht und dürfen sich damit Cooking Star 2020 nennen. We proudly present:



„Der Duft von Mezze“



Manuel Wassmer und Verena Scheidel (r.) mit Miele Tafelkünstlerin Yvonne Schneider *(1. Mannheimer Kochschule)*

„Falafel und Taboulé an Dattel-Sesam-Dip“



Nydal Chamma (l.) und Marina Grosch mit Miele Tafelkünstler Justus Wilms *(Kochschule Berlin)*



FOTOS: SHUTTERSTOCK



„Dreierlei vom Lamm mit Couscous und Gemüse“



Das Team der Miele Tafelkünstler *La Cocina Hannover* Tomoko Sekine (l.) und Caroline Ballmann

Einfach mal reinklicken

Sie sind auf den Geschmack gekommen und möchten die Gerichte der Sieger des Cooking Star 2020 gern zu Hause nachkochen? Die Rezepte finden Sie hier:

www.eatsmarter.de/cookingstar



Tunesien tischt auf

Was landesweit immer möglich ist: erstklassig und authentisch schlemmen, etwa in einem der lokalen Restaurants oder an einem der vielen bunten Straßenstände. Dafür stehen beste Zutaten wie Olivenöl, frisches oder gegrilltes Gemüse, Couscous, Fisch oder Meeresfrüchte, duftende Gewürze und feine Kräuter zur Verfügung – die tunesische Küche ist in erster Linie eine typisch mediterrane, farbenfrohe. Wer es feurig-scharf mag, kommt hier ebenso auf seine Kosten, denn Harissa, eine aus zerstoßenen Chilischoten und Gewürzen hergestellte grobe Paste, ist ein wichtiger Bestandteil vieler Speisen. Häufig wird sie in Restaurants auch zum Aperitif mit etwas Brot und Olivenöl serviert. Süßmäuler sollten sich die tunesische Dattelsorte Deglet Ennour nicht entgehen lassen, entweder pur gesnackt oder zum Gebäckklassiker Makroud verarbeitet (siehe Seite 194). Wegen ihres hellgelben Fruchtfleisches wird sie auch „Finger des Lichts“ genannt. Zu alledem schmeckt ein Glas tunesischer Wein, der zumeist aus den auch in Frankreich bekannten Rebsorten Cabernet Sauvignon, Syrah, Carignan oder Mourvèdre für die roten und Chardonnay, Muscat, Ugni Blanc und Sauvignon Blanc für die weißen Tropfen hergestellt wird. Einer der berühmtesten Weine Tunesiens ist übrigens der erfrischende Gris de Tunisie, der „Graue Tunesier“, mit einer zarten rosa Tönung sowie Veilchen- und Brombeernoten. Außerdem typisch tunesisch ist Minztee mit Pinienkernen, der gern als Abschluss eines Essens getrunken wird. Vielleicht wäre das auch für Sie ein gelungenes Finale einer kulinarischen Reise durch die vielseitigen Küchen des Landes?

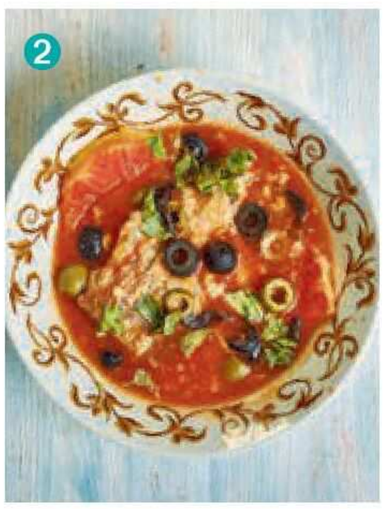
ANNA-MARIA ELMERS

COOKING STAR

PROBIEREN & GENIESSEN

10 FEINE KLASSIKER DER TUNESISCHEN KÜCHE



















❶ TUNESISCHE TAJINE

Das deftige Omelette mit Gemüse und Käse wird meist als Vorspeise gereicht. Zubereitungsart und Geschmack erinnern an die spanische Tortilla.

❷ KABKABOU

Gedünsteter Fisch, zum Beispiel Zackenbarsch, Oliven und Zitronenkonfit verschmelzen mit weiteren Zutaten zu diesem sehr aromatischen Fisch-Tomaten-Eintopf.

❸ CHAKCHOUKA

Bei der leichten Speise handelt es sich um eine gut gewürzte Gemüsepfanne, in die Paprikaschoten, Tomaten und Kartoffeln hineinkommen. Obenauf wird sie mit Eiern garniert.

❹ BROT

Der Clou dieser südtunesischen Spezialität ist, dass sie zum Backen im heißen Sand landet. Genauer gesagt wird ein gekneteter Teig direkt auf der Glut ausgebreitet und von dieser ebenfalls bedeckt.

❺ MAKROUD

Hier kommt ein mit Datteln gefüllter Teig aus Hartweizengrieß zum Einsatz. Dann wird das süße Gebäck in Rautenform geschnitten, in Öl frittiert und in Honigsirup getaucht. Für die Herstellung von Makroud ist insbesondere die tunesische Stadt Kairouan bekannt.

❻ OJJA

Eine Mischung aus Rührei und pikanter Tomatensauce wird für dieses Entree mit Garnelen oder Merguez, würzigen Lammwürstchen, verfeinert.

❼ LABLABI

Vorsicht, scharf: Die einheizende Kichererbsensuppe kommt mit Knoblauch in die Schüssel.

❽ SALAT MECHOUIA

Vorweg schmeckt dieser Mix aus Chili, Paprika sowie Tomaten. Das Gemüse wird zunächst gegrillt, sehr fein geschnitten und anschließend mit einem Schuss Olivenöl abgerundet kalt genossen.

❾ BRIK

Köstliche Speisen für den kleinen Hunger werden in den Souks der Medinas (Altstädte) angeboten, darunter diese knusprig frittierten Teigtaschen. Füllen lassen sie sich ganz unterschiedlich, bevorzugt aber mit goldgelbem Ei, Thunfisch, Zwiebeln, Kapern und Petersilie.

❿ MLOUCHIA

Für den Eintopf wird ein Pulver aus unter anderem Kurkuma sowie Malvenblättern mit Öl angerührt und dann samt Rindfleisch einige Stunden lang gekocht. Wegen der grünen Farbe wird Mlouchia symbolisch zum Neujahrstag des islamischen Kalenders zubereitet – in der Hoffnung auf das Beste im kommenden Jahr (ohne Abbildung).

FOTOS: STOCKFOOD (5), SHUTTERSTOCK (7)

ANZEIGE

COUSCOUS

Das Nationalgericht Tunesiens und die gleichzeitig älteste sowie bekannteste Berberspeise gibt es landesweit in den verschiedensten Variationen, von süß bis herzhaft. Bei letzterer Zubereitung wird die gängige Regel befolgt: Ob mit Fisch oder Lammfleisch, der gegarte Grieß aus Getreide, meist ist es Hartweizen, kommt stets mit Gemüse verziert auf den Tisch.

ANZEIGE

SLIM KHANCHOUCH

Der in Deutschland und in der Schweiz ausgebildete Starkoch führt zwei Restaurants auf Djerba (El Hanout und Bach Hamba). Dort bringt er getreu seines Fusionfood-Konzepts tunesische und deutsche Spezialitäten in Einklang und lässt mediterrane Leichtigkeit auf arabische Intensität treffen. So steht bei ihm Vitello tonnato, verfeinert mit Ras el-Hanout, einer arabischen süß-scharfen Gewürzmischung, oder Käsekuchen mit Olivenöl auf der Speisekarte.

ENTDECKEN & VERWEILEN

10 TOP-AUSFLUGSTIPPS RUND UM KULINARIK









1 DAR ZAGHOUAN

Interessierte können in dem 45 Minuten von Tunis entfernten Ökodorf samt Übernachtungsmöglichkeiten die Extrahierung von Hagebuttenwasser erleben. Dieses wird für die Herstellung des berühmten tunesischen Küchleins Kaak el Warka benötigt.

2 LE MARCHÉ AUX POISSONS À LA CRIÉE

Einmalig in Tunesien ist der Fischversteigerungsmarkt in Houmt Souk, der Hauptstadt von Djerba. Hier gibt es allerhand Meeresbewohner aus der Region zu kaufen, die lokale Restaurants für ihre Gäste direkt über Holzkohle grillen.



3 LE MARCHÉ CENTRAL

Auf dem Zentralmarkt von Tunis findet sich alles, was mit Gastronomie, landestypischen Delikatessen oder Raritäten zu tun hat. Er ähnelt dem Naschmarkt in Wien oder Viktualienmarkt in München.

4 LA GOULETTE

Ein Fischlokal reiht sich auf der Avenue Franklin Roosevelt dieses berühmten Vororts an das andere. Besucher können Fisch auswählen, wiegen und grillen lassen, vor Ort essen oder mitnehmen. La Goulette ist zudem die Hochburg der tunesisch-jüdischen Küche.

5 GROMBALIA

Weinkellerbesichtigungen und Verkostungen sind in der Stadt möglich (über www.ceptunes.com), die sich auf der Halbinsel Kap Bon mit den ältesten Weinbergen Tunesiens befindet.

6 VILLA SOUNINE

Das Gasthaus im Norden des Landes samt atemberaubendem Meerblick wird von einer Deutschen betrieben, die seit 17 Jahren in Tunesien lebt. Bekannt ist es für das ausgezeichnete Bio-Frühstück.

7 DAR EL JELD

Seit 30 Jahren verwöhnt das Restaurant in einem restaurierten Haus im arabischen Medinastil in Tunis die Gäste mit einer traditionellen Landesküche auf höchstem Niveau.

8 LE MARCHÉ AUX ÉPICES

Bunte Gewürze, so weit das Auge reicht, werden freitags auf dem Gewürzmarkt in Nabeul geboten. Nahezu jede tunesische Stadt hat einen Wochenmarkt. Wann und wo er stattfindet, erfahren Touristen vor Ort.

9 SLOVENIA

Weiteres Highlight in Nabeul: dieses Restaurant mit gehobener tunesischer Küche samt internationalen Anklängen. Geführt wird es vom berühmten deutschsprachigen Chefkoch Rafik Tlatli, der ein optischer Doppelgänger von Johann Lafer ist.

10 HENCHIR DHEB

Hoch im Norden liegt „die goldene Farm“, eine gemütliche Unterkunft mit insgesamt acht Zimmern und Außenpool, die Gäste je nach Jahreszeit meist nicht ohne ein Glas selbst gemachter Marmelade mit Früchten aus dem eigenen Obstgarten verlassen.

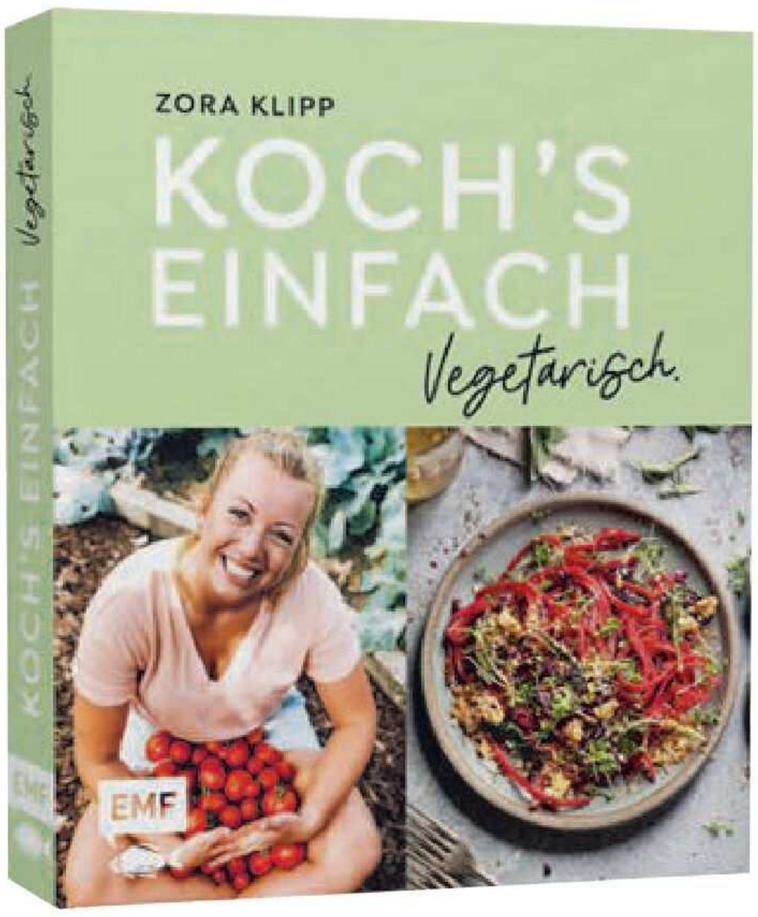
Für weitere Genussinfos, Empfehlungen und vieles mehr: www.discovertunisia.de

FOTOS: FREMDENVERKEHRSAMT TUNESIEN IN DEUTSCHLAND (4), SHUTTERSTOCK (3)

NEUE BÜCHER

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.



Ein grünes Festmahl

Hier kommt was für den ausgeprägten Gemüsehunger

Ihrem Motto, dass Gutes nicht aufwendig sein muss, bleibt Zora Klipp treu. Dank „Koch's einfach – Vegetarisch" kommen alle auf ihre Kosten. Ohne viel Chichi und mit bodenständigen, fisch- und fleischlosen Speisen gibt es Passendes für Freizeitgourmets. Darüber dürfen sich auch Küchenmuffel freuen, denn mit einer Handvoll günstiger Zutaten können selbst Anfänger wahre Glanzleistungen vollbringen. Erscheint am 03.11.

EMF Verlag, 176 Seiten, 20 Euro

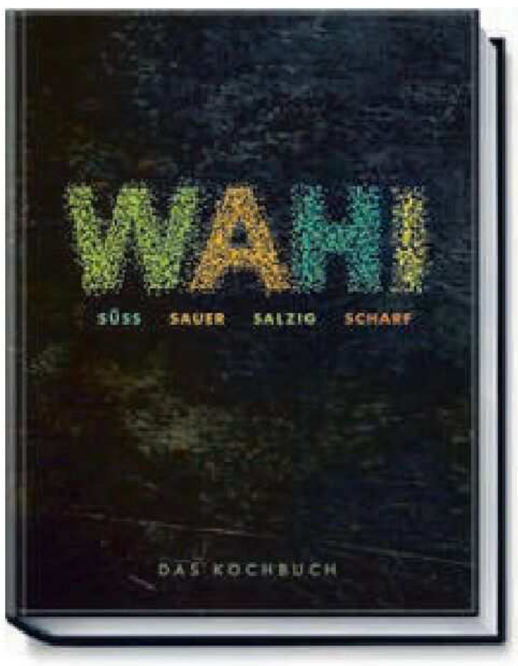


Veggie-Leckerbissen wie Nussbraten (links) oder Steckrübencurry machen bereits beim Durchblättern Lust darauf, selbst den Kochlöffel zu schwingen

Parmesan-Spinat-Gnocchi mit Salbei-Kaffee-Butter

Im Buch auf Seite 66



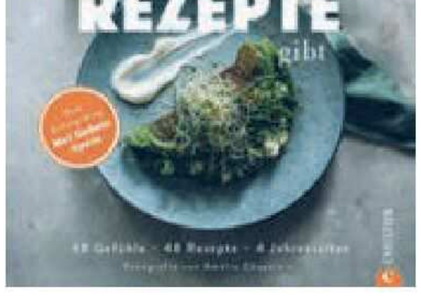


Moderne Tradition

Die Kreationen von Alex Wahi sind so einzigartig und detailverliebt, dass ihre mühelose Umsetzung oft kaum zu glauben ist. In „Wahi – süß, sauer, salzig, scharf" kombiniert er regionale Klassiker mit Gartechniken aus aller Welt – und zwar so, dass es auch bei Ihnen zu Hause gelingt.

Becker Joest Volk, 192 Seiten, 28 Euro

Essen, das guttut

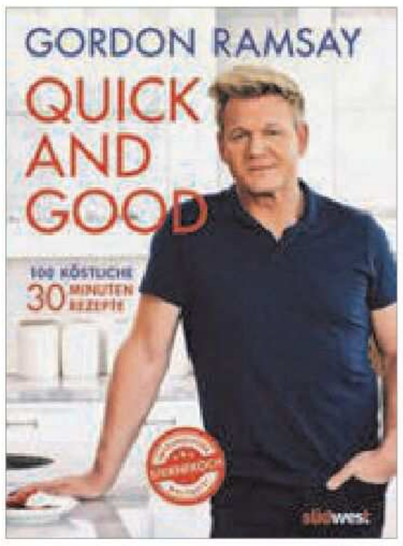


„Gefühle, für die es Rezepte gibt" ist für diejenigen zusammengestellt, die Kochen nicht als Handwerk, sondern als Ausdruck der Persönlichkeit verstehen. Eva Kamper-Grachegg und Amélie Chapalain versorgen uns zu jeder Jahreszeit mit abgestimmtem Comfortfood, das bewusst genossen, anstatt nebenbei gefuttert werden soll – und dazu anregt, über das Leben zu philosophieren. Erscheint am 15.11.

Christian, 224 Seiten, 34,99 Euro

FOTOS: SHUTTERSTOCK, PR, HUBERTUS SCHÜLER, EMF/LENA PFETZER

Jetzt aber flott



Durch jahrelange Erfahrung in den hektischsten Situationen weiß der Sternekoch Gordon Ramsay, wie raffinierte Mahlzeiten in unter 30 Minuten entstehen. „Quick and Good“, erscheint am 09.11. **Südwest, 256 Seiten, 26 Euro**

EINmalig nachhaltig

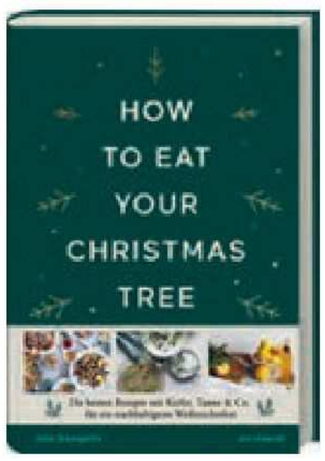


Neben vielen raffinierten pflanzlichen Ideen, die besonders schonend für unseren Planeten sind, gibt Anna Jones in „ONE – A Greener Way to Cook“ konkrete Tipps, wie Sie Abfall reduzieren, Ressourcen einsparen, Reste verwerten und Plastik vermeiden. Und das mit nur *einer* Pfanne oder *einem* Topf, aber ganz viel Genuss. **Mosaik, 336 Seiten, 24 Euro**



Pure Leidenschaft

Mit „PURA PASSIONE“ feiert Claudio Del Principe den fast vergessenen kulinarischen Purismus Italiens, mit dem Sie sich und Ihre Liebsten nach Herzenslust verwöhnen können. Erscheint am 22.11. **AT Verlag, 280 Seiten, 29,90 Euro**



Tanne zum Dinner

Behalten Sie unbedingt einige Zweige, ehe Sie Ihren Weihnachtsbaum entsorgen. Warum? Julia Georgallis zeigt in „How to Eat Your Christmas Tree“, wie Sie etwa unter Einsatz von Fichten- und Kiefernnadeln spannende Gerichte zaubern. **ars vivendi, 144 Seiten, 18 Euro**



Innovative Resteküche

Überraschende Möglichkeiten aus der Speisekammer



Was kann aus einem Beutel tiefgefrorener Erbsen oder einer Dose Kichererbsen zubereitet werden? Die Antwort liefert „Ottolenghi Test Kitchen – Shelf Love“. Die flexiblen und originellen Rezepte holen das Beste aus den Möglichkeiten, die daheim zur Verfügung stehen, heraus. Ob cremiger Hummus, easy One-Pot-Chicken oder Taboulé-Bratlinge, der typische Ottolenghi-Wow-Effekt verleiht den Kreationen das gewisse Etwas. **Dorling Kindersley, 256 Seiten, 24,95 Euro**

In vino veritas



„Der Weinkalender 2022“ vermittelt nicht nur Wissen: Jede Woche wird eine Rebsorte samt passendem EAT SMARTER-Rezept vorgestellt. Zitate, Quiz sowie Karikaturen sorgen für Schmunzler, Tipps zu Weintouren gibt’s on top. Jeder Kauf unterstützt die Kinderkrebsstiftung. Erhältlich im Buch- und Weinfachhandel oder unter: **www.wineservices.eu, 14,99 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 & Chefi vom Dienst
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafi erin
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



Campaign Managerin
Melissa Kempers



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 (Aushilfe), Johanna Schelt (Praktikantin), Paula Keckeisen (Praktikantin), Hannah Schubert (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

Nur noch wenige Hefte!

... 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/SHOP

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

VORSCHAU

Unser großes Abnehmheft 2022

Warum Sie mit Pflanzenpower besser abnehmen!

Immer mehr neue Studien bestätigen, dass eine vegetarische Ernährung extrem gesund ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Pfla zenpower erfolgreicher und nachhaltiger zur Traumfigur gelangen könne als mit herkömmlichen Diäten.

Außerdem:

10 Gründe, warum Sie ab sofort weniger Zucker essen sollten.
Und 20 Fitfoods, die Sie garantiert überraschen werden.

Wie Sie mit Heilfasten perfekt ins neue Jahr starten.

Ab **27. Dezember** überall erhältlich

FOTO: SHUTTERSTOCK

Gebratener Kimchi-Reis
mit Eiern und Chili

Wir & Jetzt
für unsere Region

Gut für Bratkartoffeln. Und die Region.

Um immer beste Qualität und Frische bieten zu können, arbeiten wir mit lokalen Landwirt:innen und Lieferant:innen zusammen und fördern damit die Region. Darüber hinaus unterstützen wir viele soziale Einrichtungen und Vereine vor Ort. Mehr auf **edeka.de/regionalität**

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA