Unsere besten Tipps: Schlank und fit in jedem Alter

4 191977 904906 03

EatSmarter!


A. HERRMANN


J. OLIVER


D. HAY


S. HENSSLER


C. POLETTO


M. KOTASKA


A. WAHI


A. SCHWEIGER

Leben VEGETARIER & VEGANER wirklich gesünder?

- ➜ *So urteilen unsere Experten*
- ➜ *Geheimnis Pflanzenpower: Wichtige Dos and Don'ts*
- ➜ *Zehn Mythen im Faktencheck*



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

Nr. 3/2022
4,90 €

Geniale Fettkiller

Warum Sie jetzt Beeren essen sollten!

80 sommerliche Abnehmrezepte

Die Techniker

Immer besser – für dich.

Deshalb kannst du mit TK-Fit deine tägliche Bewegung in tolle Gesundheitsprämien verwandeln.

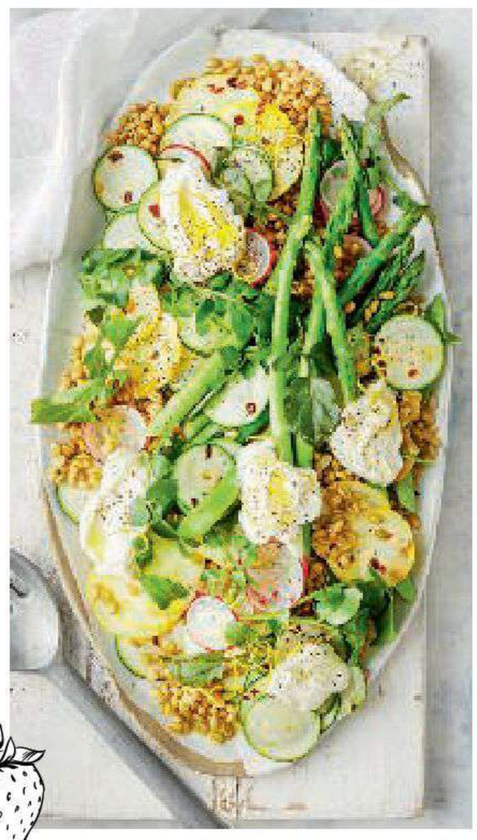
dietechniker.de

EDITORIAL

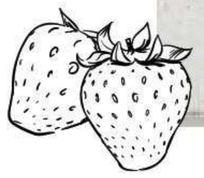
ZUALLERERST



Beim Anblick des ersten satten Grüns, blühender Bäume und leuchtender Frühlingsblumen geht einem einfach das Herz auf, oder? Warum es sich lohnt, sich nicht nur am Anblick der Pflanzenwelt zu erfreuen, sondern auch den Teller reich mit Frischem zu bestücken, lesen Sie in unserer großen Titelstory über vegetarische und vegane Ernährung ab Seite 24. Neben renommierten Experten sowie Buchautoren verrät außerdem Deutschlands bekannteste vegane Influencerin Maya Leinenbach ihre besten Tipps und Tricks für den Alltag.



Die EAT SMARTER-Rezeptredaktion serviert passend dazu einen bunten Strauß Veggie-Inspirationen, die auch Fleischfans lieben werden (ab Seite 42). Und falls es mal etwas Kleines oder Feines vorweg sein soll, haben unsere Starköche raffinierte Snackideen parat (ab Seite 90). 5-Zutaten-Gerichte für den schmalen Geldbeutel (ab Seite 104), Smartes für Kids (ab Seite 116), pikante Tex-Mex-Küche (ab Seite 126) und Cremiges mit Quark, Joghurt und Kefir (ab Seite 152) lassen darüber hinaus keine kulinarischen Wünsche offen.



Als weiteren Schwerpunkt dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen drei wichtige Beiträge rund um das Wohlbefinden von Frauen: Ernährungs-Doktor Matthias Riedl erklärt ab Seite 78 im Interview, wie Endometriosepatientinnen die schmerzhafte Krankheit mit dem richtigen Essen in den Griff bekommen können. Ab Seite 64 finden Sie hilfreiche Ratschläge für einen unbeschwerten Umgang mit den Wechseljahren und ab Seite 164 warten viele spannende Infos zu Frauengesundheit allgemein auf Sie. Diese Fakten können sogar Leben retten: Wussten Sie etwa, dass sich ein Infarkt bei Frauen ganz anders äußern kann als bei Männern?

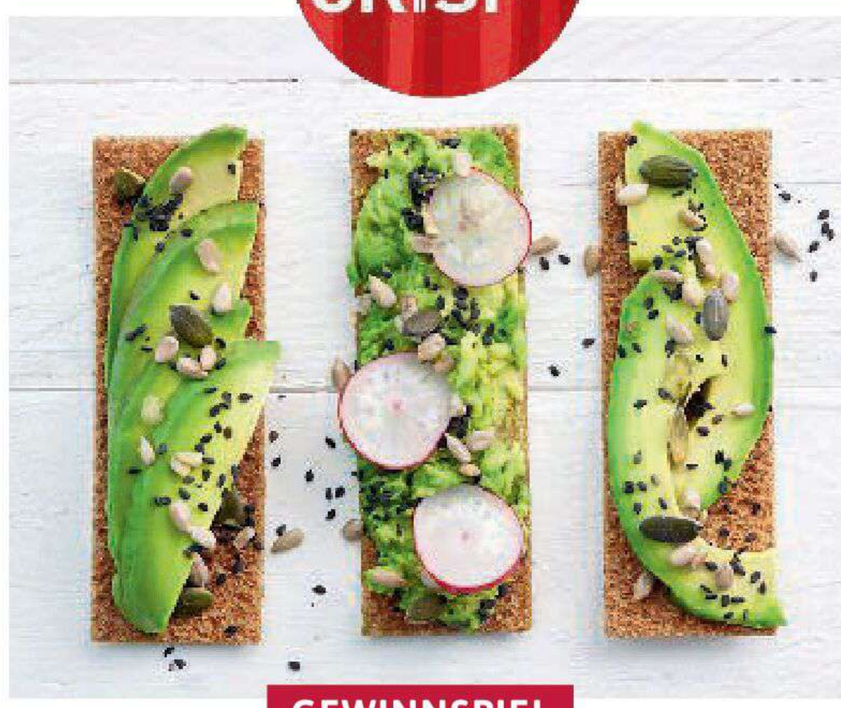
Mit alledem steht einem genussvollen, gesunden Frühsommer für Sie und Ihre Familie nun nichts mehr im Wege. Lassen Sie es sich rundum gut gehen!



Übrigens: Spargel wirkt dank seines hohen Gehalts an Mikronährstoffen stabilisierend auf das Herz-Kreislauf-System. Köstliche Kreationen mit dem Saisonstar erwarten Sie ab Seite 138.

FOTOS: TITELFOTOS STARKÖCHE AB SEITE 90, WWW.STUDIOLASSEN.DE, SHUTTERSTOCK (3)

ANZEIGE



GEWINNSPIEL

ORIGINAL FINNISCHER KNÄCKEGENUSS

Reich an Ballaststoffen, fettarm, kross und wunderbar aromatisch: FINN CRISP Rustikal überzeugt mit 100 Prozent Vollkornroggen*. Der hohe Sauerteiganteil im Knäckebrot sorgt für ein unverkennbares und kräftiges Geschmackserlebnis – ein Allrounder zum Frühstück, Abendbrot oder zwischendurch. Mehr Infos unter: **www.finncrisp.de**

Sichern Sie sich bei unserem **Gewinnspiel** die Chance auf **eines von zehn Yoga-Sets** im Gesamtwert von **700 Euro.**

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

FOTOS: PR



PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

*im Getreideanteil

INHALT

THEMEN DIESER AUSGABE

24 Fleischlose Ernährung im großen Faktencheck

70 Beeren: Was die heimischen Sommerfrüchte alles können

136 Stoffwechselbooster Jalapeños

162 Das sollten Sie über Buttermilch wissen

REZEPTE

6 Rezeptfinder

14 Spritziger Feelgood-Smoothie

42 Vielseitige Veggie-Variationen

90 Unsere Starköche servieren Snacks und Vorspeisen zum Anbeißen

104 5-Zutaten-Gerichte für kleines Geld

116 Smartes für Kids

126 Aromatische Tex-Mex-Küche

138 Spargelvariationen zum Verlieben

152 Cremiges mit Quark, Kefir & Co.

LIVE SMARTER

64 Natürlich besser … für mich – unbeschwert durch die Wechseljahre

78 Ernährungs-Doktor Matthias Riedl: Was tun bei Endometriose?

164 Warum Frauengesundheit kein Nischenthema ist

171 10 Tipps für ein volles Nährstoffkonto

RUBRIKEN

8 Saisonkalender

10 Aktuelles aus der Forschung

12 Kolumne: der Fitness-Doktor

16 Cornelia Polettos Kochschule: Kartoffeln

18 Smart und nachhaltig: CO_2-neutrale Küchenkünste

82 Produkt- und Branchennews

84 EAT SMARTER empfiehlt: Brot und Brötchen

172 Buchtipps

174 Besser schlafen

176 Impressum

178 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen



24

Pflanzen statt Fleisch

Die vegetarische und vegane Ernährung gilt als besonders gesund und klimafreundlich. Und sie wird immer beliebter. Unsere EAT SMARTER-Experten verraten, worauf es bei dieser Lebensweise wirklich ankommt.

70

Zwölf Fragen zur bunten Beerenwelt



Vom Kauf bis zur Zubereitung – hier finden Sie spannendes Wissen rund um die süß-sauren Vitaminbomben aus der Region.





138

Neue Spargelideen

Endlich! Die frühlingshaften Stangen haben wieder Saison. Probieren Sie doch mal diese raffinierten Kreationen.

64

Federleicht durch die Menopause

Dank praktischer Alltagstipps umschiffen Sie unangenehme Begleiterscheinungen.



164

Wissen um Weiblichkeit

Frauenkörper haben Eigenheiten, die mitunter eine andere Behandlung erfordern: Wir geben einen Überblick.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/DELMAINE DONSON

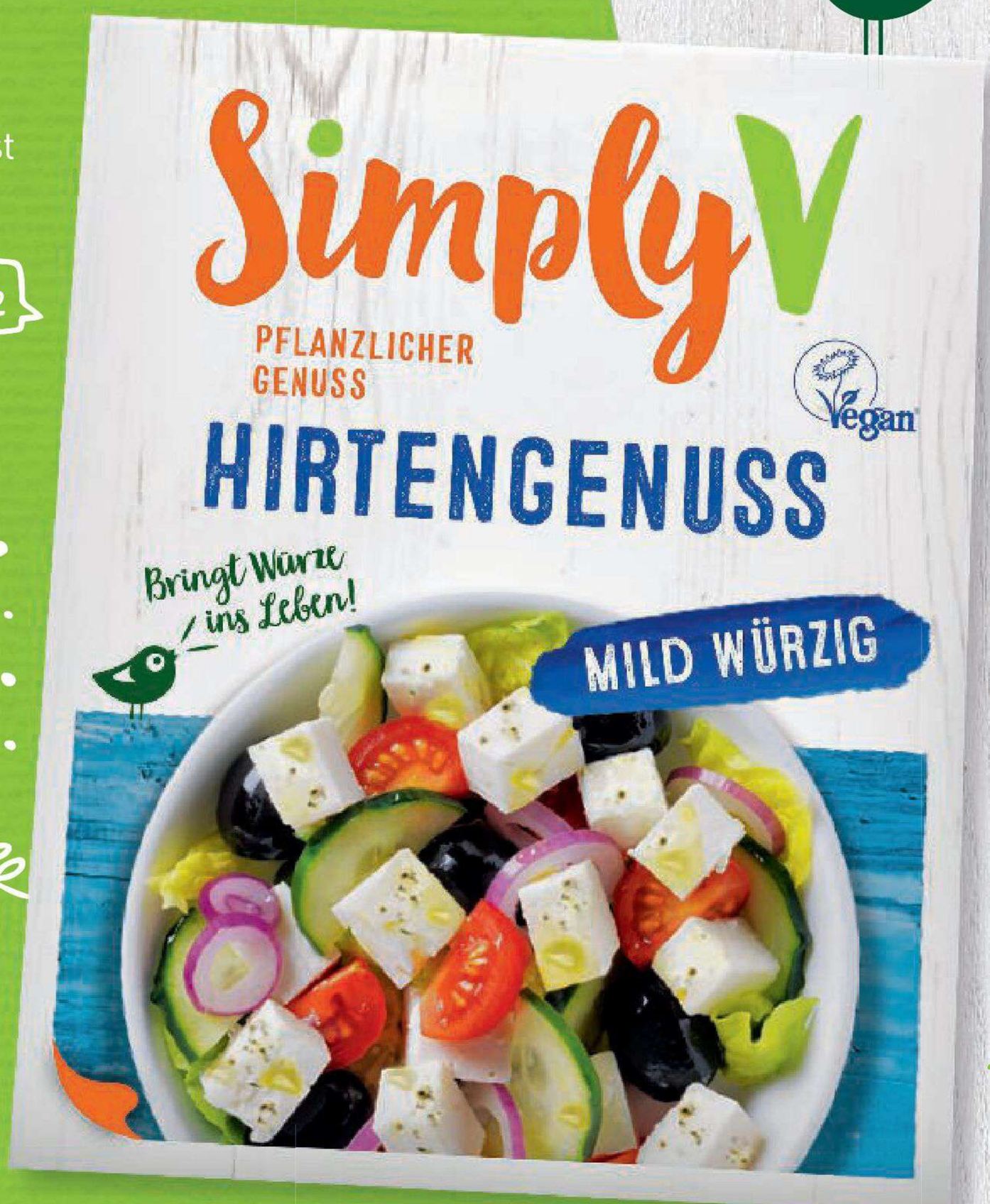
Genieß' vegan mal mediterran!

Simply V

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

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

love



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

Tolle Rezepte und Anregungen auf simply-v.de

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

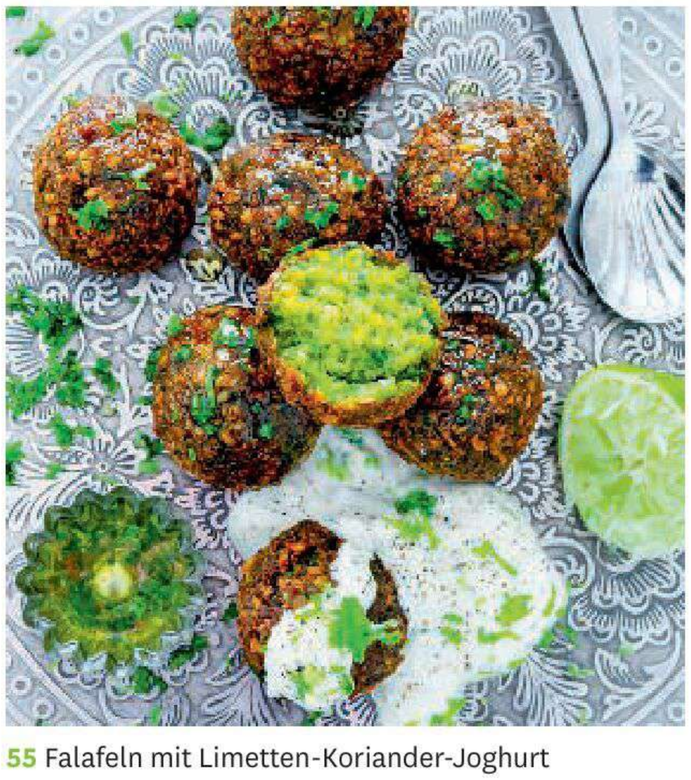
VEGGIE



54 Veggie-Bites mit Brokkoli, Erdnusssauce



54 Erbsen-Tortillas mit Champignons und Käse



55 Falafeln mit Limetten-Koriander-Joghurt



55 Halloumi auf Erbsen-Romana-Gemüse



56 Fenchelsalat mit Ziegenkäse und Bohnen



56 Gefüllte Rote-Bete-Pfannkuchen mit Linsen



57 Avocado-Pommes mit Kräuter-Dip



57 Gebackener Blumenkohlsalat



57 Salat aus Rettich, Radieschen und Beten



58 Gegrillter Fenchel mit Zitronen-Dressing



58 Gnocchi mit Kichererbsen und Brokkoli



59 Frühlings-Pasta mit Knäckebrot-Topping



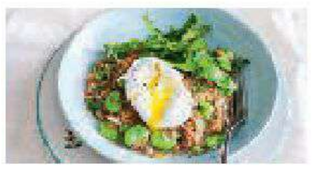
60 Bärlauch-Risotto mit Spargel



60 Hirsesalat mit Champignons



62 Grünes Kräutergemüse mit Mozzarella



62 Dinkel-Risotto mit pochiertem Ei

STARKÖCHE



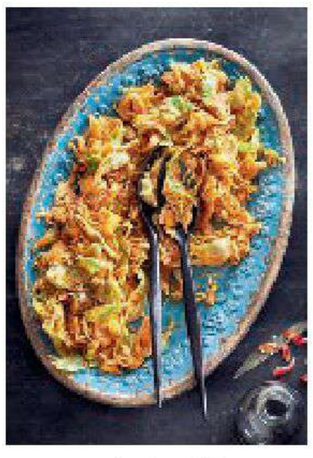
92 Buchweizen-Knäckebrot



94 Gebratene Tomate mit Burrata



95 Ziegenkäse mit Rhabarber-Chutney



92 Speed-Kimchi mit Mango



97 Semmeln mit marinierten Krabben, Rührei



98 Gazpacho



99 Elegantes Thunfisch-Carpaccio



101 Warmes Spargel-Sandwich mit Oliven



102 Gurken-Kirsch-Tatar mit Gartenkräutern

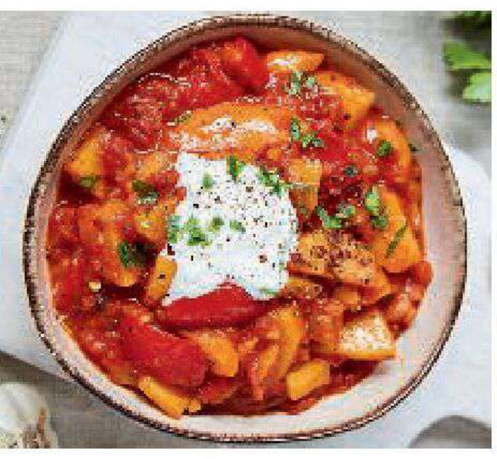


103 Spinatsuppe mit Zitrone und Tahin

5-ZUTATEN KÜCHE



106 Fischfrikadellen mit Kräuterquark



113 Kartoffeltopf mit roter Paprika



106 Bratkartoffelsalat mit Radieschen und Ei



108 Protein-Kichererbsen-Stulle



109 Vollkornnudeln mit Erbsen in Joghurtsauce



110 Kabeljau-Medaillons in Basilikumbröseln



110 Petersilien-Risotto mit Tomaten



111 Zitronen-Hühner-Reis-Suppe



112 Hühnchen-Tomaten-Auflauf mit Feta

SMART KIDS



118 Pizza mit Gemüse, Mais und Oliven



118 Fischstäbchen mit Avocado-Dip



120 Bunte Gemüsewaffeln



121 Chicken Nuggets in Quinoakruste



122 Gemüserösti mit grüner Sauce



122 Lustiges Erbsenpüree



123 Tortelloni-Auflauf mit Erbsen und Tomaten

REZEPT FINDER

TEX-MEX



128 Empanadas mit Kräuter-Dip



128 Nachos mit schwarzen Bohnen



130 Enchiladas mit Zucchini, Mais und Feta



131 Maisauflauf mit Paprika und Koriander



132 Pico de gallo



134 Tortillas mit Pulled Jackfruit, Guacamole



135 Quesadillas mit Aprikosen-Salsa

SPARGEL



140 Galette mit grünem Frühlingsgemüse



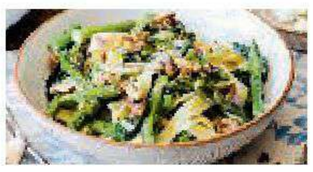
140 Erdbeer-Spargel-Salat mit Lachs



142 Spargel mit Hähnchen-Erdbeer-Spießen



143 Spargelsalat mit Erdbeeren



144 Tagliatelle mit Spargel



144 Spargel mit Jakobsmuscheln

MILCH PRODUKTE



154 Gurkensalat mit Garnelen und Dressing



154 Kalte Radieschensuppe mit Joghurt



158 Kichererbsen-Salat mit Joghurt



158 Mais-Fritters mit Buttermilch



161 Overnight Oats mit Skyr

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

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

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

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

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

ANZEIGE



GEWINNSPIEL

ShAKE Egg, BABY

Für alle Foodfans, die Rührei, French Toast und Carbonara lieben, aber keine Lust auf's Hühnerei haben, gibt es ab sofort mit dem PLANT B Egg eine Flüssigei-Alternative, die garantiert tierfrei ist. Die pflanzliche Ei-Alternative ist ready-to-cook und dank ihrer Lupinenbasis reich an Zink, Proteinen sowie Ballaststoffen.
Mehr Infos unter: www.plant-b.com

Gewinnen Sie eins von zehn PLANT B Egg-Paketen samt einer Überraschung **im Gesamtwert von 300 Euro.**

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

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

Jetzt bis **29.06.22** teilnehmen!



PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

TOP 10 IM MAI UND JUNI

Auf dieser Seite haben wir nützliches Küchenwissen sowie eine kurz und knackig gehaltene Ernährungskunde rund um die Lebensmittel für Sie zusammengetragen, die jetzt frisch angeboten werden. Guten Appetit!

1 Beinwell



Nutzen Sie diese Heilpflanze als wohltuenden Tee oder tropfenweise als Tinktur – das hilft gegen Husten, Verdauungsbeschwerden und bei Nierenschwäche.

2 Brokkoli



Auch der Strunk und die Blätter des Grünlings sind essbar. Beides trägt viel Vitamin C in sich, das bei gedünsteter Zubereitung bestmöglich erhalten bleibt.

3 Fenchel



Neben Mineralstoffen wie Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen punktet die Knolle auch mit Folsäure, die für Frauen mit Kinderwunsch besonders förderlich ist. Genießen Sie Fenchel gegart oder fein gehobelt roh im Salat.

4 Holunderblüte



Sie wirkt nicht nur fiebersenkend, sondern schmeckt auch von Teig ummantelt als süße Nachspeise, bekannt als Hollerküchlein.



5 Maibeere

Zum Eigenanbau eignet sich dieses Wildobst, das der Heidelbeere geschmacklich ähnelt und mit reichlich Vitamin C überzeugt.



6 Mangold

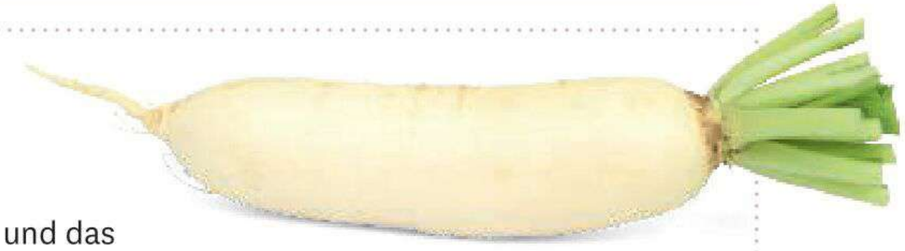
Das auch als Krautstiel bezeichnete Gemüse liefert außerordentlich viel Vitamin K, wovon vor allem die Blutgerinnung und der Knochenstoffwechsel profitieren.

7 Möhre



Dank des Ballaststoffs Pektin sind die orangefarbenen Wurzeln leicht bekömmlich. Das enthaltene Betacarotin sorgt für schöne Haut.

8 Rettich



Klasse für die Verdauung und das Immunsystem: Genießen Sie die pikante Wurzel am besten im Rohzustand. Denn beim Erhitzen verliert sie die scharfen Senföle, die antibiotische Effekte aufweisen.

9 Spargel



Durch ihren hohen Gehalt an B-Vitaminen sind die smarten Stangen perfekte Helfer gegen Müdigkeit und gereizte Nerven. Ab Seite 138 finden Sie vielseitige Rezeptinspirationen.

10 Zuckerschote



Auch roh zubereitet sind diese Hülsenfrüchte ein echter Genuss: so wie beim Thunfisch-Carpaccio von Jamie Oliver auf Seite 99.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

d'aucy
MARKE DER GEMÜSEBAUERN

OHNE ZUSÄTZE,
NUR GEMÜSE,
SONST NICHTS

HEUTE SCHMEISST SICH
JUNGES GEMÜSE IN SCHALE!

KLIMA NEUTRAL
DURCH KOMPENSATION
CLIMATELINE.ORG/50827



ÖKO-TEST
d'aucy
Kidneybohnen Dampfgegart
285 g
sehr gut
ÖKO-TEST Magazin 10/2021



ÖKO-TEST
d'aucy
Kichererbsen Dampfgegart
285 g
sehr gut
ÖKO-TEST Magazin Spezial
Vegetarisch & Vegan 11/2021

Schonende Dampfgarung
erhält wertvolle Vitamine.

Geschmack pur.
Ganz ohne Zusätze.

Kaum Sud, vakuumverpackt.
Direkt verzehrfertig.

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

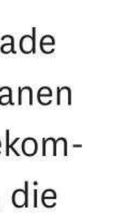
Egal ob Ernährung, Medizin oder Fitness – hier liefern wir Ihnen überraschende Erkenntnisse und spannende Ergebnisse aus der Wunderwelt der Wissenschaft.

SEPTEMPER 2021, UNIVERSITY OF EAST ANGLIA

Reichlich Frisches fördert die Zufriedenheit von Kindern



Manche Kids sind nicht gerade begeistert, sobald sie Bananen oder Möhren vorgesetzt bekommen. Versuchen Sie trotzdem, die Kleinen zu motivieren, bei Obst und Gemüse beherzt zuzugreifen. Denn unlängst wurde festgestellt, dass es sich positiv auf das seelische Wohlbefinden der Minis auswirkt, wenn die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Menge von fünf Portionen pro Tag verspeist wird. Zusätzlich wurde erkannt, dass auch ein ausgewogenes Frühstück und Mittagessen für einen besseren Gemütszustand bei den kleinen Familienmitgliedern sorgt – insbesondere im Vergleich zu denen, die diese Mahlzeiten gar nicht bekamen. Optimal verpflegte Zwerge sind laut den Studienergebnissen fröhlicher, besitzen in höherem Maße die Fähigkeit zur Entspannung und liegen in puncto zwischenmenschlicher Beziehungen ebenfalls vorn. Rezepte für Vitalstoffbomben, die selbst die wählerischsten Grünzeugverweigerer begeistern, präsentieren wir Ihnen ab Seite 116.





FEBRUAR 2022, UNIVERSITÄT BERGEN



Ernährungsumstellung als Lebenselixier

Mittels einer Neugestaltung der Essgewohnheiten – weg von der typisch westlichen Variante hin zu einer optimierten Version – können junge Erwachsene ihre Lebenserwartung um mehr als ein Jahrzehnt verlängern. Dies gelingt, wenn mehr Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie Nüsse und weniger Verarbeitetes sowie rotes Fleisch verzehrt werden. Das ist übrigens keineswegs nur für Jungspunde interessant. Ältere Semester profitieren ebenfalls von der Modifikation, wenn auch in geringerem Maße. Motivierte im Alter von 60 Jahren könnten hierdurch im Durchschnitt acht und über 80-Jährige circa drei Lebensjahre dazugewinnen.

FEBRUAR 2022, MCMASTER UNIVERSITY

Kaffeetrinken reduziert Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ein heißes Tässchen ist ein willkommener Energiekick, doch der Wachmacher kann obendrein auch das körperliche Wohlergehen pushen. Denn zwei bis drei Tassen Kaffee pro Tag enthalten genug Koffein, um einen Kaskadeneffekt auszulösen, der den Gehalt an LDL-Cholesterin im Blut und somit beispielsweise das Schlaganfallrisiko senken kann. Kurzgefasst gelingt dies, indem der Wirkstoff ein Protein positiv beeinflusst, welches zu einer ausgeprägten Senkung des LDL-Cholesterins führt.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

FEBRUAR 2022, UNIVERSITY OF OXFORD

PFLANZENBASIERT ESSEN SCHMÄLERT DAS KREBSRISIKO

Passend zu unserem Titelthema ab Seite 24 fanden Forschende nun heraus, dass Fleischverzicht nicht nur der Fitness zugute kommt, sondern sogar Krankheiten reduzieren kann. Um dies zu ermitteln, wurden Patientenakten durchschnittlich elf Jahre nach Studienbeginn wiederholt ausgewertet. Dabei zeigte sich, dass Personen, die mehr als fünfmal pro Woche Fleisch aßen, die höchste Krebsrate hatten. Verglichen damit wurde bei Menschen, die hier seltener zugriffen, ein um zwei Prozent geringeres Risiko festgestellt. Bei Pesco-Vegetariern waren zehn und bei klassischen Vegetariern ganze 14 Prozent weniger betroffen. Somit scheint die dauerhafte Einschränkung des Fleischkonsums eine schützende Wirkung zu besitzen. Die einzelnen Nahrungsbestandteile der unterschiedlichen Ernährungsformen erläutern wir auf Seite 29.



DEZEMBER 2021, WASEDA UNIVERSITY

Kauen für die schlanke Linie

Wer sein Essen langsam und sorgfältig zerbeißt, erzeugt dadurch mehr Wärme im Körper und der Kalorienverbrauch wird gesteigert. Zwar hat dies lediglich einen kleinen Effekt auf das Gewicht, dennoch ist es eine mühelose Ergänzung auf dem Weg zur Traumfigur. Dieser Mechanismus wurde bei den Teilnehmenden der Studie schon durch die entsprechende Bewegung sowie das aktive Schmecken angeregt. Die Forscher gehen davon aus, dass der erhöhte Energieaufwand auf die orale Stimulation zurückzuführen ist. Dementsprechend hilft der bewusste Genuss sowie das gründliche Kauen der jeweiligen Lebensmittel ganz nebenbei, Übergewicht wie auch Adipositas zu bekämpfen.



ZAHL DES MONATS

115 700

Tonnen Spargel wurden 2021 in Deutschland geerntet und somit 1,6 Prozent weniger als im Vorjahr. Frühlingshafte Gerichte mit den beliebten Stangen finden Sie ab Seite 138.

FEBRUAR 2022, UNIVERSITY OF SOUTH FLORIDA

Guter Schlaf unterstützt die Herzgesundheit

Unausgeruht aufzuwachen führt zu einem schlechteren Start in den Tag und kann zusätzlich die Herzfunktion negativ beeinflussen. In einer neuen Studie wurden die Schlafdauer und -regelmäßigkeit, die Zubettgeh- und Aufstehzeiten sowie die gefühlte Erholung am nächsten Morgen ermittelt und auf einen Zusammenhang mit unterschiedlichen Leiden abgeglichen. Es stellte sich heraus, dass Herzprobleme und eine schlechte Nachtruhe in Verbindung stehen. Auffällig war dabei, dass neben der Qualität des Schlafs auch entscheidend war, wie regeneriert sich die Personen am darauffolgenden Tag fühlten. Da gerade eine Kombination mehrerer Schlafstörungen riskant für das Herz ist, erfahren Sie auf Seite 174, wie das Einnicken trotz Pollenallergien einwandfrei gelingt.



EXPERTEN KOLUMNE

DER FITNESS-DOKTOR

STRUKTUR IM HOMEOFFICE

Vielen Menschen fällt es schwer, sich bei beruflichen Tätigkeiten in Eigenregie zu motivieren und über mehrere Stunden fokussiert zu bleiben. Nichtsdestotrotz muss am Ende des Tages alles Wichtige erledigt sein. Ich verrate Ihnen, wie Ihnen Rituale und eine kontinuierliche Aufgabenplanung das Arbeitsleben leichter machen.

Zuallererst empfehle ich Ihnen, auch im Homeoffice morgens wie gewohnt zur Arbeit zu gehen und den Feierabend mit dem Weg nach Hause einzuläuten. Was ich damit meine? Vor Beginn erst einmal eine große Runde zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen und anschließend am Schreibtisch voller Energie durchzustarten. Genauso kann die abendliche Freizeit mit einer kleinen Bewegungseinheit beginnen, um den Werktag gesund zu beenden.

So sammeln Sie auch im Homeoffice jede Menge Punkte für das Bewegungskonto.



Um die Arbeit an sich optimal zu gestalten, sollten Sie Ihren Tag strukturieren und sich kurz-, mittel- und längerfristige Ziele setzen. Durch deren Benennung können Aufgaben leichter priorisiert werden. Notieren Sie Ihre Vorhaben konkret im Kalender, zum Beispiel in Form einer To-do-Liste. Falls Sie sehr unterschiedliche Tasks haben, kann auch die Organisation von Thementagen mit inhaltlichen Schwerpunkten nützlich sein. Trotzdem fällt vielen besonders das Anfangen schwer. Da kommt das **Eat-the-frog-Prinzip** ins Spiel, nach dem der Tag mit der schwierigsten und unangenehmsten Aufgabe begonnen wird. Sie erkennen entsprechende To-dos daran, dass sie Ihnen schwer im Magen liegen und sich Ihre Gedanken ständig darum drehen. Das heißt aber auch, dass sich der Berg aus Erledigungen nach dem sinnbildlichen Verspeisen des Frosches nur noch halb so hoch anfühlt. Mit dem Schwierigsten anzufangen, hat mehrere Vorteile: Sie haben nicht nur eine wichtige Aufgabe erfüllt, sondern auch wieder freie Gedanken, fühlen sich erleichtert und strotzen den restlichen Tag vor Energie. Identifizieren Sie ab jetzt täglich Ihren Frosch und halten Sie ihn schriftlich fest. Dann erledigen Sie diese Aufgabe als Allererstes und schon ist der Quälgeist geschluckt.

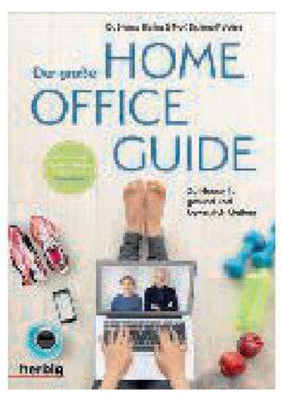


Prof. Dr. Ingo Froböse

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

Durch diesen Trick schieben Sie Unangenehmes nicht mehr vor sich her und meistern Herausforderungen mit Leichtigkeit.

Darüber hinaus sollten Sie an jedem Arbeitstag mindestens 15 Minuten für die Planung Ihrer Aufgaben sowie kleine Puffer für Ungeplantes mit einbauen. So geraten Sie auch bei spontanen Anfragen und kleinen Verzögerungen nicht in Stress. Sollten Sie doch mal den Überblick verlieren oder nicht alles schaffen, was auf Ihrem Programm steht, bleiben Sie gelassen. Was nun meistens hilft, ist eine größere Pause zu machen und bei einem Spaziergang, einer Sporteinheit oder einer Runde Kuscheln mit dem Haustier wieder einen freien Kopf zu bekommen. Sie werden sehen, wie viel besser es Ihnen anschließend gelingt, mit neuen Augen auf ein Problem zu schauen.



Gemeinsam mit Dr. Bianca Biallas und EAT SMARTER präsentiert Prof. Dr. Ingo Froböse ein 360-Grad-Konzept für die Arbeit daheim. *Herbig, 160 Seiten, 20 Euro*

FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK

ANZEIGE



EXKLUSIVER
EatSmarter!
PRODUKTTEST

BEGEISTERTE KAFFEEFANS

In unserem Produkttest bewerteten die Teilnehmer:innen Tchibo Sanfter Moment und die „Let's Brew" Filterkaffeemaschine mit Bestnote.

100 % Weiterempfehlung

Aromatisch, mild und ausgewogen – so beschreiben die Produkttester:innen den Geschmack von Tchibo Sanfter Moment. Die Kaffeespezialität hat nur 50 Prozent Koffein und verspricht genussvolle Auszeiten im Alltag. Bei unseren Tester:innen sorgte Tchibo Sanfter Moment vor allem dank der reduzierten Säure und weniger Bitterstoffen für Begeisterung und köstliche Kaffeemomente.

Weitere Infos unter: www.tchibo.de

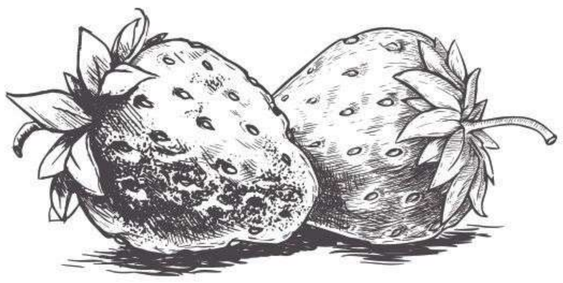


KAFFEE-DREAMTEAM

Die perfekte Ergänzung für köstliche Kaffeemomente: Auch die „Let's Brew" Filterkaffeemaschine konnte in unserem Produkttest begeistern. Bei den Leser:innen hat insbesondere die Optik und einfache Handhabung der Maschine gepunktet. Mehr Informationen zu den Testergebnissen finden Sie unter:

WWW.EATSMARTER.DE/SANFTERMOMENT

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)



FRISCHER FEELGOOD-DRINK

Endlich werden die Tage länger und die Natur erwacht wieder zum Leben. Doch nicht nur die ersten warmen Sonnenstrahlen, sondern auch unser spritziges Powergetränk bescheren uns neue Leichtigkeit im Alltag. Hier sorgt neben dem fruchtigen Geschmack auch leuchtende Farbe für gute Laune.

Genussvoll Kraft tanken:

- **Frischekick:** Aufgrund der Schärfe des Ingwers schüttet das Gehirn Glückshormone aus und die Durchblutung wird gefördert. Apfelessig bringt zudem eine träge Verdauung in Schwung.
- **Muntermacher:** Einen Extra-Push verleiht uns Vitamin C aus Zitrusfrüchten. Die dadurch vermehrte Serotonin- sowie Noradrenalinproduktion steigert effektiv unsere Aufmerksamkeit.
- **Gedächtnisstütze:** Neben Energie liefert Honig auch B-Vitamine, die eine schnelle Ermüdung verhindern. Der Botenstoff Acetylcholin führt gleichzeitig zu einer besseren Konzentration.
- **Zellbooster:** Beerenobst enthält viel Eisen, dessen Aufnahme durch die enorme Menge an Vitamin C unterstützt wird. Ihr Körper ist so optimal mit Sauerstoff versorgt: Sie fühlen sich fitter.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Beeren-Switchel

10 MIN

Eiweiß: 2 g · Fett: 1 g · pro Glas 79 KCAL · Kohlenhydrate: 13 g

FÜR 4 GLÄSER (À 350 ML):

250 g Himbeeren
250 g Erdbeeren
½ Zitrone
1 Stück Ingwer (25 g)
80 ml Apfelessig
2 EL Honig
200 g Eiswürfel oder Crushed Ice
350 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

1 Himbeeren und Erdbeeren putzen, waschen und ggf. Blattansätze entfernen. Zitronenhälfte auspressen. Ingwer schälen und in Stücke schneiden.

2 Beeren, Zitronensaft, Ingwer, Apfelessig, Honig sowie Eiswürfel in einen Standmixer geben und fein pürieren. Danach den Beeren-Switchel auf 4 Gläser verteilen, mit Mineralwasser auffüllen und servieren.



TIPPS Um den Drink vegan zuzubereiten, eignet sich als Süßungsmittel auch Agavendicksaft oder Reissirup. Und wenn gerade nicht die Jahreszeit für frische Beerenfrüchte ist, können Sie problemlos je nach Saison auf Kirschen, Pflaumen, Äpfel oder Birnen ausweichen.

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

POLETTOS
KOCHSCHULE

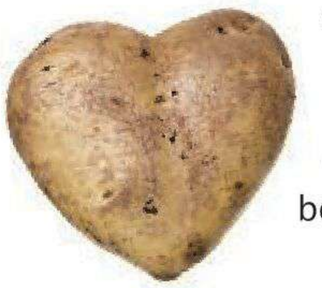


KARTOFFELN NEU ENTDECKT

Ob Aufläufe, Eintöpfe, Puffer, Knödel, Püree oder Salat: Kaum ein Gewächs ist so vielseitig wie die grandiose Knolle. Ich verrate Ihnen meine Geheimtipps rund um die Königin der Beilagen.

WIE GESUND SIND KARTOFFELN?

Ihren Ruf als Figurkiller haben sie nicht verdient. Denn die komplexen Kohlenhydrate aus den Sattmachern werden langsam verdaut und halten den Blutzucker stabil. Außerdem punkten die Knollen mit reichlich B- und C-Vitaminen sowie pflanzlichem Eiweiß. In Kombination mit Quark sind diese Proteine besonders gut verwertbar.



TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Achten Sie darauf, dass die Erdäpfel eine glatte, makellose Schale aufweisen. Keimende sowie grüne Exemplare waren zu viel Licht und Wärme ausgesetzt. Probieren Sie verschiedene Sorten aus, um Ihren Favoriten zu finden. Ich persönlich mag die französische „La Ratte“ sehr gern.

FOOD-PODCAST NUMMER EINS:

Gemeinsam mit Moderator Dennis Wilms, früher bekannt als eifriger Lehrling in der Sendung „Polettos Kochschule“, greife ich nun öfter zum Mikrofon statt zum Kochlöffel. In unserem Podcast „Iss was, Hase?!“ tischen wir Ihnen saftige Food-Facts und Heißes aus der Gerüchteküche auf.
www.isswashase.de



Schon gewusst? Erdäpfel sind eine tolle Zutat für Brotteige.

DIE RICHTIGE LAGERUNG

Größere Mengen halten sich in kühlen, luftigen, dunklen Kellern mehrere Monate lang. Falls es bei Ihnen zu warm ist oder Sie kein Tiefgeschoss haben, kaufen Sie eher weniger und verstauen Sie die Kartoffeln im Vorratsraum. Plastikverpackungen sollten in jedem Fall durch eine Papiertüte oder ein Jutesäckchen ersetzt werden.



EINE KNOLLE, 100 MÖGLICHKEITEN

Verleihen Sie Kartoffelsalat mit einer kräuterfrischen Salsa verde einen leichten Touch. Oder probieren Sie neue Püreevarianten: süßlich-mild mit Möhren, aromatisch durch Knollensellerie oder würzig dank Gorgonzola.



Haben Sie Erdäpfel schon mal als Gnocchi, in exotischem Curry oder sogar als Begleiter zu Pasta gegessen? Sie werden überrascht sein!

WAS TUN MIT ÜBRIGGEBLIEBENEM?

Gekochte Kartoffeln vom Vortag lassen sich gepresst wunderbar in süße Teige einarbeiten. Zu daraus hergestellten Waffeln passt Apfelragout und Crème fraîche. Wer es lieber herzhaft mag, zaubert sich zum Beispiel goldene Bratkartoffelwürfel mit Pilzen und Lardo, einem italienischen Speck – dazu etwas frischer Majoran.

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

DER GESCHMACK ITALIENISCHER LEBENSART.

NATÜRLICH LAKTOSEFREI*

*Das Fehlen von Laktose ist eine natürliche Folge des typischen Herstellungsprozesses, durch den Grana Padano gewonnen wird. Er enthält Galaktose in Mengen von weniger als 10mg/100g.

GRANA PADANO, DER WELTWEIT MEISTVERKAUFTE KÄSE MIT GESCHÜTZTER URSPRUNGSBEZEICHNUNG.

Ein Laib Grana Padano spricht für sich selbst. Aroma, Genuss, Lebensfreude und echte italienische Tradition erleben wir durch ihn. Grana Padano erinnert uns mit jedem Bissen daran, dass das Leben einen wunderbaren Geschmack hat.

DAS LEBEN IST EIN GENUSS.

CO_2-NEUTRALE KÜCHENKÜNSTE

Ob beim Kochen oder Essen – was auf dem Teller landet, ist in der Regel schon einige Kilometer weit gereist und hat bereits Emissionen verursacht, die dem Planeten schaden. Schöner wäre es doch, direkt klimaschonend zu handeln.

Was bedeutet klimaneutral?

CO_2-neutral, „carbon neutral" oder eben klimaneutral beschreibt den ***Ausgleich anfallender klimaschädlicher Gase wie Kohlendioxid (CO_2).*** *Hierdurch wird bei der Herstellung eines Produktes beziehungsweise durch das Ausführen einer Tätigkeit die Menge an CO_2 in der Atmosphäre nicht erhöht. Das gelingt, indem entstandene Emissionen bewusst kompensiert werden, zum Beispiel mittels Zahlungen an Organisationen, die einzelne Bäume oder ganze Wälder pflanzen, welche wiederum das entstandene CO_2 aus der Luft filtern.*

Lokale Heroes, die den Planeten schützen

Hiesige Lebensmittel haben kurze Transportwege und benötigen weder hohe Wassermengen noch energieintensive Treibhausproduktionen.

→ **Saisonales und Regionales** birgt häufig wesentlich mehr Vitamine sowie ein intensiveres Aroma. Denn haben die Leckereien eine lange Reise hinter sich, leiden darunter nicht nur die wertvollen Inhaltsstoffe, sondern ebenfalls der Geschmack.

→ **Bio-Obst und -Gemüse** unterliegt strengeren Regeln, etwa für schädliche Düngemittel sowie Pestizide. Auch aus diesem Grund fallen beim Anbau rund 20 Prozent weniger Treibhausgase an als in der konventionellen Landwirtschaft.



Ein Kilogramm Bio-Tomaten aus dem beheizten Treibhaus verursacht **9,3 Kilogramm CO_2**. Bei heimischen Bio-Freilandtomaten sind es hingegen nur **35 Gramm CO_2** und bei konventionellen **85 Gramm CO_2**.

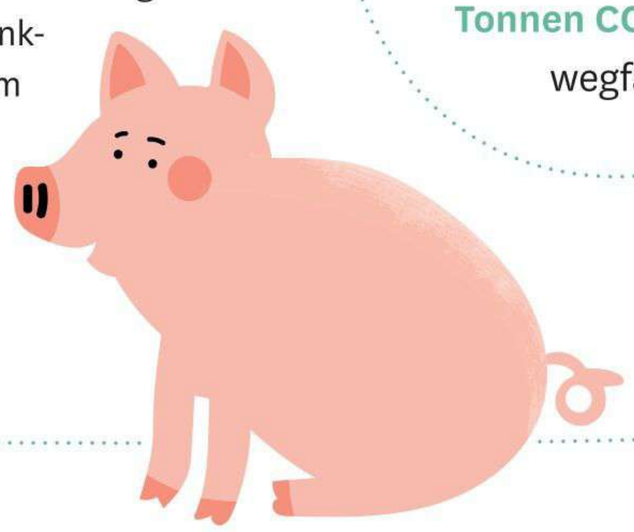
Weniger Tierisches – **mehr für die Umwelt**

Weltweit steigt der Fleischkonsum, weshalb zusätzlich Masttiere, Futter sowie Flächen benötigt werden. Aspekte wie Transport, Verarbeitung und Lagerung kommen hinzu. Daher kann ein „Meatless Monday“ schon einiges bewirken.

Diese Mengen an Treibhausgasen entstehen pro Kilogramm:	
Rindfleisch	**14 Kilogramm**
Hühnerfleisch	**3,5 Kilogramm**
Schweinefleisch	**3,0 Kilogramm**
Obst (Äpfel)	**300 Gramm**
Gemüse (Bohnen)	**150 Gramm**

Wieso sind Bio-Varianten die ökologischere Wahl?

- Weidehaltung ist besonders schonend. Die Klimatisierung der Ställe ist hier nicht nötig und dank der Humusbildung unter den Wiesen werden Treibhausgase im Boden gebunden.
- Bio-Futtermittel müssen größtenteils regional sein oder vom eigenen Hof stammen und punkten damit vor allem im Vergleich mit Sojafutter, das aus Übersee eingeflogen wird.



Würden in Deutschland alle **einen Tag pro Woche auf Fleisch verzichten,** könnten **157 000 Tonnen CO_2 pro Mahlzeit** gespart werden. Durch einen bundesweiten „Veggie Day“ könnten also stolze **acht Millionen Tonnen CO_2 pro Jahr** wegfallen.

Natürlichkeit genießen

Mit **Frischem, Unverarbeitetem** zu kochen liefert viele Vitalstoffe und ist außerdem besser für den Planeten: Durch **weniger Produktionsschritte und Verpackung** wird der Ressourcenverbrauch reduziert. Der Griff zu weniger hübschen Kandidaten minimiert zudem **Verschwendung.**

Einkaufen ohne Fußabdruck

Immer mehr Firmen achten bei ihrem Sortiment auf Klimaneutralität. Beispielsweise wird auf 100-prozentig erneuerbare Verpackungen Wert gelegt. So auch beim **Gemüsekonservenhersteller d’aucy,** der etwa bei Kidneybohnen, Erbsen oder Mais zusätzlich darauf achtet, dass seine Kartonagen zu **99 Prozent aus wiederverwertetem Material** hergestellt und nach der Verwendung fast vollständig recycelbar sind. **Plastik wird hier nachweislich vermieden** und die Umwelt entlastet.



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (6)

DER VERSCHWENDUNG DEN KAMPF ANSAGEN

→ Wer mit Schmacht shoppen geht, möchte am liebsten alles haben. Seien Sie daher stets mit **Jutebeutel, Einkaufszettel und vollem Magen** ausgestattet.

→ Passend aufbewahrt halten Reste länger. Hier muss nicht unbedingt der Kühlschrank herhalten: **Einkochen, Fermentieren und Einlegen** spart Ressourcen.

→ Nehmen Sie das **Ablaufdatum als Richtwert** an. Wenn alles einwandfrei aussieht und nichts unangenehm riecht, kann der Geschmackstest folgen.

Lesen Sie auf Seite 114, wie Sie beim Retten auch Geld sparen.

Keine Macht den Stromfressern

Ökostrom ist der einfachste Weg, nachhaltig Energie zu beziehen. Doch es gibt noch mehr ressourcenschonende Maßnahmen:

Zeit für ein Upgrade
Bei Geräten, die älter als zehn Jahre sind, kann es aufgrund der längst überholten Technik sinnvoll sein, diese zu ersetzen, auch wenn die Oldies noch funktionieren.

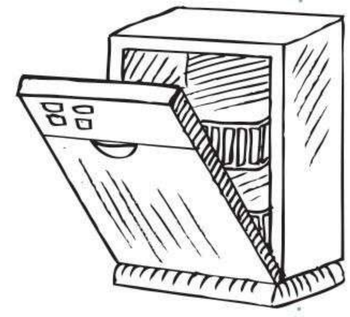
Grünes Gütesiegel
Seit 2021 sind neue Modelle nach Alphabet und Ampelsystem kategorisiert. Die Energieeffizienz sinkt hier vom besten Wert „A“ bis zum schlechtesten „G“.

Tauen Sie ab
Je dicker die Eisschicht im Tiefkühler ist, desto schlechter ist seine Leistung. Stark vereiste Exemplare erreichen oft nicht die erforderlichen Temperaturen.

Im Jahr 2020 verbrauchte jeder Deutsche täglich rund 129 Liter Trinkwasser.

SAVE THE WATER

Die hohe Wasserverschwendung belastet unsere Erde stärker als bisher angenommen. Kleine Taten wie das Ökoprogramm ohne Vorspülen zu wählen sowie beim Kochen den Kochtopf nur so voll wie nötig zu machen, reduziert Ihren Durchlauf dauerhaft.





Die 10 besten **Tricks fürs Klima**

Das Problem der globalen Erwärmung ist allgegenwärtig, doch es gibt Unzähliges in den eigenen vier Wänden, das optimierbar ist. Wir haben die smartesten Kniffe für Ihre Küche parat:

1 Erfordert Ihr Rezept keine kurze, starke Hitze, muss der Backofen nicht vorgeheizt sein. In jedem Fall kann er fünf Minuten früher aus.

2 Falls Sie ohnehin einen Minibesitzen, nutzen Sie diesen. Für die Verwendung kompakterer Modelle ist weniger Strom nötig.

3 Wasserkocher sind beim Erhitzen viel sparsamer als etwa Elektroherde. In den Topf überführt, gehört stets der Deckel drauf.



4 Schalten Sie aus, was nicht genutzt wird. Hierfür sind Steckerleisten mit Kippschalter ideal geeignet.

5 Nichts zu tun? Den Blick in den Kühlschrank, um sich abzulenken, sollten Sie vermeiden. Denn dadurch gelangt unnötige Wärme hinein.

6 Kleinkram wie Mixer verschuldet 20 Prozent des Stromverbrauchs. Überdenken Sie daher jede Neuanschaffung.

7 Garen Sie alles in einem Topf, da die besten Herdplatten ausgeschaltete sind. Praktische One-Pot-Rezepte finden Sie hier: **www.eatsmarter.de/one-pot**

8 Direkt passende Mengen zuzubereiten, minimiert Lebensmittelverschwendung sowie Kühlkosten für Übriggebliebenes.

9 Einmalprodukte wie etwa Frischhaltefolie sind durch wiederverwertbare Bienenwachstücher austauschbar.



10 Sehr stark Verschmutztes direkt zu reinigen oder zumindest einzuweichen, benötigt viel weniger Wasser als Eingetrocknetes wegzuschrubben.

Noch mehr spannende Klimahacks, die nachhaltig begeistern, finden Sie unter: **www.eatsmarter.de/nachhaltigkeit**

FOTOS: SHUTTERSTOCK

UNSER BESTSELLER

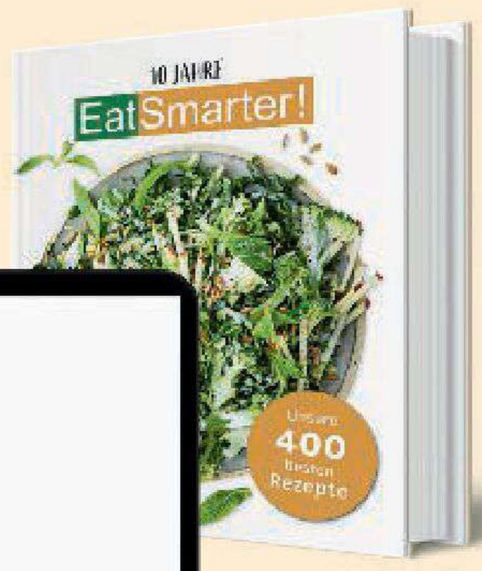
EatSmarter!

Gesund abnehmen im EAT SMARTER-Onlinekurs

Abnehmkurse gibt es viele. Beim EAT SMARTER-Onlinekurs dreht sich alles um **gesundes und langfristiges Abnehmen,** damit Sie Ihr neues Wunschgewicht auf Dauer halten und **keinen Jo-Jo-Effekt** erleben.



Zum Ausdrucken
Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



Geschenk
Jubiläumsbuch als E-Paper im Wert von 27,80 Euro



App für unterwegs
Mit über 30 informativen Experten-videos

Monatliche Live-Videocalls mit unserer Ernährungsberaterin
Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen



Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)
mit dem Code
„Abnehmkurs20“

EAT SMARTER-Zeitschriftenleser sparen bei der Bestellung 20 Euro!

FOTOS: SHUTTERSTOCK

EatSmarter!

Über 2000 Teilnehmer sind begeistert!

Bei unserem **Zwölf-Wochen**-Programm geht es darum,
dass Sie sich **langfristig gesünder** ernähren und Ihre Essgewohnheiten umstellen.
Unser einzigartiges Konzept hat schon über **2000 Teilnehmern** geholfen:

Toller Kurs
Ich fand's super, dass er so leicht verständlich war und ich viele der Tipps easy in meinen Alltag integrieren konnte. *Mira, 32, aus Köln*

Funktioniert langfristig
Zu Beginn des zwölfwöchigen Kurses war ich zunächst ernüchtert, denn ich hatte in den ersten Wochen noch nichts abgenommen. Doch allmählich setzte mein Aha-Erlebnis ein: Es ging hier nicht um schnelle Effekte. Vielmehr darum, Gewohnheiten zu entwickeln, mit denen ich schrittweise die Ernährung umstellte. Die Tipps funktionieren einfach langfristig.
Carina, 34, aus Stuttgart

Dickes Lob
Ich dachte immer, dass ich bereits recht gut über gesunde Ernährung informiert gewesen wäre, aber vor allem aus den Livecalls habe ich etliche wertvolle Anregungen mitgenommen. Ein dickes Lob!
Gabi, 60, aus Bremen

Exklusiv im Onlinekurs:







Über 150 tolle Schlankrezepte zum Sattessen

Zum Anbeißen! Schmackhafte, alltagsnahe Ideen – ideal zum Abnehmen

Genau richtig für mich
Mir gefiel vor allem die abwechslungsreiche und leicht verständliche Aufmachung des Kurses. Die Mischung aus Texten, Videos und Aufgabenblättern war genau richtig für mich. Meine Waage stimmt dem zu! Ein besonderes Kompliment auch für eure gute Betreuung.
Marianna, 28, aus Heinsberg

6 Kilo weniger!
Nach den drei Monaten ziehe ich ein positives Fazit: Mit sechs Kilo weniger und einem praktikablen Ernährungskonzept an der Hand fühle ich mich supermotiviert weiterzumachen. Danke für den tollen Support! *Vera, 38, aus Berlin*

Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)
mit dem Code
„Abnehmkurs20"



Hier bestellen Sie:
www.eatsmarter.de/abnehmkurs



FOTO: SHUTTERSTOCK

Leben VEGETARIER & VEGANER wirklich gesünder?

Die Zahl der Personen, die vorwiegend beziehungsweise rein pflanzlich essen, wächst stetig und mit ihr die Diskussion, ob diese Ernährung tatsächlich den besten Weg für die Gesundheit darstellt. Wir klären daher, was an dem Trend dran ist und ob fleischfrei mehr kann, als das Klima zu schonen.

TEXT: KATRIN LAMMERS

Mit den EAT SMARTER-Experten:


Prof. Dr. Cornelia Weikert


Dr. Markus Keller


Anne-Katrin Weber


Maya Leinenbach


Prof. Dr. Hans Hauner


Niko Rittenau

Der Background unserer Experten:



PROF. DR. CORNELIA WEIKERT

Neben der Fachgruppe für Risiken besonderer Bevölkerungsgruppen und dem Studienzentrum gesundheitlicher Verbraucherschutz am Bundesinstitut für Risikobewertung leitete sie vor kurzem ein Studienprojekt zur veganen Ernährung.



DR. MARKUS KELLER

Als weltweit erster Professor für vegane Ernährung setzt er sich für die Erforschung und wissenschaftliche Bewertung dieser ein.



ANNE-KATRIN WEBER

In ihren zahlreichen Kochbüchern und unter www.veggielicious.de zeigt die Ökotrophologin, Köchin sowie Foodstylistin ihr Können.



MAYA LEINENBACH

Auf ihrem Instagram-Kanal fitgreenmind begeistert sie 1,6 Millionen Follower mit ihrer überraschend vielseitigen veganen Küche.



PROF. DR. HANS HAUNER

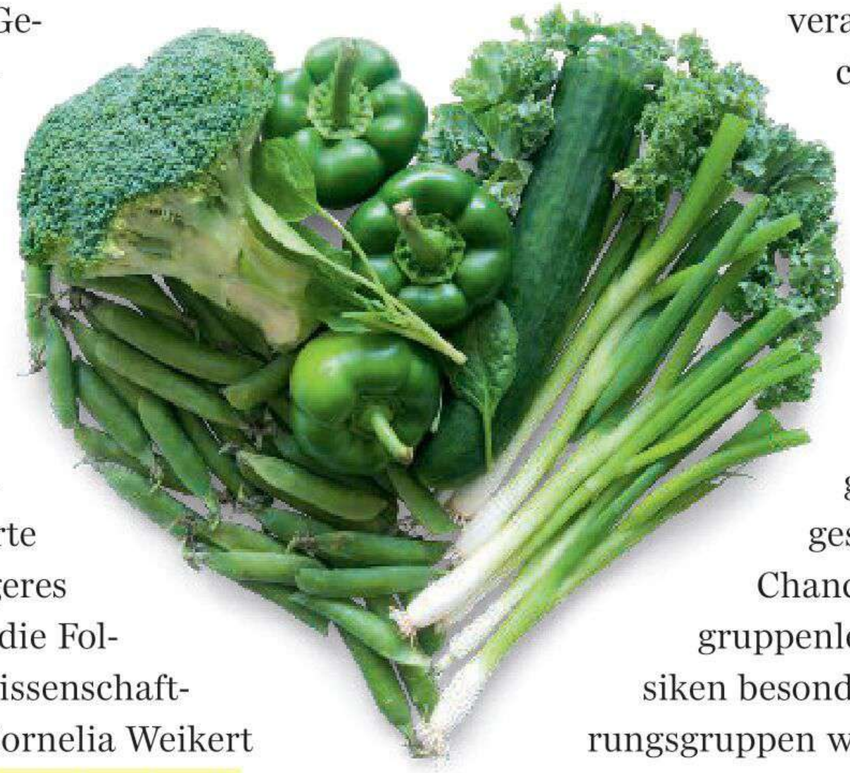
Der Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin ist auf die Entwicklung neuer Ernährungskonzepte spezialisiert.



NIKO RITTENAU

Seinen Fokus legt der Ernährungswissenschaftler auf pflanzliche Ernährung, worüber er bereits sechs Bücher geschrieben hat.

In Deutschland entscheiden sich immer mehr Menschen für eine vegetarische Ernährungsweise. Dabei stellt sich jedoch schnell die Frage: Ist pflanzlich wirklich gesünder? Wird die reine Lebensmittelauswahl betrachtet, scheinen die fleischfreien Essweisen auf den ersten Blick überlegen zu sein. „Hier werden oft deutlich höhere Mengen Obst wie auch Gemüse und demzufolge mehr Ballaststoffe aufgenommen als bei den meisten Mischköstlern. Nicht selten sind bessere Blutfettwerte und ein günstigeres Körpergewicht die Folge“, weiß die Wissenschaftlerin Prof. Dr. Cornelia Weikert und ergänzt: „Typische, durch Übergewicht bedingte Gesundheitsrisiken wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 treten bei vegetarischen Ernährungsformen seltener auf.“ Doch trotz der Vorteile ist und bleibt die Nährstoffzufuhr der Knackpunkt, gerade wenn Tierisches ersatzlos gestrichen wird. Sie erklärt: „An erster Stelle steht ein Mangel an Vitamin B_{12}, das inzwischen aber meist ausreichend supplementiert wird. Zudem ist die Jodversorgung bei vegan Essenden meist unzureichend. Ebenso wie bestimmte Aminosäuren können Zink, Eisen, Calcium, Selen, Vitamin D und B_2 sowie Omega-3-Fettsäuren problematisch sein.“ Auch deshalb ist es unerlässlich, sich mit der gewählten Ernährungsform bewusst auseinanderzusetzen und auf Vielseitigkeit Wert zu legen. Zudem ist gerade bei vegan Lebenden ein regelmäßiger Gang zum Arzt, insbesondere in vulnerablen Phasen wie einer Schwangerschaft Pflicht, um die Nährstoffversorgung kontrollieren zu lassen und die Vorzüge der Pflanzenpower genießen zu können. Auch weil in rasanter Geschwindigkeit viele Ersatzprodukte auf den Markt kommen, die oft hochverarbeitet, zucker-, fett- und salzreich sind. Gewinnen diese die Überhand auf dem Speiseplan, verringern sich die genannten gesundheitlichen Chancen. Die Fachgruppenleiterin für Risiken besonderer Bevölkerungsgruppen weist zusätzlich auf die Relevanz weiterer Einflussfaktoren hin: „Eine ausgewogene Pflanzenkost bedeutet nicht, per se fitter zu sein, denn dazu gehört noch mehr – Rauchverzicht, zurückhaltender Alkoholkonsum und körperliche Aktivität, damit Energiezufuhr und -verbrauch ausgeglichen sind.“ In einem Punkt liegt die vegane Ernährung aber ohne Zweifel vorn, erläutert Fachmann Dr. Markus Keller: „Der ökologische Vorteil ist klar zu erkennen. Es werden beispielsweise weniger Klimagase ausgestoßen, weniger Landfläche benötigt sowie geringere Wassermengen aufgewendet, wodurch diese Ernährung eindeutig zukunftsfähiger ist als die klassische, fleischlastige Kost.“ Mehr zum Effekt der Ernährung auf das Klima lesen Sie ab Seite 18. ■



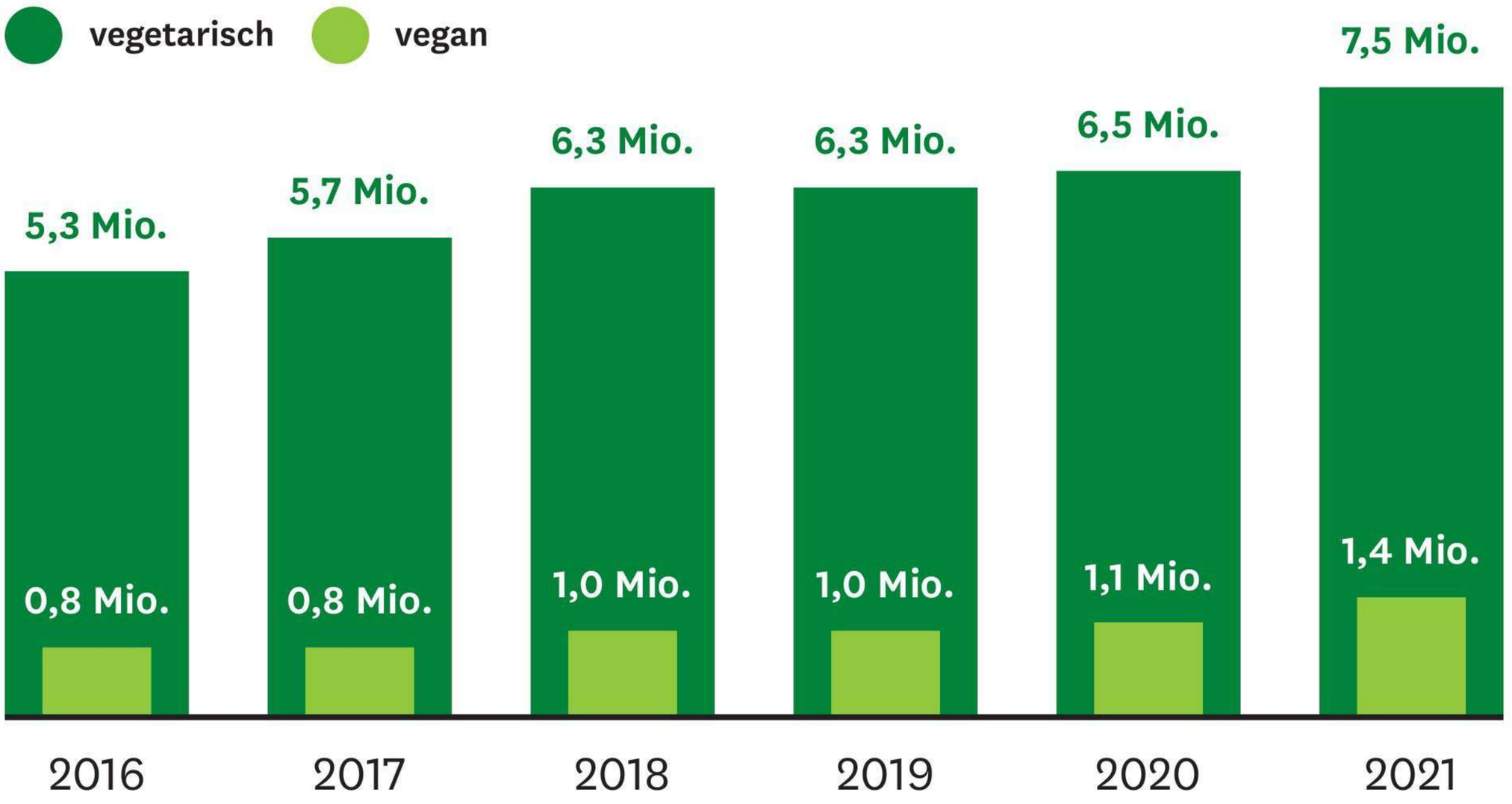
PORTRAITS: BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG, ERIK MOSONI CORPORATE PHOTOGRAPHY, WOLFGANG SCHARDT, JOERG SCHIEFERECKE STUDIO, JULI EBERLE/TUM/EDIUNDSEPP GESTALTUNGSGESELLSCHAFT MBH, CLAUDIA WEINGART



Tolle Leckereien, die nicht nur Pflanzenfans begeistern, finden Sie ab Seite 42.

ÜBER SIEBEN MILLIONEN MENSCHEN ESSEN IN DEUTSCHLAND KEIN FLEISCH MEHR

Aktuell verzichtet jeder Zweite zwischendurch bewusst auf Fleisch und Fisch. Zusätzlich wächst die Zahl der konsequent vegetarisch Lebenden kontinuierlich an und verzeichnete allein im Jahr 2021 einen Zuwachs von einer Million Veggies. Und der Anteil rein pflanzlich Essender ist speziell im vergangenen Jahr ebenfalls stark angestiegen. Dieser vermehrte Zuspruch wird auch darin begründet, dass sich viele in den letzten Monaten ausführlich mit sich und ihrer Gesundheit befasst haben.



FOTOS: SHUTTERSTOCK; QUELLE: ERNÄHRUNGSREPORT DES BUNDESMINISTERIUMS FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT, STATISTA.COM

VEGGIE POWER

Die Unterformen des Vegetarismus:

VEGANER

Hier wird **ALLES, WAS EINEN TIERISCHEN URSPRUNG HAT, VOM SPEISEPLAN GESTRICHEN.** Das betrifft sowohl Lebensmittel als auch **ZUSATZSTOFFE.**

OVOVEGETARIER

PFLANZLICHES steht absolut im Fokus. **ERGÄNZT WIRD DIESES NUR MIT EIERN.** Um andere tierische Erzeugnisse wird ein kulinarischer Bogen gemacht.

LAKTOVEGETARIER

Personen, welche diese Art der Ernährung für sich gewählt haben, verspeisen Milchprodukte wie **KÄSE, JOGHURT UND QUARK** ebenso wie sämtliche vegane Produkte.

OVO-LAKTOVEGETARIER

Jegliche Nahrungsmittel, die unmittelbar vom toten Tier stammen, werden lieber umschifft. **EIER, MILCH WIE AUCH MILCHPRODUKTE** werden dagegen gegessen.

PESCOVEGETARIER

Bei dieser Auswahl sind die Regularien am kleinsten: Nur **FLEISCH WIRD AUSGEKLAMMERT.** Sonst ist beim Essen alles drin, auch **FISCH SOWIE MEERESFRÜCHTE.**

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

10 Mythen über fleischlose Ernährung

Um polarisierende Themen ranken sich oft zahllose Unwahrheiten. Wir decken auf, was hinter den hartnäckigsten Gerüchten steckt, damit Sie nicht nur fatale Schnitzer umgehen, sondern auch beim nächsten Small Talk mit Veggie-Fakten auftrumpfen können.



2

Als Ausgleich sind Supplemente nötig.

Wahr. Vitamin B_{12} kann rein pflanzlich nicht ausreichend zugeführt werden. Jedoch genügt diese eine Ergänzung bei einer bewussten Ernährung meist.



1

Vegane Produkte sind sehr teuer.

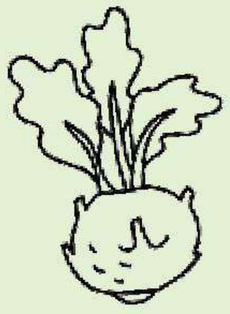
Falsch. Shoppen Sie schadstofffreies Fleisch vom Bio-Bauernhof, ist dieses ebenfalls kostspieliger als Billigfleisch. Genauso stellt es sich bei pflanzlicher Kost beispielsweise mit exotischen Vertretern und Ersatzprodukten dar, welche ohnehin eine Ausnahme bilden sollten. Smarter ist es, Lokales, Angebote und Discounter zu nutzen oder die Leckereien einfach selbst anzubauen.

3

Sie ist ein Vitalstoffgarant.

Falsch. Mit steigenden Absätzen nimmt auch die Zahl an Ersatzprodukten zu. Dabei wächst ebenfalls die Menge hochverarbeiteter Varianten, die zusatzstoffreich und nährstoffarm sind.

4



Grünzeug macht nicht satt.

Falsch. Hier kommt es ganz auf die Nahrungsbestandteile an. Für eine lang anhaltende Magenfüllung eignet sich Ballaststoff- und Proteinreiches wie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte. Auch Nüsse enthalten diese ebenso wie gesunde, nahrhafte Fette.

5

Die Auswahl beruht auf Verzicht.

Falsch. In der Regel erweitert sich das Spektrum, statt dass die Einschränkung Oberhand gewinnt. Die Umstrukturierung bewirkt eine Neuorientierung, in der vieles ausprobiert wird.

6

Soja fördert Krankheiten und Verweiblichung.

Falsch. Die Böhnchen wie auch Produkte daraus sind bei einer moderaten Zufuhr unschädlich. Männer etwa müssen weder Zeugungsunfähigkeit noch ungewolltes Brustwachstum befürchten. Pro Tag können bedenkenlos 100 Gramm verspeist werden. Stark Verarbeitetes wie Proteinpulver sollten Sie aber aufgrund des hohen Phytoöstrogengehalts seltener verzehren, da dieses hormonell wirksam ist.



– und was dran ist



7

Ohne Fleisch und Tierisches ist der ökologische Fußabdruck minimal.

Wahr. Das gilt insbesondere für Saisonales aus der Region. Beliebte Superfoods wie Avocados, Chiasamen sowie Bananen sind weit gereist und haben auf ihrem Weg massig Ressourcen verbraucht.



8

Der Regenwald wird für Tofu, Sojamilch und Co. abgeholzt.

Falsch. Im Schnitt werden ganze 80 Prozent der genutzten Soja-Anbaufläche für Tierfuttermittel genutzt. Nur etwa ein Prozent der Grünlinge wird zu Lebensmitteln weiterverarbeitet.

9

Für den Alltag ist das viel zu komplex.

Falsch. Anfangs sind Umstellungen fast immer ungewohnt. Einmal gründlich mit dem Thema befasst, ist vieles schon nach kurzer Zeit selbstverständlich.

10

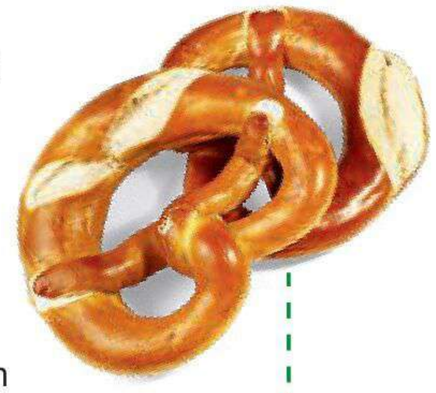
Muskelaufbau ist auch ohne Fleisch möglich.

Wahr. Proteine stecken nicht nur in Hähnchen und Quark. Hülsenfrüchte etwa sind reich an Eiweiß, Ballaststoffen, B-Vitaminen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und unterstützen das Wachstum der Muckis.



Vorsicht – nicht vegan!

Selbst erfahrene Pflanzenfreunde dürften diese Kandidaten überraschen:



LAUGENGEBÄCK
Hier versteckt sich L-Cystein aus Schweineborsten oder Federn. In Bio-Snacks dürfen diese nicht zugesetzt sein.

BIER
Ausländische Sorten können tierische Farbstoffe oder Honig enthalten. Heimische Varianten sind aufgrund des Reinheitsgebotes pflanzlich.

FRUCHTSAFT
Erfrischende Obstdrinks werden oft mit Gelatine geklärt. Naturtrübe Getränke sind hiervon nicht betroffen.

BANANEN
Sind die krummen Kollegen keine Bio-Produkte, wird zum Schutz vor Schädlingen häufig ein Pestizid aus Panzern von Garnelen verwendet.

TROCKENFRÜCHTE
Für eine extra Portion Süße werden die Minis manchmal mit Honig überzogen.

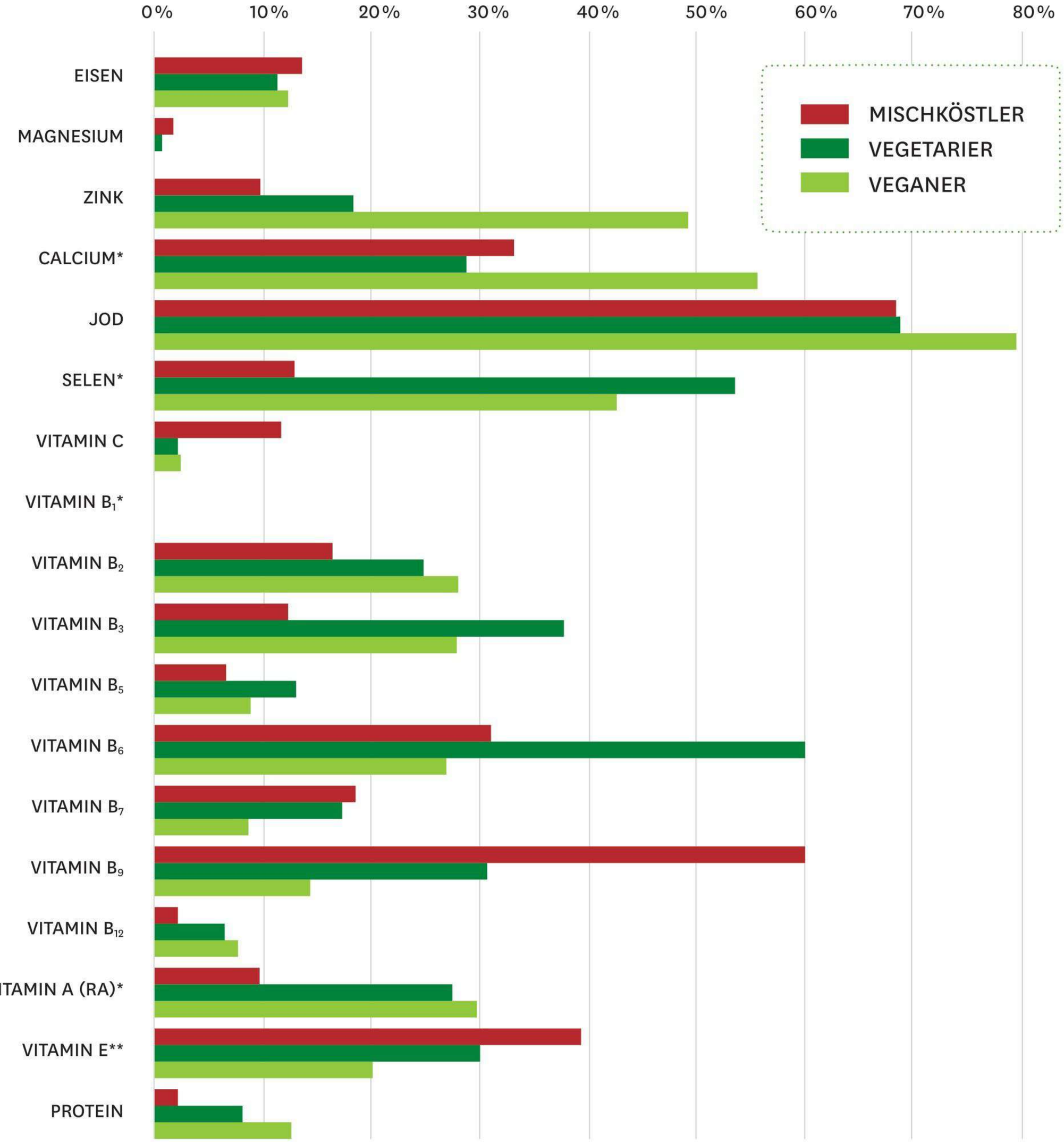
FOTOS: SHUTTERSTOCK (9), ISTOCK.COM/KYOSHINO

Um alle Vitalstoffe aufzunehmen, hilft nur eins: vielseitig, ausgewogen sowie bunt schmausen. Probieren Sie daher regelmäßig Unbekanntes aus.

FOTO: SHUTTERSTOCK

DIESE NÄHRSTOFFE FEHLEN MISCHKÖSTLERN, VEGETARIERN WIE AUCH VEGANERN

Wird nicht auf den Bedarf geachtet, sondern nur gegessen, wonach einem die Nase steht, können auf Dauer Mängel auftreten. Studienergebnisse zeigen klar, dass der prozentuale Anteil an einer unzureichenden Nährstoffversorgung alle Gruppen betrifft:



QUELLE: SCHÜPBACH ET AL. (2017), *SOBIECKI ET AL. (2016), **MITTELWERT AUS SCHÜPBACH ET AL. (2017) UND SOBIECKI ET AL. (2016); RITTENAU, COPIEN: VEGAN LOW BUDGET, SEITE 43



ANNE-KATRIN WEBER

So holen Sie sich die wichtigsten Nährstoffe rein pflanzlich

Die Ernährungswissenschaftlerin Anne-Katrin Weber weiß genau über die bedeutendsten Faktoren einer fleischfreien Ernährung sowie entscheidende Bestandteile Bescheid:



VITAMIN B_2

unterstützt die Funktion der Zellen, Wachstum und Entwicklung. Wer sich regelmäßig Ölsamen, grünes Gemüse wie Brokkoli und Grünkohl sowie Vollkorngetreide genehmigt, ist in der Regel hervorragend ausgestattet.



VITAMIN B_{12}

ist unerlässlich für einen reibungslosen Stoffwechsel. Der Gehalt in Pflanzlichem ist jedoch zu gering, sodass vegan Lebende das Vitamin nach Absprache mit ihrem Arzt ergänzen sollten.



VITAMIN D

fördert die Härtung des Skeletts und ist nur in wenigen Lebensmitteln – meist tierischer Herkunft – in nennenswerten Mengen enthalten. Bedeutender ist die körpereigene Bildung durch Sonnenbestrahlung der Haut.



CALCIUM

stabilisiert Knochen und Zähne. Gute Quellen sind Wasser mit über 150 Milligramm Calcium pro Liter, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Sojaprodukte.



EISEN

wird für den Sauerstofftransport benötigt und verbirgt sich in Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Die Kombination mit Vitamin C beim Verzehr hilft, die Eisenaufnahme im Körper zu verbessern.



JOD

steuert den Energiestoffwechsel mit. Neben Jodsalz und damit verfeinerten Produkten sind Algen die beste Quelle, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten.



SELEN

schützt den Körper vor Zellschädigungen. Toplieferanten für das Spurenelement sind Zwiebel- und Kohlgemüse, Pilze sowie Spargel. Es gilt hier zu beachten, dass die Werte stark variieren, da sie auch vom Selengehalt der Böden abhängig sind.



ZINK

beschleunigt die Wundheilung. Leckereien aus Vollkorn, Ölsamen und Nüsse stecken voller Zink. Techniken wie Einweichen, Erhitzen sowie Fermentieren erhöhen die Verfügbarkeit.



PROTEIN

stellt dem Körper Aminosäuren, die Bausteine des Organismus, bereit. Snacken Sie hierfür Nüsse, Brokkoli, Hülsenfrüchte, Kartoffeln sowie Pilze, Vollkorn- oder Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen.



OMEGA-3-FETTSÄUREN

sind ein essenzieller Bestandteil der Gehirnentwicklung sowie für die Herzgesundheit. Raps-, Walnuss-, Leinöl sowie Leinsamen und Öle aus Mikroalgen sind eine ideale Grundlage.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

VEGGIE POWER

Frisches Grünzeug vom Markt zu kaufen verspricht nicht nur ein intensiveres Aroma, sondern auch mehr Vitamine und Mineralstoffe

Wie gesund sind die einzelnen

Kaum ein Thema ist persönlicher und gleichzeitig so sehr im öffentlichen Diskurs wie die individuell und jede Wahl ihre Tücken und Vorzüge besitzt. Wir haben die drei meistdiskutierten Varianten

MISCHKÖSTLER

VORTEILE

➜ GRENZENLOSE CHANCEN

Entscheiden Sie sich für diese Version, haben Sie beim Büffet erst mal keine Einschränkungen. Neben der Salatbar können Sie sich beim Filet, dem Lachs und der Käseplatte bedienen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

➜ ERGÄNZUNGEN SIND UNNÖTIG

Da hier alle Aspekte der Ernährung vereint sind, können auch jegliche Vitamine und Mineralstoffe natürlich abgedeckt werden. Um diesen versorgungstechnischen Vorteil zu erhalten, ist es jedoch unabdingbar, bei der Zusammensetzung auf ein günstiges Verhältnis zu achten. Das bedeutet im Idealfall, dass rund drei Viertel der Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs sind und Fleisch lediglich als Ergänzung auf den Tellern landet.



NACHTEILE

➜ DIE BASIS MACHT'S

Hierzulande sind Schnitzel oder Steak selten eine Beilage, sondern eher die Starzutat. Mit einer durchschnittlichen Aufnahme von einem Kilo Fleisch pro Woche werden die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von 300 bis 600 Gramm weit überschritten.

➜ UNGENUTZTE MÖGLICHKEITEN

Wird der klassische Allesesser genauer unter die Lupe genommen, fällt schnell auf, dass trotz des unbegrenzten Angebots nicht alle Nährstoffe ausreichend zugeführt werden (siehe Seite 33). Um dieser Problematik entgegenzutreten, sollte ein abwechslungsreiches Sortiment an nicht Tierischem in jede Mahlzeit integriert werden.

➜ ZU VIEL DES GUTEN

Neben förderlichen Mikro- sowie Makronährstoffen stecken in Fleisch auch entzündungsfördernde Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Ein übermäßiger Verzehr, speziell von der roten Version, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine zu hohe Purinaufnahme begünstigt zudem Gicht.

VEGETARIER

VORTEILE

➜ EIN HOCH AUF DIE GESUNDHEIT

Durch Verzicht auf Fleisch werden auch dessen Nachteile umschifft. Dadurch kommt es zum Beispiel seltener zu Übergewicht, Herz-Kreislauf- wie auch Stoffwechselerkrankungen. Das liegt vor allem daran, dass stattdessen oft mehr Gemüse und Vollkornprodukte verzehrt werden.

➜ SEHR UNKOMPLIZIERT

Zwar wird nicht alles gegessen, doch welche Lebensmittelgruppen verspeist werden, ist für die meisten sehr offensichtlich und ungewollte Fehltritte bleiben sowohl eigen- als auch fremdverschuldet aus. Zusätzlich lässt sich der Verzicht auf Fleisch und Fisch im Alltag besonders easy umsetzen. So ist es etwa auch in traditionelleren Restaurants heutzutage kein Problem mehr, ein vegetarisches Menü zu bekommen.

➜ NATÜRLICHES FIGURWUNDER

Aufgrund der niedrigkalorischen sowie ballaststoffreichen Ernährung fällt das Körpergewicht in den meisten Fällen niedriger aus als bei Allesessern, weswegen diese Kost nicht nur zum Wohlbefinden beiträgt, sondern auch den Weg zum Wunschgewicht ebnet.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Ernährungsformen wirklich?

gewählte Art der Ernährung. Klar ist, dass Unstimmigkeiten nicht ohne Grund auftreten gegenübergestellt und die spannendsten Erkenntnisse für Sie zusammengetragen:

VEGANER

NACHTEILE

➜ OHNE WISSEN GEHT'S NICHT
Essenzielle Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren stecken vor allem in Fisch. Bei einem Verzicht auf die Meeresbewohner kann es daher zu einem Mangel kommen. Als Unterwasseralternative eignen sich Algen, aber auch naturbelassene Pflanzenöle wie Leinöl. Letzteres ist sehr empfindlich und darf zum Beispiel nicht erhitzt werden.

➜ EINSEITIGKEIT ALS NO-GO
Wird eintönig gespeist, bleiben die Benefits schnell auf der Strecke. Stattdessen ist eine Unterversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen möglich. Besonders bei Frauen stellt Eisenmangel ein Risiko dar. Genauso Folsäure, die zwar reichlich in grünem Gemüse steckt, aber etwa durch Hitze zerstört werden kann. Daher ist es bei der vermeintlich unproblematischen Ernährungsform unabdingbar, richtig zu kombinieren sowie schonende Zubereitungsverfahren zu wählen.

VORTEILE

➜ HAPPY DARM
Auch hier zeichnen sich körperliche Vorzüge der pflanzlichen Kost ab. Dadurch, dass der Schwerpunkt massiv auf Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchten liegt, sind reichlich Ballaststoffe enthalten, welche die Verdauung enorm unterstützen.

➜ PROBLEM ERKANNT
Aufgrund der steigenden Nachfrage gibt es mittlerweile zahlreiche Produkte, die dazu beitragen, dass natürlicherweise unzureichend aufgenommene Nährstoffe in veganen Produkten ergänzt werden und somit mühelos dazu beitragen, Ihre Depots aufzufüllen. Und: Die Entwicklung angereicherter Produkte nimmt rasant zu.

➜ NEUE ERFAHRUNGEN SAMMELN
Wer alles richtig machen möchte, nutzt die gesamte Bandbreite an frischen Nahrungsmitteln. Damit einhergehend wächst auch die Vielfältigkeit am Herd. Klassiker werden abgewandelt, bisher unbekannte Länderküchen und neue Kompositionen ausprobiert. Testen Sie dabei auch förderliche Kombinationen wie Vitamin C mit Eisenhaltigem.

NACHTEILE

➜ IMAGE IST ALLES
Viele gewinnen etwa durch Marketing den Eindruck, dass pflanzlich immer Fitfood bedeutet. Jedoch ist auch veganes Fast Food sehr fettreich und steckt oft voller Zucker und massig Zusatzstoffen. Hier gilt es, genau auf die Inhaltsstoffe zu achten.

➜ SUPPLEMENTE SIND EIN MUSS
Egal wie ausgewogen Sie Ihren Speiseplan gestalten: Vitamin B_{12} kommt primär in Tierischem und nur marginal in einigen pflanzlichen Lebensmitteln vor. Um das auch Cobalamin genannte Vitamin in ausreichendem Maße zuzuführen, müssen Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Da auch eine Überdosierung nicht zuträglich ist, sollten Sie darüber mit Ihrem Hausarzt sprechen.



10 Dos und Don’ts für

Dass die vegane wie auch vegetarische Ernährung zahlreiche Vorteile besitzt, haben Sie bereits gelesen. Um diese zu nutzen, ist es unerlässlich, adäquate Entscheidungen zu treffen:

➜ NATÜRLICHKEIT DEN VORTRITT GEBEN

Hinter dem Geheimnis der gesundheitlichen Vorteile stecken die Nahrungsbestandteile. Lassen Sie schädliche Industrieprodukte weitestgehend weg und verspeisen Sie dafür mehr Frisches wie Gemüse und Hülsenfrüchte.

➜ SÜSSKRAM BLEIBT SÜSSKRAM

Pflanzlich und oft bio – das kann ja nicht so schlecht wie der Rest sein, oder? Doch, denn hier verbergen sich, ebenso wie in herkömmlichen Varianten, viel Zucker und Zusatzstoffe. Greifen Sie daher besser zur Dattel.

➜ HEIMISCHES BEVORZUGEN

Wer vieles probiert, landet schnell bei weit gereisten Superfoods. Die Vielflieger sind aber weder klimafreundlicher noch gesundheitsförderlicher als Lokales. Greifen Sie daher lieber zu Heidel- statt Açaí-Beeren.



➜ MAYAS TOPTIPP

Wenn Fleisch, Fisch und Milchprodukte ersatzlos gestrichen werden, besteht das Risiko einer mangelhaften Proteinversorgung. Deswegen sollte jede Mahlzeit eine Proteinquelle enthalten. Beispielsweise kann bei einer Bolognese das Fleisch durch Sojaschnetzel ersetzt werden oder zum Salat wird Falafel statt Hühnchenfleisch angebraten.

FOTO: ISTOCK.COM/SVETA_ZARZAMORA

gesunde Pflanzenpower



Gerade wenn das Umfeld vorwiegend aus Fleischessern besteht, ist es häufig gar nicht so einfach, eine Änderung der Ernährung ideal umzusetzen. Daher sollten einige Punkte vermieden werden:



➜ OHNE PLANUNG DIE GESAMTE KOST UMKREMPELN

Eine Umstellung kann herausfordernd sein. Lassen Sie Ungewolltes trotzdem nicht einfach weg. Bereits zu Beginn ist es sehr sinnvoll, mit Verstand an das Thema heranzugehen.

➜ NICHTS ÄNDERN, NUR ERSETZEN

Der Markt für Ersatzprodukte wächst rasend und niemand muss mehr auf das Aroma vom Rinderhack-Patty verzichten. Um diesen Geschmack zu erzielen, bedarf es jedoch oft unzähliger Zusatzstoffe. Besser sind selbst gemachte Burger mit eigener Note. Passende Rezeptinspirationen finden Sie online unter: www.eatsmarter.de/vegane-burger

➜ IN ENGEN KREISEN DENKEN

Fast jeder hat seine üblichen Verdächtigen, die in der Küche immer wiederkehren. Doch wenn der Speiseplan ohnehin eingeschränkt ist, sollten Sie regelmäßig über den Tellerrand schauen, um alle Nährstoffe abzudecken.

➜ MAYAS NO-GO



Allgemein dürfen in einer ausgewogenen Ernährung auch mal Fertigprodukte her. Jedoch heißt vegan nicht gleich gut, denn stark verarbeitete pflanzliche Lebensmittel können durchaus gesundheitsschädlich sein. Daraus folgend sollten Sie entsprechende Artikel lieber in Maßen als in Massen genießen.

Fazit unserer EAT SMARTER-Experten

Egal, ob Sie sich für eine pflanzliche Ernährung entscheiden oder nicht, im Fokus sollte stehen, wie Sie sich am besten fühlen. Damit das gelingt, haben wir fundierten Rat unserer Profis eingeholt:



PROF. DR. CORNELIA WEIKERT

Insbesondere Veganer sollten **mit ihrem Hausarzt sprechen,** wie die Supplementation bestimmter Nährstoffe wie beispielsweise Vitamin B_{12} erfolgen kann. Etwa bei der Verwendung angereicherter Produkte oder einer besonderen Lebensmittelauswahl wie dem verstärkten Algenkonsum zur besseren Jodversorgung müssen Sie sorgfältig abwägen, in welchem Umfang diese verzehrt werden. **Es sollte zu einer ausreichenden Zufuhr, aber auch nicht zu einem Überangebot kommen.**



DR. MARKUS KELLER

Wird sie vielseitig und abwechslungsreich umgesetzt, hat die fleischfreie Version durchaus ihre Vorzüge. Wir konnten auch in unseren Studien feststellen, dass durch den erhöhten Verzehr an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen zum Beispiel mehr Betacarotin, Folsäure, Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe aufgenommen wurden. Entsprechend kann auch das Risiko für ernährungsabhängige Krankheiten verringert werden. Eine gute Orientierung für die praktische Umsetzung bietet unsere **Gießener vegane Lebensmittelpyramide*.**



ANNE-KATRIN WEBER

Aus ernährungsphysiologischer Sicht befürworte ich eine pflanzenbetonte Ernährung absolut. Der hohe Anteil an natürlichen Produkten bedeutet, dass es zu weniger ernährungsabhängigen und chronischen Krankheiten sowie einem besseren Gesundheitszustand und einer geringeren Sterblichkeit kommt. Diese Vorteile ergeben sich mittels einer **allgemein bewussteren Lebensweise** und der daraus folgenden **hohen Zufuhr an nährstoffreichen, pflanzlichen Lebensmitteln.**



PROF. DR. HANS HAUNER

Gesundheitliche Vorteile ergeben sich nur im Vergleich mit der üblichen Durchschnittskost. Vegetarier und Veganer leben nicht gesünder als Menschen, die sich an die **zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung** (DGE) halten. Tierische Lebensmittel bergen einige wichtige Nährstoffe, die in Pflanzlichem weniger oder nicht vorkommen – wie Vitamin B_{12}, Jod, Zink und bestimmte Aminosäuren. Vor allem bei veganer Ernährung bedeutet dies, dass Vitamin B_{12} ergänzt werden muss.



NIKO RITTENAU

Es müssen gewisse Regeln beachtet werden, um gut versorgt zu sein. Neben einem gesunden Lebensstil kommt es primär auf die richtige Nahrungsmittelauswahl und -qualität sowie auf eine Supplementierung potenziell kritischer Nährstoffe an. So können Sie sich in jedem Lebensabschnitt ohne Tierisches ernähren. Es wird ein gewisses Grundlagenwissen benötigt und in kritischen Phasen sollte die Ernährung gut geplant sein. Der einfachste Weg, um mögliche Nährstoffmängel zu vermeiden, ist ein auf die Bedürfnisse von vegan lebenden Personen zugeschnittenes **Multinährstoffpräparat, das alle potenziell kritischen Mikronährstoffe abdeckt.**

*online unter www.ugb.de

The POWER of PISTACHIOS®

GAME CHANGER: PISTAZIEN SIND VOLLSTÄNDIGE PROTEINE



© 2021 American Pistachio Growers

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

AMERICAN QUALITY PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.de

Veggie-Bites mit Brokkoli, Erdnusssauce und Hummus

Rezept auf Seite 54

GO VEGGIE!

Damit pflanzliche Ernährung Spaß macht und ausgewogen daherkommt, landen bei uns massenweise frisches Gemüse, kerniges Getreide, Pilze, Hülsenfrüchte, Nüsse und Kräuter auf den Tellern. Entdecken Sie die grenzenlos bunte Vielfalt der vegetarischen und veganen Küche für sich.

VEGGIE POWER

Erbsen-Tortillas mit Champignons und Käse

Rezept auf Seite 54

Falafeln mit Limetten-Koriander-Joghurt

Rezept auf Seite 55

Halloumi auf Erbsen-Romana-Gemüse

Rezept auf Seite 55



VEGGIE POWER

Fenchelsalat mit Ziegenkäse und dicken Bohnen

Rezept auf Seite 56

Gefüllte Rote-Bete-Pfannkuchen mit Linsen

Rezept auf Seite 56

Avocado-Pommes mit Kräuter-Dip

Rezept auf Seite 57

Gebackener Blumenkohlsalat

Rezept auf Seite 57

Salat aus Rettich, Radieschen und Beten

Rezept auf Seite 57

Gegrillter Fenchel mit
Zitronen-Thymian-Dressing

Rezept auf Seite 58

Gebackene Gnocchi mit Kichererbsen und Brokkoli

Rezept auf Seite 58

Frühlings-Pasta mit Knäckebrot-Chili-Topping

Rezept auf Seite 59



Bärlauch-Risotto mit Spargel

Rezept auf Seite 60



Hirsesalat mit Champignons und Kürbiskern-Dressing

Rezept auf Seite 60



Grünes Kräutergemüse mit Mini-Mozzarella

Rezept auf Seite 62

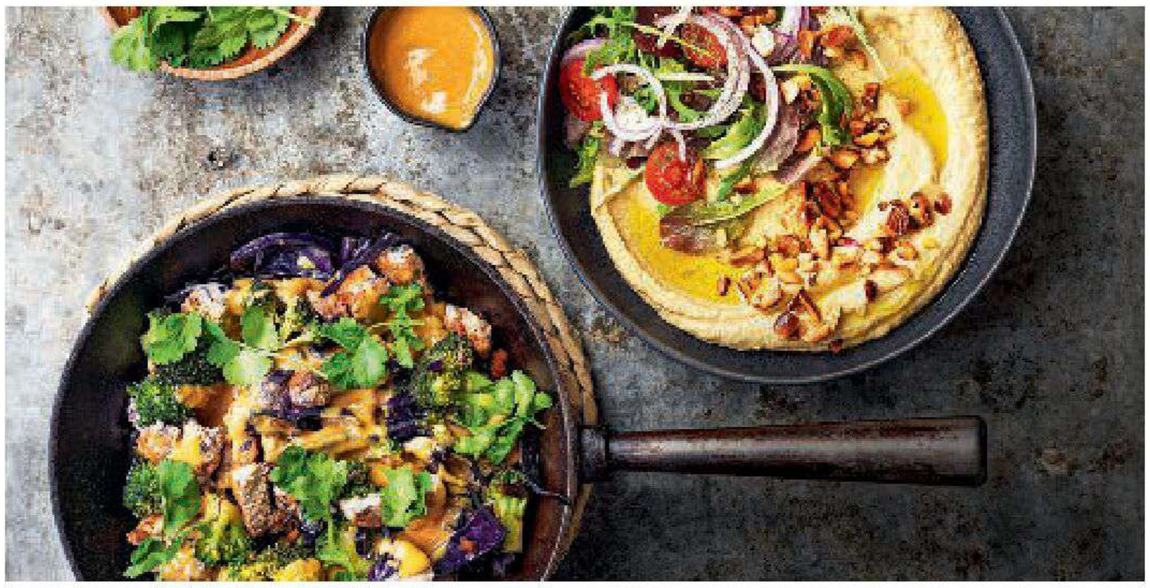


Dinkel-Risotto mit dicken Bohnen, Löwenzahn und pochiertem Ei

Rezept auf Seite 62

REZEPTE

ab Seite 42



Veggie-Bites mit Brokkoli, Erdnusssauce und Hummus

PRO PORTION: **664 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **48 g** · Kohlenhydrate **28 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Für einen extra Eiweißkick sorgen Veggie-Bites, Kichererbsen und Erdnüsse. Damit wird unsere Muskulatur gestärkt und der Aufbau von Zellen und Botenstoffen, etwa Enzymen oder Hormonen, gewährleistet.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Knoblauchzehe
275 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL geröstete Erdnusskerne (30 g)
100 g Kirschtomaten
1 Handvoll Babysalat-Mix (10 g)
2 rote Zwiebeln
1 TL getrocknete Kräuter
4 EL Erdnussmus (60 g)
2 TL rote Currypaste
175 ml Gemüsebrühe
1 EL helle Sojasauce
1 Handvoll Koriander (5 g)
1 Stück Rotkohl (200 g)
½ Brokkoli (300 g)
250 g Veggie-Bites (Kühlregal)
2 EL Rapsöl

1 Für den Hummus Knoblauch schälen, klein schneiden, mit Kichererbsen, Tahini, Kreuzkümmel, 2 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel füllen. Erdnüsse darüberstreuen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

2 Tomaten waschen und halbieren. Salat waschen und trocken schütteln. 1 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Alles mit restlichem Olivenöl und 1 EL Zitronensaft mischen, auf dem Hummus anrichten und mit getrockneten Kräutern bestreuen. Hummus bis zum Servieren kühl stellen.

3 Für die Sauce Erdnussmus mit Currypaste, restlichem Zitronensaft, 75 ml Gemüsebrühe und Sojasauce verrühren.

4 Koriander waschen und trocken schütteln. Rotkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Restliche Zwiebel schälen und würfeln. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Veggie-Bites bei Bedarf in kleinere Stücke schneiden.

5 In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Rotkohl, Zwiebel, Brokkoli und Veggie-Bites darin 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit restlicher Brühe ablöschen und Flüssigkeit in 3–4 Minuten bei kleiner Hitze verkochen lassen. Anschließend die Erdnusssauce darüberträufeln, mit Koriander garnieren und mit dem Hummus servieren.



Erbsen-Tortillas mit Champignons und Käse

PRO PORTION: **715 KCAL** · Eiweiß **36 g** · Fett **38 g** · Kohlenhydrate **56 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Champignons schenken uns viel Provitamin D, das im Körper zu Vitamin D umgewandelt wird. Insbesondere für die Speicherung von Calcium und Phosphor in den Knochen wird dieser Stoff dringend benötigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1½ Bund Petersilie (30 g)
100 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
Salz
500 ml Milch (3,5% Fett)
3 Eier
200 g Dinkel-Vollkornmehl
Pfeffer
300 g Champignons
3 EL Rapsöl
50 g Blattspinat
½ Bund Minze (10 g)
3 EL Pistazienkerne (45 g)
1 Kästchen Kresse
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Petersilie waschen. Erbsen und Petersilie ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen, kalt abschrecken und tropfnass (ggf. mit 2–3 EL Wasser) pürieren. Mit Milch, Eiern und Mehl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Pilze putzen und kleiner schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Nebenher Spinat waschen und trocken schleudern. Zu den Pilzen geben und 3–4 Minuten weiterdünsten und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In einer weiteren Pfanne restliches Öl erhitzen. Aus dem Teig 8 kleine Tortillas in 5 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

4 Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Pistazien hacken und Kresse vom Beet schneiden. Pilze und Spinat auf den Tortillas verteilen, mit Minze, Kresse und Pistazien bestreuen. Feta zerbröckeln und darüber verteilen.



Falafeln mit Limetten-Koriander-Joghurt

PRO PORTION: **502 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **39 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein guter Ersatz für Hackfleisch sind Kichererbsen: Sie bieten eine ordentliche Portion Eiweiß als Körperbaustoff und außerdem Eisen für die Blutbildung.
- Tahini wird aus Sesam hergestellt und ist ein super pflanzlicher Lieferant für den Knochenstärker Calcium sowie das Anti-Stress-Mineral Magnesium.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Knoblauchzehe
1½ Bund Petersilie (30 g)
1½ Bund Minze (30 g)
600 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
3 EL Tahini (45 g; Sesampaste)
4 EL Limettensaft
2 TL Backpulver
1–2 EL Kichererbsenmehl (20 g)
40 g Zuckermais (Abtropfgewicht; Dose)
Salz
Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 EL Pistazienkerne (45 g)
4 EL Rapsöl
1 Bio-Limette
300 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 Bund Koriander (20 g)

1 Knoblauch schälen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen und mit Knoblauch, Kräutern, Tahini, 2 EL Limettensaft sowie Backpulver zu einer formbaren Masse pürieren, nach Bedarf etwas Kichererbsenmehl ergänzen. Mais abspülen, abtropfen lassen, grob hacken und mit der Kichererbsenmasse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und daraus ca. 32 kleine Bällchen formen.

2 Pistazien hacken. Bällchen jeweils leicht darin wälzen. In einer heißen Pfanne jeweils etwas Öl erhitzen und die Bällchen darin in 2–3 Portionen in ca. 10 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten.

3 Nebenher Limette heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Saft auspressen und beides mit Joghurt verrühren. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken; ⅔ davon unter den Joghurt mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Joghurt mit Falafeln auf Tellern anrichten und mit restlichem Koriander bestreuen.

Weitere köstliche Rezepte: **www.eatsmarter.de/veggie-fruehling**

VEGGIE POWER



Halloumi auf Erbsen-Romana-Gemüse

PRO PORTION: **568 KCAL**
Eiweiß **33 g** · Fett **40 g** · Kohlenhydrate **18 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Trotz seiner zarten Konsistenz punktet Romanasalat mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen und füllt so den Magen.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
200 g Frühlingszwiebeln
250 g Römersalat
4 Stiele Estragon
4 EL Olivenöl
2 TL Butter (10 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft
350 g Halloumi-Käse (45 % Fett i. Tr.)
2 TL Sesam (10 g)

1 Erbsen ggf. in einem Sieb antauen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Römersalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige davon für die Deko zur Seite geben.

2 In einer Pfanne 2 EL Olivenöl mit der Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Erbsen und Salat zugeben und noch 2–3 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und Estragon untermischen.

3 Nebenher Halloumi in 8 Scheiben schneiden und in einer weiteren Pfanne im restlichen Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, dabei mit Sesam bestreuen.

4 Gemüse auf Teller geben. Halloumischeiben darauf anrichten und mit übrigem Estragon garnieren.



Fenchelsalat mit Ziegenkäse und dicken Bohnen

PRO PORTION: **415 KCAL**
Eiweiß **30 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **38 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank seiner kurzkettigen Fettsäuren vertragen meist auch Menschen mit einem empfindlichen Magen Ziegenkäse gut.
- Der hohe Ballaststoffgehalt aus den dicken Bohnen unterstützt die Darmflora und bringt die Verdauung in Schwung.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g dicke Bohnen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
Salz
2 Fenchelknollen (600 g)
8 Radieschen
1 Bund Koriander (20 g)
1 TL Senf
80 ml Buttermilch
2 EL Joghurt (40 g; 3,5 % Fett)
3 EL Olivenöl
2 EL Honig
2 EL Zitronensaft
1 TL Sumach (orientalisches Gewürz)
Pfeffer
160 g Ziegenfeta (45 % Fett i. Tr.)
4 EL Granatapfelkerne (60 g)

1 Bohnen in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die Häutchen der Bohnen entfernen.

2 Aus Senf, Buttermilch, Joghurt, Öl, Honig, Zitronensaft und Sumach ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziegenfeta zerbröckeln. Alle vorbereiteten Zutaten vorsichtig mischen, auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen dekorieren.



Gefüllte Rote-Bete-Pfannkuchen mit Linsen

PRO PORTION: **568 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **58 g**

1 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Linsen weisen Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe auf. Außerdem sind Vitamine der B-Gruppe und beachtliche Mengen Eisen in den Hülsenfrüchten vorhanden – das stabilisiert die Nerven und verbessert die Konzentration.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Dinkel-Vollkornmehl
100 ml Rote-Bete-Saft
75 ml Milch (3,5 % Fett)
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer (10 g)
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
1 Prise Kurkumapulver
200 g rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe
2 Handvoll Küchenkräuter
(10 g; Petersilie, Koriander, Schnittlauch)
250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
1 EL Limettensaft
8 TL Rapsöl
150 g Kirschtomaten
1 Handvoll Babyspinat (10 g)
1 Kästchen Kresse

1 Für den Teig Mehl, Rote-Bete-Saft, Milch und Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Alles in einem Topf in Olivenöl 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark und Kurkuma zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Linsen zugeben, mit Brühe auffüllen und 10–12 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, bis die Linsen weich sind, dabei ab und zu umrühren.

3 Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilie und Koriander sehr fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuter mit Quark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

4 In einer beschichteten Pfanne nacheinander bei mittlerer Hitze 8 Pfannkuchen ausbacken. Dazu je 1 TL Öl erhitzen, 1 Kelle Teig in die Pfanne geben und 3–4 Minuten backen. Pfannkuchen im Backofen warm halten.

5 Nebenher Tomaten waschen und halbieren. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

6 Pfannkuchen auf Teller legen. Linsen daraufgeben, Tomaten und Spinat darüberstreuen und etwas Quark darauf verteilen. Einklappen und mit Kresse garnieren. Restlichen Quark separat dazu reichen.



Avocado-Pommes mit Kräuter-Dip

PRO PORTION: **613 KCAL**
Eiweiß **16 g** · Fett **43 g** · Kohlenhydrate **40 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch den bemerkenswerten Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren bringt die Avocado antientzündliche Effekte für den Körper.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Avocados
Salz, Pfeffer
3 EL Zitronensaft
4 EL Dinkel-Vollkornmehl (60 g)
3 Eier
100 g Vollkorn-Semmelbrösel
4 EL Olivenöl
1 Chilischote
2 Stiele Basilikum
2 Zweige Thymian
400 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 Avocados schälen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und im Mehl wenden. Durch die verquirlten Eier ziehen und mit Bröseln panieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 2 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Basilikum und Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen, ein paar Kräuter klein hacken und mit Joghurt und 1 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz abschmecken.

3 Joghurt in Schälchen füllen und mit restlichem Öl beträufeln. Avocado-Pommes auf Tellern anrichten, Dip dazustellen. Alles mit Pfeffer würzen, mit Chili bestreuen und mit restlichen Kräutern garnieren.



Gebackener Blumenkohlsalat

PRO PORTION: **314 KCAL**
Eiweiß **11 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **18 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Vitamin C aus Blumenkohl wirkt zellschützend und immunstärkend. Da er eine feinere Zellstruktur als die anderen Kohlarten aufweist, gilt er zu Recht als besonders leicht bekömmlich.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Blumenkohl (800 g)
200 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 Avocado
1 Stiel Minze
1 Stiel Dill
150 g griechischer Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 Bund Radieschen

1 Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Beides mit beiden Sorten Paprikapulver, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

2 Währenddessen Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter sowie Spitzen abzupfen, etwas Minze für die Deko zur Seite geben. Rest mit Dill, Joghurt, Zitronensaft und restlichem Öl zu einem Dressing pürieren, dabei nur kurz mixen. Radieschen putzen, waschen und in Spalten schneiden.

3 Blumenkohl und Kichererbsen aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann mit Avocado und Radieschen auf Teller verteilen, mit Dressing beträufeln, mit beiseitegelegter Minze garnieren und servieren.



Salat aus Rettich, Radieschen und Beten

PRO PORTION: **173 KCAL**
Eiweiß **5 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **20 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Wurzel des Rettichs enthält Bitterstoffe, die sowohl unsere Verdauungs- wie Entgiftungsorgane entlasten und den Appetit hemmen können.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Knolle Rote Bete
3 Knollen Ringelbete
½ Rettich
2 Wassermelonenrettiche (alternativ normale Rettiche)
Salz
2 EL weißes Mandelmus (30 g)
2 EL Joghurtalternative aus Soja (40 g)
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 Apfel
1 Bund Radieschen
1 Handvoll Brunnenkresse (10 g)
Pfeffer

1 Rote und Ringelbete, Rettich und Wassermelonenrettiche putzen, waschen und nach Belieben schälen; separat in dünne Scheiben hobeln und jeweils in Schüsseln geben, leicht salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2 Währenddessen Mandelmus, Sojajoghurt, Zitronensaft und Olivenöl pürieren sowie mit Salz abschmecken.

3 Apfel waschen, halbieren, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schütteln.

4 Marinierte Gemüsescheiben mit Apfelscheiben und Radieschen auf einer Platte verteilen. Dressing darüberträufeln, mit Kresse garnieren und mit Pfeffer bestreuen.



Gegrillter Fenchel mit Zitronen-Thymian-Dressing

PRO PORTION: **354 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **10 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Die ungesättigten Fettsäuren aus dem Olivenöl schützen das Herz, hemmen Entzündungen und regulieren den Cholesterinspiegel.
- Fenchel liefert jede Menge Kalium, welches den Flüssigkeitshaushalt des Körpers in Balance hält.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 kleine Fenchelknollen (600 g)
4 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
150 g Erbsen
(frisch gepalt oder tiefgekühlt)
Salz
2 Zweige Thymian
1 TL Senf
1 Stück Montello-Käse
(60 g; 30 % Fett i.Tr.)
80 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
120 g grüne Oliven (ohne Stein)
Pfeffer

1 Fenchelknollen putzen, waschen, längs halbieren und das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen. Die Schnittflächen des Fenchels mit etwas Zitronensaft und 2 EL Olivenöl bepinseln und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

2 In der Zwischenzeit Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, anschließend kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Restlichen Zitronensaft, übriges Olivenöl, Thymian und Senf zu einem Dressing verrühren.

3 Fenchelhälften in 2 Portionen nacheinander in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten insgesamt 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. Nebenher Montello-Käse reiben und Feta zerbröseln.

4 Fenchelhälften, Erbsen und Oliven auf einer Platte anrichten. Mit Dressing beträufeln, mit Käse bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Gebackene Gnocchi mit Kichererbsen und Brokkoli

PRO PORTION: **630 KCAL** · Eiweiß **28 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **68 g**

1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Protein-Power: Erdnüsse haben von allen Nüssen den höchsten Gehalt an Eiweiß. Außerdem punkten sie mit reichlich B-Vitaminen sowie den wichtigen Mineralstoffen Fluor und Jod.

FÜR 4 PORTIONEN:

4–5 gekochte Pellkartoffeln (400 g)
150 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Bearbeiten
Salz, Pfeffer
1 Brokkoli
2 rote Zwiebeln
400 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
2 Knoblauchzehen
70 g Erdnussmus
2 EL rote Currypaste (30 g)
2 EL Rapsöl
1 EL helle Sojasauce
1 TL Ahornsirup
60 g Erdnusskerne
2 Stiele Koriander
2 Bio-Limetten

1 Für die Gnocchi Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit Mehl, Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verkneten und 5 Minuten ruhen lassen.

2 Reichlich Salzwasser aufkochen. Aus dem Teig etwa gleich große Gnocchi formen und im leicht siedenden Wasser in 2–3 Minuten gar ziehen lassen. Abgießen und abtropfen lassen.

3 Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen. Brokkoli, Zwiebeln, Kichererbsen und Gnocchi auf ein Backblech geben. Knoblauch schälen, fein würfeln, mit Erdnussmus, Currypaste, 50 ml heißem Wasser, Öl, Sojasauce und Sirup verrühren und über die Zutaten auf dem Blech geben.

4 Gnocchi Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 30 Minuten backen, dabei 1- bis 2-mal wenden. Derweil Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Limetten abspülen und in Spalten schneiden.

5 Blech aus dem Ofen nehmen, mit Nüssen und Koriander bestreuen, Limettenspalten dazulegen und servieren.



Frühlings-Pasta mit Knäckebrot-Chili-Topping

PRO PORTION: **578 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **87 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Die knackigen Zuckerschoten sind reich an Provitamin A, das Benefits für die Sehkraft und eine gesunde Haut mitbringt.
- Ein wahrer Fatburner ist die Chilischote. Dank des Scharfmachers Capsaicin bringt sie nicht nur den Stoffwechsel in Schwung, sondern hebt auch das Stimmungsbarometer.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen
250 g Zuckerschoten
Salz
100 g Blattspinat
1 rote Chilischote
2 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot
3 EL Olivenöl
400 g vegane Bandnudeln (z. B. Linguine)
2 EL Zitronensaft
150 ml Sojacreme
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
1 EL Cashewmus (15 g)

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden; dunkelgrüne zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Knäckebrot zerbröckeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 5 Minuten goldbraun anbraten. Chili unterrühren, beiseitestellen und abkühlen lassen.

3 Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in 9–10 Minuten bissfest garen. Nebenher restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

4 Spinat zufügen und unter Rühren in 3–5 Minuten zusammenfallen lassen. Zuckerschoten dazugeben und in 3 Minuten heiß werden lassen. Zitronensaft, Sojacreme und Brühe zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Nudeln und Cashewmus unterschwenken.

5 Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit Bröseln und grünen Zwiebelröllchen bestreuen.

ANZEIGE

SMARTER DARM-TIPP

In Kooperation mit MYRRHINIL-INTEST®



Verwöhnprogramm für den Darm

Wussten Sie, dass Gemüse, Kräuter und Gewürze, Samen und Vollkorngetreide aufgrund der tollen Kombination aus sekundären Pflanzen- und wertvollen Ballaststoffen 1-a-Bauchschmeichler sind? Während erstere Entzündungen hemmen sowie Darmbeschwerden lindern können, dienen letztere unseren guten Darmbakterien als Futter und fördern eine unbeschwerte Verdauung. So können Sie auf natürlichem Weg Ihr Mikrobiom stärken. Tipp: Ein gesundes Mikrobiom kann sich nur auf einer starken Darmbarriere etablieren. Weitere Tipps für einen starken Darm und zur Stärkung der Darmbarriere unter: **www.eatsmarter.de/darm-special**

STARKES TEAM FÜR EINEN STARKEN DARM



Das pflanzliche Arzneimittel MYRRHINIL-INTEST® mit Kamille, Kaffeekohle und Myrrhe wirkt entzündungshemmend und fördert eine starke Darmbarriere. Magen-Darm-Beschwerden werden gelindert und eine gesunde Verdauung unterstützt. Mehr Infos auf **www.myrrhinil.de**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

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



Bärlauch-Risotto mit Spargel

PRO PORTION: **446 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **53 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Grüne Pflanzenkraft: Der hohe Anteil an Chlorophyll in den Spargelstangen boostet die Zellneubildung und Blutreinigung.
- Die schwefelartigen ätherischen Öle aus Bärlauch begünstigen die Entgiftung der Leber und entlasten damit den Stoffwechsel.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g grüner Spargel
1 Möhre
1 Schalotte
2 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
100 ml alkoholfreier Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
2 Handvoll Bärlauch (20 g)
1 Stück Montello-Käse (80 g; 30 % Fett i. Tr.)
2 EL Butter (30 g)
1 Spritzer Zitronensaft
Salz
Pfeffer

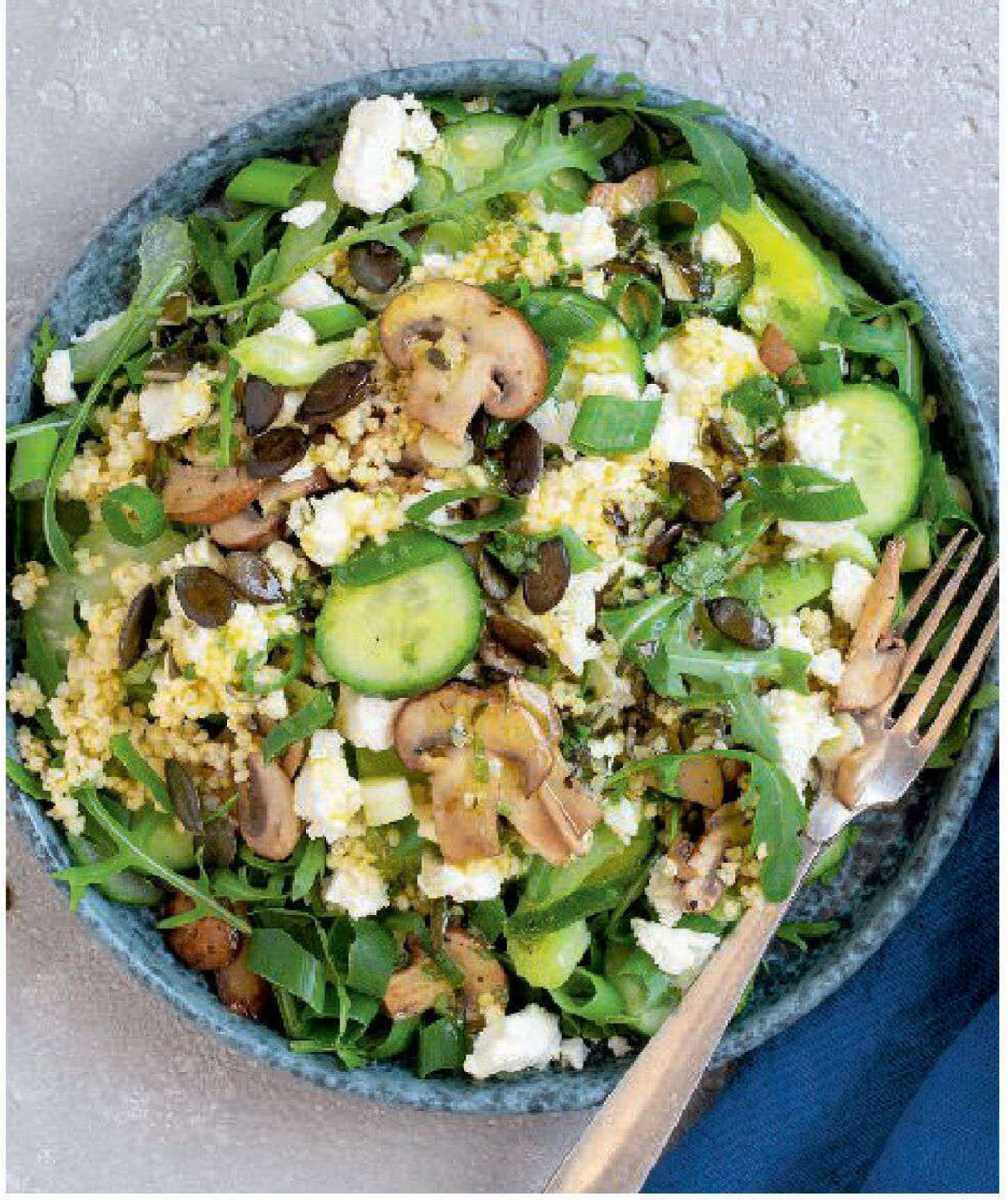
1 Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. Spargel längs halbieren, Spitzen abschneiden und beiseitelegen, Rest in Stücke schneiden. Möhre schälen und fein würfeln. Schalotte schälen und fein hacken.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Schalotte mit den Möhrenwürfeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Reis und Spargelstücke zufügen und 5 Minuten mit andünsten.

3 Dann mit Weißwein ablöschen und diesen unter Rühren weitgehend verkochen lassen. Nach und nach Brühe zugießen und alles 15–20 Minuten unter Rühren garen, sodass der Reis noch leichten Biss hat und das Risotto cremig ist, dabei nach ca. 10 Minuten die Spargelspitzen zugeben.

4 Inzwischen Bärlauch waschen, Stiele entfernen und Blätter in Streifen schneiden. Montello fein reiben.

5 Die Hälfte des Käses, Butter und Bärlauch unter das Risotto rühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Bärlauch-Risotto In tiefe Teller verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen.



Hirsesalat mit Champignons und Kürbiskern-Dressing

PRO PORTION: **462 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **30 g** · Kohlenhydrate **32 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Hirse gehört zu den proteinreichsten Getreidearten. Insbesondere die essenzielle Aminosäure Lysin ist in den Körnern üppig enthalten, deshalb eignen sie sich bestens für die vegetarische Küche.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Hirse
Salz
2 Stangen Staudensellerie
2 Mini-Gurken
3 Frühlingszwiebeln
1 Bund Rucola (80 g)
250 g braune Champignons
6 EL Olivenöl
Pfeffer
3 EL Zitronensaft
2 TL Honig
1 TL Senf
150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Hirse mit Wasser abspülen, mit der 2,5-fachen Menge Salzwasser in 20–25 Minuten bissfest garen; dann auskühlen lassen.

2 Inzwischen Sellerie, Gurken und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben bzw. Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons darin bei starker Hitze 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Für das Dressing Zitronensaft, restliches Öl, Honig, Senf verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. ⅔ der Kürbiskerne hacken und untermischen. Feta zerbröseln.

5 Hirse, Rucola, Sellerie, Frühlingszwiebeln, Gurke und Champignons auf 4 Tellern anrichten. Feta, Dressing und restliche Kürbiskerne darübergeben.

ANZEIGE

Simply V

EatSmarter!
REDAKTIONSTEST



Im Test: HIRTENGENUSS

Ich liebe die mediterrane Küche. Seit der Veganuary-Challenge ernähre ich mich allerdings häufiger rein pflanzlich und verzichte auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Und das ist auch ganz einfach, denn kürzlich habe ich den Hirtengenuss von Simply V entdeckt. Er setzt Salaten, Aufläufen und Dips das Krönchen auf.

Der Simply V Hirtengenuss wird mit Mandeln gemacht. Er schmeckt mild-würzig und ist daher das ideale Topping für nahezu jeden Salat, etwa mit Kichererbsen und Tomaten, aber auch für alle Blattsalat-Varianten. Besonders frisch schmeckt er auch in einem Aufstrich mit Erbsen, garniert mit Spargel. Als im letzten Jahr der Baked-Feta-Pasta-Trend angesagt war, stand dieses Gericht mindestens einmal in der Woche bei mir auf dem Tisch. Es ist easy in der Zubereitung und rasch serviert. Mit dem neuen Hirtengenuss von Simply V kann ich das Rezept nun endlich auch vegan genießen. Genauso mediterran wird es bei mir mit dem gebackenen Hirtengenuss, denn ihn verfeinere ich mit Rosmarin, Oliven und Paprika, schiebe ihn ein paar Minuten in den Backofen und genieße dann ein herrliches Abendessen.

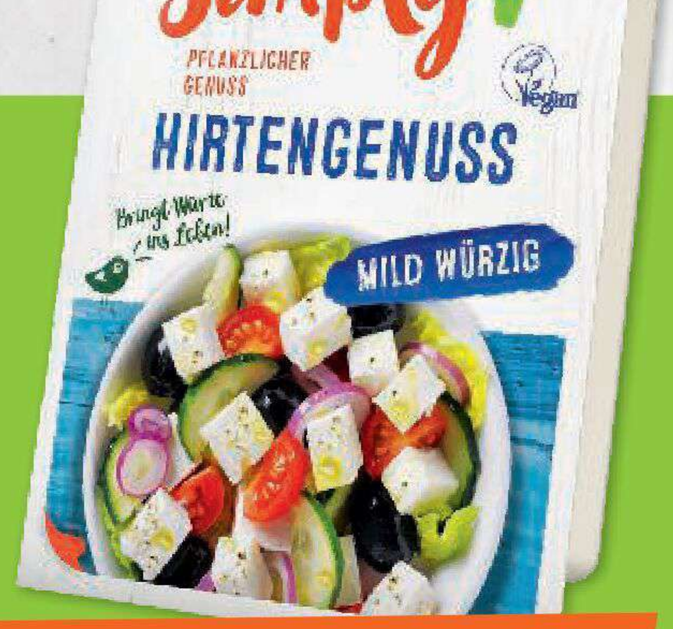
Iss einfach besser!

LISA MEISTER



REDAKTION

„Der Hirtengenuss von Simply V ist mein neuer Liebling für den Sommer."



MEIN FAZIT:

Der Hirtengenuss von Simply V hat meinen Test auf ganzer Linie bestanden. Er schmeckt kalt sowie warm und gibt all meinen mediterranen Lieblingsgerichten das gewisse Etwas – rein pflanzlich! Die cremige Weißkäse-Alternative punktet mit ihrer zarten Konsistenz sowie mit ihrer angenehmen Struktur. So kommt sie dem griechischen Original aus Schafs- und Ziegenmilch wirklich nahe. Wie alle Produkte von Simply V ist auch der Hirtengenuss frei von Palmöl. Das gefällt mir sehr.

Meine Lieblingsrezepte finden Sie unter: WWW.EATSMARTER.DE/HIRTENGENUSS

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3), ELENADESIGN, CURIOSITY, NIKOLAEVA



Grünes Kräutergemüse mit Mini-Mozzarella

PRO PORTION: **401 KCAL** · Eiweiß **23 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **15 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Pistazien punkten vor allem mit Polyphenolen. Diese speziellen sekundären Pflanzestoffe fungieren als Schutzschild für unsere Zellen vor freien Radikalen und können ihre Alterung ausbremsen.
- Spitzkohl glänzt mit seinem Gehalt an Vitamin C, welches dabei helfen kann, Fett im Körper schneller zu verbrennen und die Kollagenbildung zu fördern.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g tiefgekühlte Prinzess-bohnen
Salz
½ Spitzkohl (500 g)
400 g Brokkoliröschen
1 Stange Lauch
3 EL Olivenöl
Pfeffer
3 EL Pistazienkerne (45 g)
250 g Mini-Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)
2 Zweige Thymian
2 Stiele Oregano
1 Handvoll Basilikum (5 g)

1 Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen; dann abschrecken und abtropfen lassen. Nebenher Spitzkohl putzen, waschen und in breite Streifen schneiden. Brokkoliröschen waschen und in Ringe schneiden.

2 Vorbereitetes Gemüse auf einem Backblech mit Olivenöl mischen, salzen, pfeffern. Pistazien hacken und darüberstreuen. Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten garen.

3 Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Gemüse kurz aus dem Ofen nehmen, mit Kräutern bestreuen und Mozzarella-Kugeln darauf verteilen. 5 Minuten weitergaren und direkt vom Blech servieren.



Dinkel-Risotto mit dicken Bohnen, Löwenzahn und pochiertem Ei

PRO PORTION: **676 KCAL** · Eiweiß **46 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **72 g**

60 MIN · FERTIG IN 13 STD

GESUND, WEIL:

- Für eine Entlastung der Entgiftungsorgane sind die Bitterstoffe aus Löwenzahn enorm nützlich: Sie regen die Produktion der Verdauungsenzyme in Galle sowie Leber an und erleichtern dadurch deren Arbeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Dinkel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
150 ml alkoholfreier Weißwein
1,2 l Gemüsebrühe
1 mehligkochende Kartoffel
300 g dicke Bohnen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
Salz
1 Stück Montello-Käse (60 g, 30 % Fett i. Tr.)
1 EL Butter (15 g)
Pfeffer
75 ml Weißweinessig
4 Eier
2 Handvoll Löwenzahn (20 g)

1 Dinkel über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und abtropfen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf im Olivenöl 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dinkel zugeben, 2 Minuten mitdünsten und mit Wein ablöschen. Diesen etwas verkochen lassen, dann etwas Brühe zugeben, sodass der Dinkel gerade so bedeckt ist. Kartoffel schälen und sehr fein dazureiben. Alles etwa 45 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen, sobald die Flüssigkeit aufgenommen wurde.

3 Inzwischen Bohnen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und die kleinen Häutchen entfernen. Käse fein reiben. Nach 40 Minuten Kochzeit Bohnen, Butter und Käse unter den Dinkel mischen, salzen und pfeffern.

4 Nebenher in einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen, Essig zufügen und umrühren, um einen Strudel zu erzeugen. Eier nacheinander einzeln in eine Kelle schlagen und ins siedende Wasser gleiten lassen. In 4–6 Minuten unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen. Löwenzahn verlesen, waschen und trocken schütteln.

5 Dinkel-Risotto in tiefen Tellern anrichten. Eier abtropfen lassen, darauflegen. Löwenzahn darübergeben und alles mit Pfeffer bestreuen.

ANZEIGE

REZEPT IDEE



Weiße Schokoladenmousse mit Apfelragout und Haferknusper

mit Pink Lady® Äpfeln

30 MIN · FERTIG IN 4 STD

FÜR 4 PORTIONEN:

PINK LADY® APFELRAGOUT:
150 g Pink Lady® Äpfel, 30 g Zucker, 100 g entsaftete Pink Lady® Äpfel, ½ Vanilleschote, 30 g angerührte Speisestärke

WEISSE SCHOKOLADENMOUSSE:
175 g weiße Kuvertüre, 1 Ei, 1 Eigelb, 250 g Schlagsahne, 1 gestr. TL Agar-Agar

HAFERKNUSPER:
100 g feiner Hafer, 80 g Nussbutter, 40 g Rübenkraut, 15 g Mehl, Salz; Kapuzinerkresse für die Garnitur

1 Die Pink Lady® Äpfel schälen und in feine Würfel schneiden. Zucker hell karamellisieren, mit dem Apfelsaft ablöschen und die aufgeschnittene Vanille dazugeben. Mit der angerührten Stärke binden und die Apfelwürfel hinzufügen. Bis zum Verzehr kalt stellen.

2 Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen. Ei und Eigelb in einem Aufschlagkessel warm/kalt aufschlagen und zur geschmolzenen Kuvertüre geben. 100 g Sahne mit Agar-Agar aufkochen, 2 Minuten kochen lassen, dann abkühlen. Übrige Sahne halbsteif schlagen. Massen angleichen und alles unter die abgekühlte Sahne heben. Abfüllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Nussbutter herstellen. Hafer zusammen mit Nussbutter, Rübenkraut und Mehl zu einer glatten Masse vermengen. Auf eine Backmatte verteilen und im Backofen bei 160 °C circa 10 Minuten backen. Nach dem Erkalten grob zerkleinern. In eine Schale zuerst weiße Schokolade, dann das Pink Lady® Apfelragout und zum Schluss den Haferknusper geben. Mit Kapuzinerkresse garnieren.



Werden Sie Baumpate und gewinnen Sie eine Reise nach Südtirol zur Pink Lady® Ernte

Egal ob als feines Dessert oder zu herzhaften Leckerbissen: Der saftige, knackige Pink Lady® Apfel begeistert mit seinem süß-säuerlichen Aroma und bester Qualität. Überzeugen Sie sich selbst von der Entwicklung der köstlichen Früchte am Baum und ernten Sie eigene Äpfel mit einer Patenschaft für einen Pink Lady® Apfelbaum.

Scannen und mit dem Code EATSMARTER2022 teilnehmen

MEHR INFOS UNTER:
www.apfel-pinklady.com/werdebaumpate

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

Weitere Informationen zur Baumpatenschaft und köstliche Rezepte unter: WWW.APFEL-PINKLADY.COM

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Zahlreiche Helfer gegen Wechseljahresbeschwerden schützen zugleich das Herz

Natürlich besser ... für mich!
ANZEIGE

Unbeschwert durch die Wechseljahre

Haben Sie wie viele Frauen großen Bammel vor dieser Umstellung und ihren Begleiterscheinungen? Das muss nicht sein! Mit ein paar einfachen Kniffen können Sie diese Zeit höchstwahrscheinlich völlig symptomlos erleben – und falls es doch Probleme gibt, in die Trickkiste der Natur greifen.

Mit Expertenrat von



REFORMHAUS® FACHBERATERIN TANJA RUDOLPH

Direkt nach ihrer Lehre ist die Apothekenhelferin ins Reformhaus® gewechselt – und würde ihren Beruf nicht mehr tauschen wollen. Dafür sorgen die Vielseitigkeit der Aufgaben und die Rückmeldungen von zufriedenen Kunden, welche die 51-Jährige täglich individuell berät.

Arbeitet im Reformhaus® Ebken in Oldenburg

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Haarausfall werden besonders häufig mit der Menopause in Verbindung gebracht. Doch was passiert dabei überhaupt im Körper? „Das Zusammenspiel der Hormone zwischen Gehirn, Nebenniere und Eierstöcken verändert sich. Dadurch wird weniger Progesteron und Östrogen ausgeschüttet“, erklärt Reformhaus® Fachberaterin Tanja Rudolph. „Das Gehirn versucht nun, die Eierstöcke weiter zur Produktion zu bewegen. Weil die aber nicht reagieren, werden andere Drüsen zusätzlich angeregt.“ Diese vermehrte Aktivität kann zu typischen Beschwerden führen, etwa starkem Schwitzen.

Schnelle Erleichterung

Gegen akute Unannehmlichkeiten gibt es einige wirkungsvolle Tricks. „Drei bis vier Tassen Salbeitee am Tag hemmen übermäßige Schweißbildung“, rät Frau Rudolph. „Auch Hände kühlen oder kneippsche Anwendungen generell sind eine klasse Sache. Weißdornsaft beruhigt zudem den Herzkreislauf und beugt hohem Blutdruck sowie nächtlichen Temperaturschüben vor.“ Falls Ihnen Stimmungsschwankungen Probleme bereiten, weiß die Fachberaterin ebenso Rat: „Da kann ich aus eigener Erfahrung Ashwagandha empfehlen. Die ausgleichende Wirkung der Wurzel sorgt dafür, dass Sie mit Stress besser klarkommen.“ Bei Schlafstörungen ➜



Chiapudding mit Joghurt und Erdbeerpüree

10 MIN

FÜR 2 PORTIONEN



200 g Erdbeeren
2 EL Chiasamen
350 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 TL Honig
1 Prise geriebene Tonkabohne
50 g Mandelkerne
20 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

1 Erdbeeren mit etwas Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in ca. 7 Minuten weich kochen und ggf. pürieren. Inzwischen Chiasamen mit Joghurt und Honig gut verrühren und mit Tonkabohne würzen.

2 Mandeln und Schokolade grob hacken. Chiajoghurt und Erdbeerpüree abwechselnd in 2 Gläser schichten und mit Mandeln sowie Schokolade bestreut servieren.

FOTOS: ISTOCK.COM/MIXMEDIA, SHUTTERSTOCK.COM (2)

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Den fordernden Alltag zu bewältigen, ist schon ohne Reizbarkeit und Schweißperlen auf der Stirn kein Klacks. Zum Glück bietet die Natur solide Stützen, auf die Sie sich im Zweifel verlassen können:



ALSIROYAL

Alles, was Sie brauchen

Der Hersteller Alsiroyal bietet ein Rundum-sorglos-Repertoire hilfreicher Präparate an: Alsiroyal PLUS Klima-Aktiv Kapseln liefern hormonstabilisierende Soja-Isoflavone. Die Salbei-Extrakt-Kapseln mindern Schweißbildung, während die Haar-Aktiv-Kapseln Plus Haarausfall keine Chance geben. Alsiroyal Gut Einschlafen Melatonin sichert Ihnen eine erholsame Nachtruhe, Vitamin D_3 + K_2 plus Calcium bewahrt Sie vor Knochenschwund sowie -brüchen.



PRIMAVERA

Frauenwohl Hitzewallungsspray bio

Naturreine ätherische Öle und wertvolle Pflanzenwässer schenken dem handlichen Körperspray seine erfrischenden, harmonisierenden Effekte. Die Hero-Zutaten sind Rose, Pfefferminze, Salbei und Bergamotte. **50 ml, 12,90 Euro**

SALUS

Wechseljahres Tee



Dieser erfrischende Durstlöscher enthält bewährte Frauenkräuter, darunter etwa Rotklee. Abgestimmt auf die üblichen Begleiterscheinungen fördert er das Wohlbefinden während der gesamten Dauer der Menopause. **15 Beutel, 3,75 Euro**

SANATURA

Femiflora plus

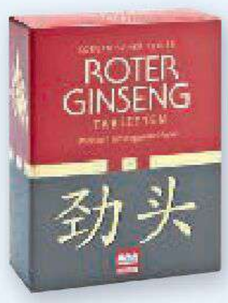


Zwölf Millionen Milchsäurebakterien je Portionsbeutel, Extrakte aus Birkenblättern, Cranberry sowie ein Vitamin-B-Komplex sorgen für gesunde Schleimhäute und fitte Abwehrkräfte. **14 Stück, 17,49 Euro**

KGV

Roter Ginseng

Ihre ausgleichenden Eigenschaften machen die Wurzel zu einem echten Alleskönner. Stressmildernd, krebsschützend, aber auch gegen Abgeschlagenheit und Schwäche lässt sich die Heilpflanze vielfach sinnvoll einsetzen. **30 Tabletten, 29,95 Euro**



HÜBNER

Silicea Gel-Kapseln



Gesundes Bindegewebe, schöne Haut, volles Haar und feste Nägel können Sie mit diesen Kapseln kinderleicht von innen heraus herbeizaubern. **90 Stück, 41,95 Euro**



GRANOVITA

Müsli Venus Wunder

Mit Isoflavonen aus Sojaflocken, Granatapfel und gekeimten Leinsamen sowie reichlich verdauungsfördernden Ballaststoffen stellt die feine Müslimischung den perfekten Start in den Tag dar – ganz ohne zugesetzten Zucker. **350 g, 4,99 Euro**

GEHEIMTIPP UNSERER REFORMHAUS® EXPERTIN TANJA RUDOLPH:

„Als Blutdruckschmeichler, Stress- und Müdigkeitskiller ist die Wurzel der perfekte Menopausen-Allrounder. Hinzu kommt die starke antioxidative Wirkung."

Mit bis zu **85 Prozent** betroffenen Frauen sind **Hitzewallungen** die wohl häufigste Begleiterscheinung, die im Schnitt **fünf Jahre** lang auftritt.

stehen Hopfen und Baldrian, etwa als Bad, sowie heiße Milch mit Honig ganz oben auf der Liste der Hausmittel. „In Letzterer steckt die Aminosäure Tryptophan, die im Körper zum Schlafhormon Melatonin umgewandelt wird“, weiß die Expertin. „Zusätzlich bildet der abendliche Drink ein prima Ritual zum Runterkommen, was das Einschlafen fördert.“

Langfristig unterstützen

Wer über die gesamte Zeit des Umbruchs hinweg etwas tun möchte, um das Risiko für Probleme sowie mögliche Folgeerkrankungen zu verringern, dem legt Tanja Rudolph Phytoöstrogene ans Herz (siehe Seite 68). Dabei handelt es sich um bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die Hormonschwankungen abschwächen können. „Das bestätigen unsere Kundinnen immer wieder“, so die Fachberaterin. „Hierzu können Sie auch bereits vorbeugend greifen, damit die Veränderungen Sie gar nicht so stark beeinträchtigen.“ Eine Hormonersatztherapie ist für Frau Rudolph eher der letzte Ausweg: „Wenn die Lebensqualität massiv beeinträchtigt ist, kann diese Maßnahme sinnvoll sein. Allerdings zögern die Medikamente die Wechseljahre eigentlich nur hinaus. Zusätzlich steigt das Risiko für Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall. Schöpfen Sie erst einmal alle natürlichen Alternativen aus.“ Zu passenden Produkten können Sie sich im Reformhaus® persönlich beraten lassen. ➜

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK, ISTOCK.COM/VVMICH

Natürlich besser ...für mich!



Phasen der Wechseljahre

Sie sind keine Krankheit, sondern läuten ähnlich wie die Pubertät den Beginn eines neuen Lebensabschnitts ein.

PRÄMENOPAUSE

Bereits ab einem Alter von **vierzig Jahren** beginnt der Organismus, die Produktion der weiblichen Hormone Progesteron und Östrogen langsam zu reduzieren. Das kann Unregelmäßigkeiten im Zyklus hervorrufen.

PERIMENOPAUSE

Kurz vor der letzten Regelblutung beginnt die **Umstellung des Hormonhaushalts.** Zuerst wird die Menge des Gelbkörperhormons Progesteron deutlich weniger, was einen Östrogenüberschuss, oft inklusive **Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme,** nach sich zieht. Etwas später sinkt auch das Östrogen ab, sodass beide Hormone wieder in Balance sind. Schließlich stellt der Körper die Funktion der Eierstöcke ganz ein.

POSTMENOPAUSE

Sobald die **letzte Regelblutung** zwölf Monate zurückliegt, sind die Eierstöcke stillgelegt und eine Schwangerschaft ist nicht mehr möglich. In dieser letzten Phase der Wechseljahre finden finale hormonelle Anpassungen statt, die in einem neuen, stabilen **Gleichgewicht** gipfeln.

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Tipps für den Wechseljahresalltag

Wer sich an einige simple Regeln hält und clevere Gewohnheiten etabliert, kann Körper und Seele eine Menge Ärger ersparen.



➜ Meiden Sie bei Hitze **heiße, anregende Getränke** wie Kaffee und Schwarztee sowie scharfes Essen.

➜ Auf **Alkohol** sollten Sie weitestgehend verzichten, um den Stoffwechsel und die Leber zu schonen.

➜ Spätestens jetzt mit **Rauchen aufhören!** Das Laster schwächt die Östrogenwirkung und schadet dem Herzen.

➜ Kleiden Sie sich nach dem **Zwiebelprinzip.** Bei Terminen ein Wechselshirt dabei zu haben, entspannt.

➜ **Ausdauersport** reguliert die Körpertemperatur, optimiert den Schlaf und hebt effektiv die Laune.

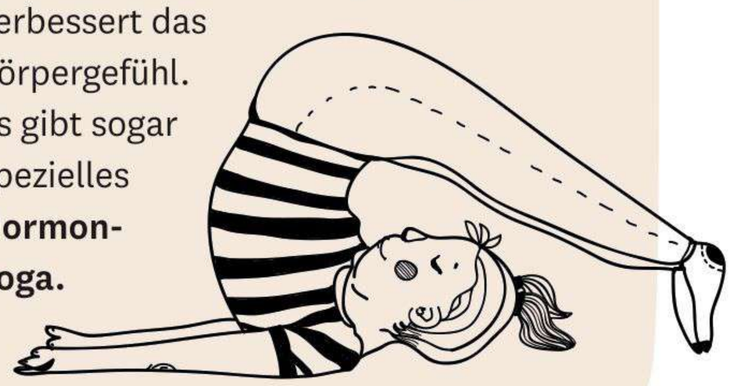
➜ Auch **Aromatherapie,** etwa mit Lavendel oder Rosenöl, kann der Stimmung sehr zuträglich sein.

➜ Manche erzielen mit **Akupunktur und Hypnose** tolle Ergebnisse – bei Bedarf einfach mal ausprobieren.

➜ Eine **positive Einstellung** bringt enorme Vorteile. Gehen Sie achtsam und gelassen mit sich und dieser neuen Lebensphase um.

➜ Gestalten Sie Ihre **Ernährung gesund.** Das bedeutet vielseitig, unverarbeitet und pflanzenbetont.

➜ Denken Sie an **Entspannung:** Waldbaden tut rundum gut, Yoga verbessert das Körpergefühl. Es gibt sogar spezielles **Hormonyoga.**



Mit Pflanzenkraft gegen Beschwerden



Phytoöstrogene, darunter besonders die Isoflavone, sind sekundäre Pflanzenstoffe, die eine strukturelle Ähnlichkeit zu menschlichen Östrogenen aufweisen. Sie binden an dieselben Rezeptoren und können deshalb Beschwerden lindern, die durch das Absinken der körpereigenen Hormonproduktion ausgelöst werden. Hauptlieferanten für Isoflavone sind Soja und andere Hülsenfrüchte, ebenso wie Rotklee.

Ernährung anpassen

Nach der Menopause treten manche Krankheiten häufiger auf, darunter etwa Osteoporose. „Das liegt daran, dass die Schutzwirkung der Hormone auf die Knochen nicht mehr gegeben ist. Deshalb ist es ganz wichtig, genügend Calcium aufzunehmen“, so die Fachberaterin. 1000 Milligramm pro Tag sollten es sein, am besten in Kombination mit Vitamin D und K_2, die notwendig sind, um das Mineral ins Skelett einzulagern. „Außerdem steigt das Risiko für Arteriosklerose in und nach den Wechseljahren an“, mahnt Frau Rudolph.

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Lycopin aus Tomaten, Kakao-Flavonoide und Omega-3-Fettsäuren schützen die Blutgefäße.

Wer über die Ernährung gegensteuern möchte, sollte den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht halten. „Vermeiden Sie möglichst leere Kohlenhydrate, Fertigprodukte, Zucker und Alkohol. Dafür sollten viel frisches Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte auf dem Teller landen, ergänzt durch Milchprodukte für die Calciumaufnahme. Das unterstützt gleichzeitig ein gesundes Körpergewicht“, moviert die Expertin und fügt hinzu: „Seien Sie gut zu sich selbst und genießen Sie, was Sie aus Ihrem Leben gemacht haben – und noch machen werden.“ ■

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

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Natürlich besser ... für mich!

ANZEIGE

Top-5-Foods für die Menopause

Um Ihren Organismus ideal gegen unangenehme Begleiterscheinungen zu wappnen, reichern Sie Ihren Speiseplan mit diesen Lebensmitteln an:



TOFU

Seine Isoflavone (siehe Kasten unten links) sind der Grund, weshalb Asiatinnen seltener unter Wechseljahresbeschwerden leiden. Dort ist die tägliche Aufnahme an Phytoöstrogenen bis zu zehnmal höher als bei uns. Das Gleiche gilt natürlich für andere Produkte aus Soja.



HAFER

Besondere Ballaststoffe namens Beta-Glucane sind die Geheimwaffe des regionalen Getreides. Sie senken den Blutzucker- und Cholesterinspiegel, was eine schlanke Linie und gesunde Gefäße begünstigt.

LEINSAMEN UND -ÖL



Auch die Kernchen bieten Phytoöstrogene namens Lignane. Das Öl daraus liefert uns zudem entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren und zellschützendes Vitamin E.

PARMESAN

Da er eine wahre Protein- und Calciumbombe ist, tragen schon kleine Mengen des würzigen Käses zur Versorgung mit diesen essenziellen Nährstoffen bei. Zusätzlich punktet er mit Spermidin, einer Substanz, die Alterungsprozesse in den Zellen verlangsamt.





SALBEI

Gegen die so häufigen Hitzewallungen ist ein Kraut gewachsen: Salbei mindert die Schweißbildung und ist noch dazu in der mediterranen Küche beheimatet, die als herzschützendste Ernährungsform überhaupt gilt. An einem sonnigen Platz gedeihen die aromatischen Blätter auch auf dem Fensterbrett oder Balkon und sind so immer zur Hand.

Reformhaus



Reformhaus® – Ihr Fachgeschäft für gesundes, dichtes Haar.

Aktiv gegen Haarausfall*

Voluminöses, gesund glänzendes – Haar – wer wünscht sich das nicht? In Ihrem Reformhaus® beraten wir Sie gerne zu wirkungsstarken, natürlichen Pflegebegleitern.



Alsiroyal® Anti-Haarausfall* Liquid SPEZIAL wirkt pflanzlich. Die pflanzlichen Essenzen des Tonikums reduzieren Haarausfall* signifikant und fördern Haarwachstum und -dichte messbar. Die Anwendung ist dabei denkbar einfach: einmal täglich auf die Kopfhaut aufgetragen – fertig!

Mit klinisch getesteten Pflanzenessenzen gezielt gegen Haarausfall – natürlich in Ihrem Reformhaus®.

*nicht krankheitsbedingter Haarausfall

Klimaneutral Werbekampagne
ClimatePartner.com/16957-2107-1001

www.reformhaus.de

Was Sie über BEEREN wissen sollten

Zwar lassen sie sich tiefgekühlt das ganze Jahr über genießen, jedoch ist die Auswahl an frischen, heimischen Früchten in den Monaten Mai bis September besonders groß. Wir verraten Ihnen unter anderem, worauf es beim Kauf der Fettkiller ankommt, Zubereitungsmöglichkeiten sowie die Gemeinsamkeit von Wein und Beeren.

TEXT: LISA MEISTER

FOTO: ISTOCK.COM/ZAKHAROVA_NATALIA

1 Welche Beeren gibt es?

Kein anderes Obst bringen wir mehr mit Sommer in Verbindung. Wenn die Zeit endlich gekommen ist, können wir nicht genug von den süßen, manchmal sauren und vor Nährstoffen strotzenden Früchtchen bekommen. Apropos: Am beliebtesten ist die Erdbeere. Von ihr verdrückt jeder Deutsche im Schnitt rund 3,5 Kilogramm jährlich. Kein Wunder, denn sie ist der perfekte Snack an heißen Tagen. Platz zwei belegt die Heidelbeere, gefolgt von der Himbeere. Hier finden Sie sechs beliebte Vertreter und ihre gesundheitlichen Benefits:

Schon gewusst?

Auch Melonen, Zitronen, Bananen, Gurken und Tomaten gehören botanisch gesehen zu den Beeren.

SORTE	SAISON	GESUNDFAKTOR	FOODPAIRING
 Blaubeeren	Ende Juni bis September	Sie punkten mit **Vitamin E,** das die Zellen elastisch hält und den Blutdruck senken kann. **Gerbstoffe** wirken entzündungshemmend.	Grapefruit, Aprikosen, Nektarinen, Kürbis, schwarze Oliven, Feta, Camembert, Geflügel
 Brombeeren	Juli bis August	**Provitamin A** stärkt die Augen und schützt die Schleimhäute. Außerdem kann **Vitamin B_3** dabei helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.	Pfirsich, Himbeeren, Mandeln, Vanille, Minze, Senf, weiße Schokolade, Parmesan, Ziegenkäse
 Erdbeeren	Ende Mai bis August	Das enthaltene **Vitamin C** ist am Aufbau von Bindegewebe und Knochen beteiligt. **Folat** braucht der Körper für die Zellteilung.	Passionsfrucht, Spargel, Kokosnuss, Gurke, Basilikum, Balsamico, Pfeffer, Zartbitterschokolade
 Himbeeren	Juni bis September	Während der Ballaststoff **Pektin** Ihre Verdauung fördert, bekämpfen **Antioxidantien** freie Radikale im Körper.	Rote Bete, Tomaten, Rhabarber, Pistazien, Ingwer, Thymian, Vollmilchschokolade, Quark
 Johannisbeeren	Juni bis August	In ihnen steckt **Eisen,** das bei der Bildung von roten Blutkörperchen hilft. **Anthocyane** können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.	Banane, Mango, Pomelo, Fenchel, Nelke, Muskat, Gruyère, dunkle Fleisch- und Wildgerichte
 Stachelbeeren	Juni bis August	Dank ihres hohen **Siliziumgehalts** ist das saure Obst gut für Haare und Nägel. **Kalium und Calcium** sind wichtig für unsere Zellgesundheit.	Kiwi, Banane, Limette, Fenchel, Rosmarin, Anis, Kardamom, Senf, Hühnerfleisch

2 Worauf gilt es beim Kauf zu achten?

Inzwischen gibt es auch außerhalb der Saison eine Auswahl von frischer Ware zu ergattern. Doch die Figurschmeichler kommen dann aus Übersee und haben lange Transportwege hinter sich. Auch geschmacklich sind die weit gereisten Kandidaten nicht vergleichbar mit denen, die wir, zum Teil direkt vom Feld, im Sommer kaufen können. Wer also wartet, bis auch bei uns die Saison da ist, wird mit vollem Aroma belohnt. Schauen Sie doch direkt beim Erzeuger vorbei und unterstützen Sie somit die regionale Landwirtschaft. Tragen unsere Lieblinge zudem ein Bio-Siegel, sind sie frei von Gentechnik und wurden nicht mit chemisch-synthetischen Düngemitteln behandelt. Kaufen Sie besser nur die Menge, die Sie innerhalb von zwei bis drei Tagen essen können. Damit die Beeren heil zu Hause ankommen, sollten sie im Einkaufskorb obenauf transportiert werden.

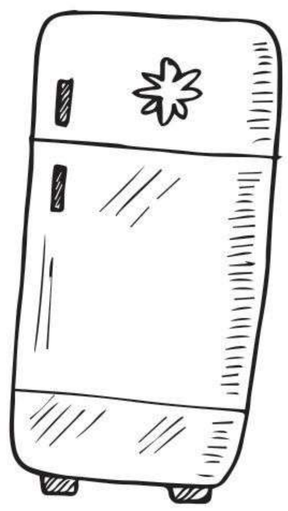


3 Woran erkenne ich, ob die Früchte frisch und reif sind?

Erdbeeren sollten gleichmäßig rot sein und die Kelchblätter sich nicht aufrollen. Himbeeren sind rosa bis dunkelrot, matt glänzend und trumpfen mit einem festen Fruchtfleisch auf. Fallen Johannisbeeren bereits beim Berühren der Rispe in Ihre Hand, sind sie perfekt. Greifen Sie bei Stachelbeeren zu, die eine feste Haut haben und sich leicht zusammendrücken lassen. Während Brombeeren prall, kräftig schwarz und glänzend sind, haben Blaubeeren keinen rötlichen Stielansatz mehr. Häufig haben letztere einen weiß-gräulichen Schleier. Der zarte Wachsfilm dient als natürlicher Schutz vor dem Austrocknen. Dunkle und blanke Heidelbeeren sind meist nicht mehr ganz frisch.



4 Wie lagere ich Beeren am besten?



Kaum haben wir die Leckerbissen gekauft, sind sie auch schon aufgefuttert. Perfekt! Falls aber doch mal einige übrig bleiben sollten, gibt es ein paar Tricks, wie Sie möglichst lange von der smarten Nascherei zehren können. Sortieren Sie matschige oder gar verfaulte Exemplare direkt aus, auch diejenigen in unmittelbarer Nähe. Legen Sie das Obst nebeneinander auf einen Teller, decken Sie diesen mit einem Küchentuch ab und stellen ihn in das Gemüsefach des Kühlschranks. Hier halten sich Him-, Erd-, Johannis- sowie Brombeeren maximal drei Tage. Stachelbeeren bleiben auf diese Weise rund eine Woche lang genießbar und Blaubeeren sogar bis zu zwei. Außerhalb des Kühlgerätes beschränkt sich die Haltbarkeit aller Beeren meist auf nur einen Tag. Waschen Sie die süßen Früchtchen erst kurz vor dem Verzehr, um ihre natürliche Schutzhülle bis dahin zu bewahren.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

5 Wie verwende ich Beeren?

Sobald die Saisonstars auf dem Wochen- und im Supermarkt wieder in Hülle und Fülle verfügbar sind, toppen wir Joghurt, Quark oder unser Lieblingsmüsli damit. Auch im Salat sorgen sie während der warmen Monate für ein fruchtiges und optisches Highlight. Schleckermäulchen verarbeiten das Obst zu cremigen Desserts, roter Grütze oder in fluffigen Kuchen. Und wer mag, kocht Konfitüren oder samtige Marmeladen aus ihnen und konserviert auf diese Weise easy den Geschmack des Sommers. Übrigens: Ein Klecks des süßen Aufstrichs kann einer Vinaigrette den letzten Schliff geben oder eine herzhafte Sauce, etwa für Wildgerichte, finalisieren. Alle, die sich Inspiration für die Küche wünschen, finden auf unserer Webseite tolle Rezepte: **www.eatsmarter.de/beeren-rezepte**

Beeren sind dank ihres geringen Fruchtzuckergehalts ein figurschmeichelnder Naschersatz.



6 Wie mache ich Beeren haltbar?

Ganz egal, ob Sie zu viele gekauft haben oder in Erinnerungen an den letzten Sommer schwelgen möchten: Frieren Sie übrig gebliebene Beeren ein. Gehen Sie dabei unbedingt behutsam vor und geben Sie das zarte Obst nicht einfach in einen Beutel – beim späteren Auftauen droht dann nämlich eine matschige Masse. Lassen Sie die Kleinen lieber einzeln nebeneinander auf einem Brett oder Teller zunächst anfrieren, dabei sollten sie sich nicht berühren. Nach etwa drei Stunden können Sie die Beeren in eine Dose umfüllen und nach Bedarf auftauen. Die kleinen Sorten machen sich auch klasse in Eiswürfelförmchen. Damit verleihen Sie einfachem Wasser ganz leicht ein i-Tüpfelchen.

7 Sind tiefgekühlte Beerenmischungen schädlich?

Die Ware aus dem Froster ist praktisch und der Vitamingehalt im Vergleich zu frischen Beeren sogar höher. Denn nach der Ernte werden die Früchte sofort schockgefrostet, wodurch licht- und temperaturempfindliche Nährstoffe durch die Lagerung im Supermarkt nicht verloren gehen. Allerdings kommt es mitunter vor, dass die Mixe mit Noro- oder Hepatitis-A-Viren verunreinigt sind. Vor allem Kinder, Ältere, Schwangere und Immungeschwächte sollten darum vorsichtig sein und Tiefkühlbeeren vor dem Verzehr auf mindestens 90 Grad Celsius erhitzen. Allen anderen raten wir, auf Produktrückrufe zu achten.



8 Kann ich Beeren im Garten oder auf dem Balkon pflanzen?

Ja. Wählen Sie dafür einen sonnigen bis halbschattigen sowie windgeschützten Standort. Generell gilt: Je schattiger, desto säuerlicher fällt die Ernte aus. Am besten setzen Sie die Pflanzen bereits im Herbst in die Erde, damit sie im Frühling gut verwurzelt sind. Der Boden sollte durchlässig und nährstoffreich sein. Anders bei Heidelbeeren: Hier sollten Sie zu Spezialerde für Moorbeete greifen. Wer mag, verwendet Kompost oder speziellen Beerendünger, um seine Pflanzen zu stärken und den Fruchtansatz zu fördern. Halten Sie die Gewächse feucht, vermeiden Sie aber unbedingt Staunässe. Setzen Sie auf einen großen Kübel, damit die Sträucher genug Platz zum Wachsen haben. Nach der Ernte ist ein Rückschnitt notwendig. Entfernen Sie alle Triebe in Bodennähe, die bereits Früchte getragen haben. Bei Himbeeren lohnt es sich außerdem, Rankhilfen einzusetzen.

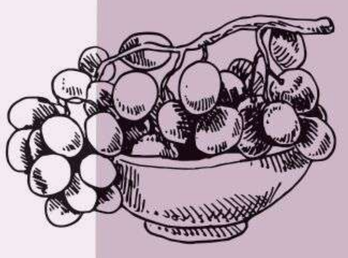


9 Worauf sollte ich beim Pflücken der Minis achten?



Das Schönste hieran ist doch das viele Naschen, oder? Aber bevor Sie das nächste Feld ansteuern und sich den Bauch vollschlagen, gibt es ein paar Dinge zu berücksichtigen. Suchen Sie sich unbedingt einen Tag aus, an dem es die Nacht zuvor keinen Regen gab, denn nasse Früchte zermatschen sehr schnell. Die beste Tageszeit ist der Morgen, denn dann strotzen sie vor Aroma. Streifen Sie die empfindlichen Beeren vorsichtig von den Zweigen ab und geben Sie diese in flache Körbe oder Dosen, um zu verhindern, dass sie zerdrückt werden. Falls Sie zu den Personen gehören, die lieber bei einem ausgedehnten Waldspaziergang wild wachsende Sorten sammeln, machen Sie sich vorab mit den unterschiedlichen Spielarten vertraut, damit Sie ja keine giftigen Exemplare erwischen.

FOTOS: ISTOCK.COM/VOVCHYN TARAS, SHUTTERSTOCK (4)



Kennen Sie schon diese Beeren?

*Neben den heimischen Vertretern sind **Açaí-** und **Aroniabeeren** exotische Varianten, die besonders viele Anthocyane enthalten. Diese bekämpfen freie Radikale im Körper und können Sie vor oxidativem Stress schützen. Auch **Weintrauben** gehören botanisch gesehen zum Beerenobst und liegen insbesondere im Herbst bei uns in der Supermarktauslage – oder werden zu Rosinen, Saft, Likör oder Wein weiterverarbeitet.*

Für eine Flasche **Rotwein** werden etwa **1,3 Kilogramm** Trauben benötigt, bei **Weißwein** circa **1,5 Kilogramm.**



10 Hat Wein gesundheitliche Vorteile?

Lange hieß es, ein Glas Rotwein pro Tag sei aufgrund des Resveratrols gut für das Herz – wissenschaftliche Belege fehlen. Forscher aus Iowa fanden jedoch heraus, dass Rotwein die kognitiven Fähigkeiten verbessern kann. Trotzdem zählt das Getränk generell zu den Genussmitteln und sollte mit Bedacht konsumiert werden. Die Empfehlung für Frauen liegt bei maximal zehn bis zwölf Gramm reinem Alkohol pro Tag. Das entspricht 125 Millilitern Wein. Männer vertragen die doppelte Menge. Ein Zuviel hat negative Effekte, denn Alkohol schädigt unter anderem unsere Darmflora und steigert das Risiko für Krebs.

11 Welcher Wein harmoniert mit welchen Speisen?

➡ Zu Braten, Steak, Wild oder Ente eignen sich Rotweine mit reichlich Tanninen, zum Beispiel ein Spätburgunder oder Shiraz.

➡ Reichen Sie zu Fisch und Meeresfrüchten einen trockenen Weißwein wie einen Weißburgunder oder Silvaner.

➡ Gerichte mit Zitrusfrüchten oder Tomaten harmonieren toll mit einem Riesling oder Sauvignon Blanc.

➡ Wählen Sie bei Pasta, je nach Sauce, einen Rot- oder Weißwein. Ist Fleisch im Spiel, passt ein Pinot Noir.

➡ Zum Dessert eignen sich edelsüße Weißweine.

➡ Bei Käse machen Sie nichts falsch, wenn Sie sich an folgende Regel halten: kräftig zu kräftig, mild zu mild. So matcht ein Brie mit Riesling oder ein Parmesan mit Chianti.



12 Wie wird Wein eigentlich vegan?

Um Wein von Trübstoffen zu befreien und zu filtrieren, werden traditionell Gelatine aus Schweineschwarte oder Knochen, Knorpel und Sehnen vom Rind benutzt. Auch Eiklar kann zum Einsatz kommen. Für veganen Wein arbeiten Winzer stattdessen zum Beispiel mit Proteinen aus Erbsen oder Bohnen sowie mit Bentonit, einer Gesteinsmischung aus verschiedenen Tonmineralien. Bei Rotweinen sind pflanzlich hergestellte Tannine beliebt. Eine weitere Methode ist es, den Wein so lange auf der Hefe liegen zu lassen, bis sich die Trübstoffe von allein absetzen, sodass eine Filtration vor dem Abfüllen nicht mehr nötig ist. Das kann allerdings drei bis sechs Monate dauern – bei konventionellem Wein beträgt dieser Vorgang im Durchschnitt eine Woche.

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

ANZEIGE

Genuss, der immer passt

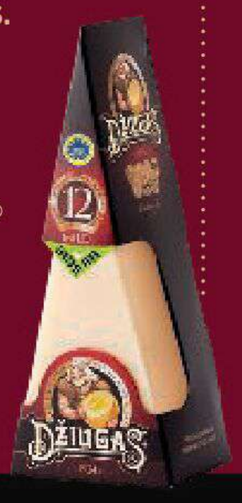
HERSTELLUNGSTRADITION TRIFFT AROMENVIELFALT

DŽIUGAS®, der berühmteste Käse Litauens, wird nur im Sommer aus der hochwertigen Milch von Freilandkühen hergestellt. Dank langjähriger Erfahrung, gepaart mit modernsten Technologien, ist ein Ergebnis von optimaler Qualität gesichert. Egal, ob Sie die Spezialität zwischendurch oder zu einem Weinabend mit Freunden erleben möchten – DŽIUGAS® Hartkäse verführt durch seine vielseitigen Nuancen sowie Einsatzmöglichkeiten. So können seine vier Reifegrade etwa zu den unterschiedlichsten Weinen serviert werden:



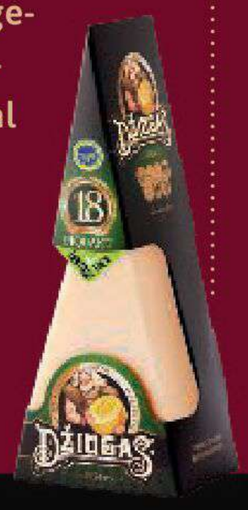
DER MILDE

12 Monate gereifter DŽIUGAS® zeichnet sich durch seinen cremigen Charakter, ein angenehmes Aroma sowie eine blasse Farbe aus. Besonders gut verschmilzt der eher zurückhaltende DŽIUGAS® mit fruchtigen europäischen Weinsorten.



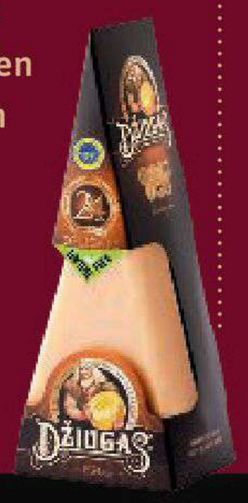
DER PIKANTE

Nachdem er 18 Monate gereift ist, offenbart der DŽIUGAS® Piquant einen intensiven Geschmack. Dabei besticht er durch seine Note nach getrockneten Früchten und kann ideal mit leicht süßen, fruchtigen und tanninarmen Tropfen kombiniert werden.



DER DELIKATE

Volle 24 Monate wird er gelagert, bis DŽIUGAS® Delicate seine starke Würzung erreicht. Der Hartkäse begeistert mit fast schon spielerisch verstreuten weißen Calciumkristallen und harmoniert hervorragend mit kräftigen Primitivo-Rotweinen.



DER GOURMET

Feinschmecker-Liebling: Nach 36 Monaten ist der DŽIUGAS® Gourmet sowohl scharf wie auch leicht bitter. Durch sein lang anhaltendes Profil können Sie ihn bestens zu reifen Rotweinen, die eine frische Säure aufweisen, genießen.



FOTOS: PR

Weitere Infos und köstliche Rezepte unter: www.dziugashouse.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 (2)



DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

ENDOMETRIOSE: SO LINDERN SIE BESCHWERDEN

Unter den Symptomen der schmerzhaften chronischen Entzündungskrankheit leiden hierzulande Millionen von Frauen. Eine gezielte Ernährungsumstellung verspricht enorme Erfolge. Dr. Matthias Riedl erklärt, worauf es dabei ankommt – und möchte Betroffenen so Mut machen.



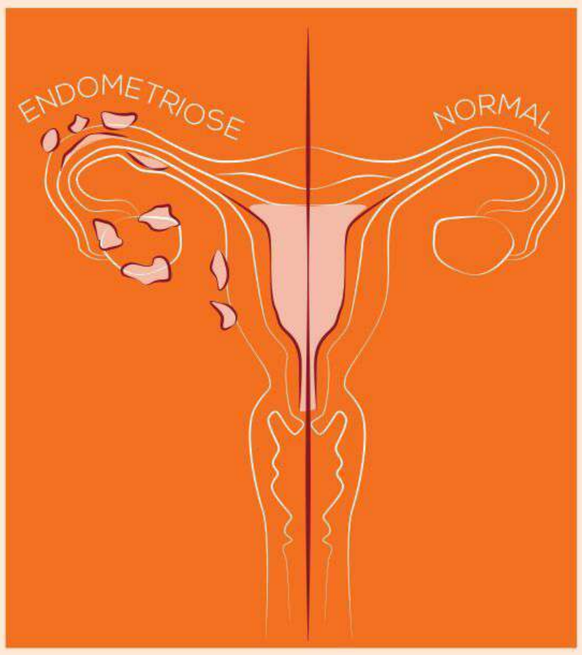
Im Schnitt vergehen sieben bis zehn Jahre bis zur Diagnose. Warum?

Problematisch ist, dass das klinische Bild bei Endometriose und damit auch die Symptome extrem variieren können. Dazu zählen etwa heftige, unregelmäßige Monatsblutungen, Unterbauchschmerzen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Wasserlassen und Stuhlgang, Einschränkungen der Gebärfähigkeit, zudem Begleiterkrankungen wie Magen-Darm-Probleme oder chronische Entzündungen. Um eine Endometriose sicher zu diagnostizieren, ist eine Bauchspiegelung mit Biopsie schließlich unumgänglich.

Wie relevant ist die Ernährung, um Beschwerden zu minimieren?

Sehr relevant. Ernährungstherapeutische Maßnahmen können zwar nicht die Ursache bekämpfen. Sie mindern aber Symptome sowie Begleiterkrankungen und verlangsamen ein Fortschreiten der Endometriose.

Was ist Endometriose?



Bei Endometriose wuchert der Gebärmutterschleimhaut (Endometrium) ähnliches Gewebe frei im Bauchraum. Diese Herde sind zyklusabhängig aktiv – Zysten, Verwachsungen oder Entzündungen können die qualvolle Folge sein.

Bis zu sechs Millionen Frauen haben in Deutschland Endometriose. Jährlich kommen etwa 40 000 hinzu.

Was sind wichtige Säulen der Ernährungstherapie?

Eine antientzündliche sowie darmschonende Ernährung steht im Zentrum. Bedeutet, den Fleisch-, Weizen- und Zuckerkonsum zu verringern. Stattdessen empfehle ich Fisch, hochwertige Öle und Nüsse. Ergänzend sollte täglich ein antientzündliches, Omega-3-reiches Algen- oder Fischöl supplementiert werden. Um den Darm zu schonen, gilt es, blähende Gemüse wie Kohl oder Zwiebelgewächse sowie Rohkost und grobes Vollkornbrot am Abend wegzulassen. Im Allgemeinen ist es günstig, viel Obst und Gemüse zu essen, insbesondere Letzteres liefert wertvolle Ballaststoffe. Tierische Produkte und möglichst auch Obst und Gemüse sollten einzig aus Bio-Anbau bezogen werden. Als zusätzliche Maßnahme können ab dem 15. Zyklustag bis zum Beginn der →

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR



Menstruation 1000 Milligramm Calcium sowie währenddessen 300 Milligramm Magnesium am Tag eingenommen werden. Da Histamin, etwa aus Schokolade, Sauerkraut und Hartkäse, die Östrogenausschüttung fördert und somit zu einer Verschlimmerung der Symptome beitragen kann, ist es sinnvoll, einmalig jeweils eine Woche vor und während der Menstruation die Histaminaufnahme zu reduzieren, um die individuelle Verträglichkeit zu prüfen. Nehmen die Probleme in dieser Zeit ab, sollte die Histaminzufuhr fortan reduziert werden. Tabu auf dem Patientinnenteller sind chemische Zusatzstoffe, Pestizide, Transfette, Alkohol sowie Kaffee.

Welche Rolle spielt Übergewicht?

Studien konnten keinen Zusammenhang zwischen der Entstehung oder Heilung von Endometriose und Adipositas feststellen. Bei einem Zuviel auf der Waage rate ich aber grundsätzlich zu einer Änderung des Lebensstils, um damit in Verbindung stehende Folgeerkrankungen sowie Symptome verhindern oder lindern zu können.

Mehr von Dr. Riedl lesen Sie 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.

Haben Unverträglichkeiten und Allergien einen Einfluss?

Da Nahrungsmittelunverträglichkeiten sehr häufig bei einer Endometriose-Erkrankung auftreten, sollte die Ernährung diesbezüglich individuell angepasst werden. Somit kann der Entstehung von weiteren, Endometriose unabhängigen Beschwerden, zum Beispiel im Magen-Darm-Bereich, vorgebeugt werden.

Was kann über die Ernährung hinaus zum Wohlbefinden beitragen?

Weitere alternative Behandlungsansätze können sein: Lichttherapie, Akkupunktur, Phytotherapeutika, kognitive schmerzbezogene Verhaltenstherapie sowie Physiotherapie, etwa um den Beckenboden zu trainieren. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen – entweder im Rahmen von Schulungen, Informationsveranstaltungen oder Rehakuren. Patientinnen sollten grundsätzlich auf einen ausgewogenen Lebensstil mit Ruhe- und Entspannungsphasen sowie ausreichend physischer Aktivität und eine gesunde Psyche achten.

Muss sich im Zusammenhang mit Endometriose zukünftig etwas ändern?

Unbedingt. 8 bis 15 Prozent der Frauen leiden zwischen ihrer Pubertät und den Wechseljahren an Endometriose – der damit zweithäufigsten gynäkologischen Erkrankung. Dennoch haben viele Betroffene bis zum Zeitpunkt der Diagnose nie davon gehört. Die hohe Verbreitung, die mitunter ausgeprägten Symptome und die damit zusammenhängenden Auswirkungen der Krankheit werden gesellschaftlich noch nicht genügend wahrgenommen. Dementsprechend ist in diesem Bereich Aufklärungsarbeit sehr wichtig. Außerdem ist bislang noch nicht dargelegt, wie genau die Pathogenese, also die Entstehung und Entwicklung der Krankheit, abläuft. Weitere Studien und Forschungsarbeit sind hier zwingend notwendig.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS



MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

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

APPLE

GOOGLE

FOTOS: GRÄFE UND UNZER/JAN BRETTSCHNEIDER, ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK, MYFOODDOCTOR

Gegrilltes Schaschlik

von Lachs und Safrangemüse, mariniert in mediterranem Kräuter-Knoblauch-Öl

35 MIN · FERTIG IN 2 STD 43 MIN

FÜR 8–10 SPIESSE:

250 g Blumenkohl
1 Fenchelknolle
1 kleine grüne Zucchini
1 TL Safranfäden
Salz
500 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
10 große Kirschtomaten
2–3 Knoblauchzehen
je 1–2 Zweige glatte Petersilie, Basilikum, Salbei und Rosmarin
75 ml Olivenöl
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
1 Bio-Zitrone (in Spalten)

Eiweiß: 11 g · Fett: 13 g · pro Spieß 180 KCAL · Kohlenhydrate: 3 g

BEI 10 SPIESSEN

1 Blumenkohl putzen, die Fenchelknolle halbieren und den Strunk herausschneiden. Beides in mundgerechte Stücke bzw. Röschen teilen und in einem Sieb waschen. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Safran in einem Topf mit 400 ml gesalzenem Wasser aufkochen. Das Gemüse darin ca. 5 Min. vorgaren. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

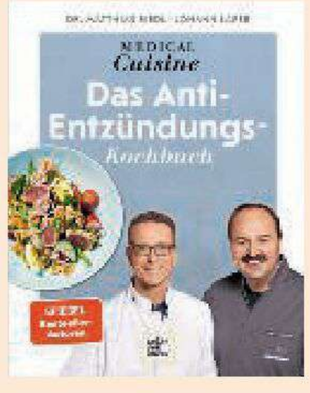
2 Inzwischen das Lachsfilet kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und vom Stiel zupfen. Mit Knoblauch, Olivenöl, Honig und 1 kräftigen Prise Salz in einen hohen Becher geben und mit einem Mixstab fein pürieren.

3 Die Lachswürfel abwechselnd mit dem Safrangemüse und je 1 Kirschtomate auf Schaschlikspieße stecken. Das Kräuter-Knoblauch-Öl darüber verteilen und die Spieße 2 Std. im Kühlschrank marinieren.

4 Die Spieße abtropfen lassen und auf einem heißen Grill oder in einer Grillpfanne rundum 6–8 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine Platte legen, mit dem restlichen Kräuter-Knoblauch-Öl beträufeln und mit Zitronenspalten servieren.

Fetter Fisch wie Lachs sollte idealerweise zwei- bis dreimal pro Woche gegessen werden.





BUCHTIPP

Mit ihren 100 neuen Rezepten löschen Dr. Matthias Riedl und Starkoch Johann Lafer Entzündungsfeuer, verhindern, dass Entzündungen chronisch werden, und befreien den Körper auf genussvolle Art und Weise von Schmerzen. „Medical Cuisine – das Anti-Entzündungskochbuch“, *Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 28 Euro*

NEUES FÜR FOODIES

Kulinarisch am Puls der Zeit! EAT SMARTER spürt für Sie News rund um Essen und Trinken, Lebensmittelneuheiten und aktuelle Foodtrends auf und präsentiert Ihnen ausgewählte Highlights.



OHNE UMDREHUNGEN

Leichter anstoßen

So sagen wir zu Vino nie No: Wenn er wie die Bio-Weine von Winade alkoholfrei, kalorien- und zuckerarm ist – und der Kater garantiert ausbleibt. Nachhaltigkeit liegt dem Unternehmen ebenfalls am Herzen, weshalb Flaschen aus Recyclingglas und Etiketten aus Produktionsresten zum Einsatz kommen. **22,30 Euro pro 6er-Pack à 0,33 Liter, www.winade.de**



Trauben aus Bio-Anbau weisen weitaus weniger Pestizide auf.

HANDWERKSKUNST AUS BRONZEMATRIZEN

Für mehr Abwechslung

Ob Casarecce, Calamarata, Bucatini oder Lasagna Riccia: Garofalo bringt 23 neue Premium-Pasta-Sorten auf den Markt, die authentisch-italienische Genusserlebnisse versprechen. **Ab 1,99 Euro je 500-g-Packung, exklusiv bei www.reiskontor.de**

CLEVER RESTE VERWERTEN

Würziger Allrounder



Schrumpeliges Gemüse ist Ihnen zu schade zum Wegwerfen? Dann kreieren Sie daraus einen Auflauf, Eintopf oder Dip. Für extra Pfiff sorgt das Universalgewürz „Das Beste für Reste“ von Sonnentor. **3,49 Euro je 50-g-Packung, www.sonnentor.de**

GUTES GEFÜHL

Fair Naschen



Nun sehen Sie auf einen Blick, dass Ritter Sport für alle Tafeln zu 100 Prozent zertifiziert nachhaltigen Kakao bezieht. Wer mehr darüber erfahren möchte, nutzt den QR-Code auf der Rückseite. Zudem wird auf jedem Quadrat ein Kakaobauer aus langfristigen Partnerschaften vorgestellt. **Ab 1,19 Euro je 100-g-Tafel, www.ritter-sport.de**

FÜR DIE SÜSSE UND HERZHAFTE KÜCHE

Sojafreie Fleischalternative



Kennen Sie schon Kichererbsentofu? In Myanmar gilt er bereits seit Jahrhunderten als Spezialität. Und jetzt erobert die Kreation auch den deutschen Markt. KOFU von ZEEVI ist in vier unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erhältlich und besteht nur aus Kichererbsen, Wasser und Salz, je nach Sorte verfeinert mit Gewürzen. **Ab 3,79 Euro je 200-g-Packung, www.kofu.berlin**





myenso

Volle Vitaminpower

Der Online-Supermarkt myEnso hat tolle Food-Newcomer im Repertoire. So auch das Grow-Grow Nut Microgreen Starter Set. Bauen Sie das ganze Jahr über Sprossen und Microgreens wie Rucola, Radieschen oder Brokkoli auf Ihrer Fensterbank an und machen Sie eine gesunde Ernährung damit zum Kinderspiel. Der Clou: Die Grünlinge werden in leeren Kokosnussschalen gezogen. Mit jeder verkauften Grow-Grow Nut wird zudem ein Baum in den ärmsten Regionen der Welt gepflanzt. **14,90 Euro je Starterpaket, eatsmarter.myenso.de**

NICHT NUR FÜR GEMÜSEFANS

Veganes Match

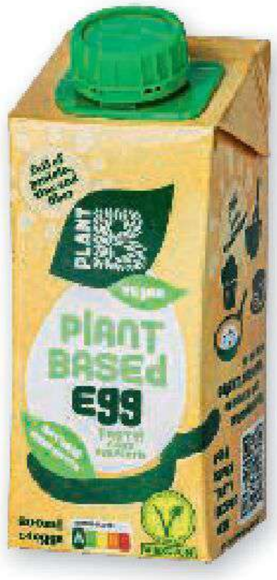
Mit den beiden neuen Grillsaucen von Kühne starten Sie bestens vorbereitet in die Brutzelsaison. Während sich MADE FOR VEGGIES Teriyaki Sesam perfekt zum Einlegen von Tofuspießen eignet und Ihren Veggies eine feine Asianote verpasst, ist MADE FOR VEGGIES Knoblauch Mediterran der ideale Begleiter für Portobellopilze oder gebackene Kartoffeln – ohne Geschmacksverstärker, Konservierungs- oder Farbstoffe. **1,69 Euro je 235-ml-Flasche, www.kuehne.de**



BYE-BYE, HÜHNEREI

Hallo, Klimaschutz

Ob Rührei, Spaghetti Carbonara oder Quiche: Dank des Plant Based Egg von PLANT B können Veganer und Flexitarier diese Leckereien ab sofort kompromisslos genießen. Die pflanzliche Flüssigei-Alternative auf Basis weißer Lupinen aus Deutschland enthält lediglich sieben natürliche Zutaten und ist reich an Proteinen, Ballaststoffen sowie Zink. **2,99 Euro je 200-ml-Packung, www.plant-b.com**



SOMMER-EVENTTIPP

Gourmet Gipfel

Seien Sie beim Feinschmecker-Highlight im Aldiana Club Costa del Sol dabei. Nehmen Sie an Kochkursen teil, erfahren Sie smarte Tricks und schauen Sie Spitzenköchen wie Kolja Kleeberg, Tom Merkle oder Top-Sommelière Natalie Lumpp über die Schulter. Beim exklusiven Sternenhimmel-Dinner dürfen Sie sich ein raffiniertes Sechs-Gänge-Menü auf der Zunge zergehen lassen. Infos und Preise unter: **www.aldiana.com**



20.-25. Juni

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)



EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Kerniges Brot und knusprige Brötchen

Ob zum Frühstück, für den schnellen Hunger zwischendurch oder zum klassischen Abendbrot mit knackiger Rohkost, Käse und Aufschnitt: Backwaren bilden einen festen Bestandteil unserer Ernährung. Wir präsentieren Ihnen die besten Kandidaten aus dem Supermarkt.

Nach Angaben des Deutschen Brotinstituts werden hierzulande jährlich rund 21 Kilogramm Brot pro Kopf verzehrt. Das entspricht einer täglichen Menge von drei bis vier Scheiben. Am liebsten essen wir Mischbrote aus Weizen und Roggen, gefolgt von Toast sowie Varianten mit Körnern und Saaten. Eine bequeme und vor allem günstige Möglichkeit für den Kauf ist der Supermarkt. Sie sparen sich den Extragang zum Bäcker und das Sortiment ist riesig. Neben den genannten Top Drei finden Sie unterschiedliche Knäckebrote, Artikel frei von Getreide oder Gluten, Sorten aus diversen Mehlen, mit Kernen und ohne Kerne, Exemplare aus dem Gefrier- und Kühlschrank sowie aus dem Regal. Viele Hersteller werben auf ihren Verpackungen mit Begriffen wie „vital“, „fit“ oder Vitaminen, um den Anschein eines smarten Produktes zu vermitteln. Doch die tatsächliche Menge an Vitalstoffen ist meist gering und trägt kaum zur Bedarfsdeckung bei. Stattdessen landen künstliche Zutaten wie Enzyme und färbende Zusätze, etwa Sirup, Inulin oder Traubenkonzentrate, im Teig. Daher haben wir uns für Sie nach den besten Kandidaten aus dem Supermarkt umgeschaut. Welche Kriterien bei unserem Redaktionstest ausschlaggebend waren, erfahren Sie online unter: **www.eatsmarter.de/empfehlung**

Wem es wichtig ist, was in seinen Semmeln und Laiben steckt, backt selbst oder fragt beim Bäcker nach der Zusammensetzung. Wenn es schnell gehen soll, greifen Sie zu einem unserer Testsieger. ■



Mehr als 3000 verschiedene Brotsorten werden in Deutschland pro Tag gebacken.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



IM CHECK: BROT UND BRÖTCHEN

Die Zeit rennt mal wieder und Sie haben keine Kapazität, um selbst zu backen? Macht nichts, wir haben clevere Empfehlungen für Sie.

Mehl, Wasser, Hefe und Salz: Bloß eine Handvoll Zutaten braucht es, um zu Hause Brot oder Brötchen herzustellen. Noch etwas Geduld und schon verbreitet sich ein herrlicher Duft in Ihrer Küche. Der Verzicht darauf ist aber nicht der einzige Nachteil, wenn Sie zu Artikeln aus der Tüte greifen. Beim Check im Store haben wir festgestellt, dass sich in Fabrikware deutlich mehr unerwünschte Inhaltsstoffe wie Sirup, Aromen, Säureregulatoren oder technische Enzyme befinden. Helfer, die dafür sorgen, dass die Teige schneller reifen und die Ergebnisse am Ende dunkler und gesünder aussehen – es aber nicht sind. Darauf wird bei unseren 14 Heros weitgehend verzichtet.

Schnittbrote

In dieser Kategorie hatten wir die größte Auswahl. Unsere drei Gewinner möchten wir Ihnen gern genauer vorstellen.

REWE Bio Pumpernickel

Roggenvollkornschrot aus biologischer Landwirtschaft, Wasser und Meersalz: Mehr braucht das Produkt nicht. Die westfälische Spezialität liefert wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und reichlich Mineralien. Mit einem Gemüseaufstrich wird sie zum cleveren Snack.

250 g, ca. 1 Euro



PEMA Bio Roggenbrot mit Olivenöl und Oregano



Bereits beim Öffnen kommt uns der Geruch nach Oregano entgegen und versprüht mediterranes Urlaubsfeeling. Wie wäre es mit einem Belag aus gegrillten Zucchini oder Auberginen, Kräutersalz und ein paar Spritzern Olivenöl?

375 g, ca. 2 Euro

Mestemacher UNSER PURES

Hier kommen alle auf ihre Kosten, die sich mehlfrei ernähren. Denn dieses Brot überzeugt mit Leinsamen, Sonnenblumen- sowie Kürbiskernen. So wird der Genuss zu einem proteinreichen Vergnügen mit entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren.

500 g, ca. 2,50 Euro





Körnerbrötchen

Mit diesen Stars im Vorrat können Sie am Sonntagmorgen gemütlich im Pyjama zu Hause bleiben.

EDEKA Bio Dinkel Krusti

Innerhalb von zwölf Minuten liegen diese Exemplare mit Sonnenblumenkernen im Brötchenkorb. Während die Rohlinge aufbacken, können Sie den Tisch decken oder noch eine Runde im Bett kuscheln. Entspannter in den Tag starten geht kaum.

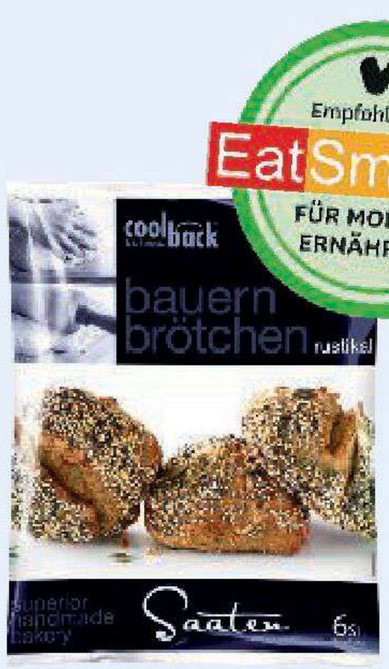
6 Stück à 90 g, ca. 2 Euro



Coolback Bauernbrötchen Saaten

Die optisch an Weltmeisterbrötchen erinnernden Schätze werden im Steinofen gebacken, punkten mit einem Saatenmix und schmecken wie frisch vom Bäcker. Das gefällt uns.

6 Stück à 80 g, ca. 1,70 Euro



Moin Bio Vollkorn Krustis

Keine Spur von chemischen Hilfsmitteln. Stattdessen wird auf eine lange Teigreife gesetzt. So werden die Krustis besonders bekömmlich und können ihr volles Aroma entfalten.

5 Stück à 80 g, ca. 2,50 Euro



Weizenbrötchen

Schrippe, Wecke, Semmel oder doch lieber Rundstück: Wie heißt es bei Ihnen?

Moin Bio Sonntags Krustis

Auch wenn wir bei Kohlenhydraten eigentlich primär zu Vollkorn greifen sollten, eignen sich diese knackigen Kerlchen als Ausnahme. Das Unternehmen aus Glückstadt setzt sich zudem für mehr Biodiversität ein und schafft neuen Lebensraum für Pflanzen und Tiere.

5 Stück à 80 g, ca. 2,50 Euro



REWE Bio Weizen Landbrötchen

Sowohl geschmacklich als auch von der Konsistenz her ähneln die Bio-Teiglinge Kartoffelbrötchen – perfekt für alle, die softes Gebäck bevorzugen. Gurke oder Salat können bei Bedarf für Crunch sorgen.

4 Stück à 70 g, ca. 1 Euro



Coppenrath & Wiese Baguette-Brötchen

Sie sind von außen wunderbar kross und innen richtig fluffig. Das französische Gebäck im Kleinformat schmeckt zum Frühstück und eignet sich auch hervorragend für die nächste Grillparty.

9 Stück à 60 g, ca. 1,70 Euro



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)





Toast

Auch wenn uns bedauerlicherweise nur ein Produkt überzeugen konnte, möchten wir Ihnen dieses nicht vorenthalten.



Herzberger Bio-Dinkeltoast

Ob mit Käse überbacken, geröstet und anschließend mit Marmelade bestrichen oder als Croûtons mit Olivenöl und Kräutersalz: Egal, wofür Sie die weichen Scheiben verwenden möchten, wir empfehlen Ihnen die Variante mit Dinkel aus der Herzberger Bäckerei. Im Gegensatz zu Weizen hält diese Mehlsorte länger satt und trumpft mit mehr Mineralstoffen auf. Das Unternehmen verzichtet bei seiner Ware auf technische Enzyme sowie chemische Zusätze.

250 g, ca. 2 Euro

Knäckebrot

Im Vergleich zu Vollkornbrot liefert es viel Energie. Trotzdem können Sie ab und an zu einem unserer Favoriten greifen.

Leksands Bio Schwedisches Vollkorn Knäckebrot

Das schwedische Wort „knäcka“ bedeutet auf Deutsch so viel wie knackend oder brechend. Und knackig ist dieses skandinavische Brot auf jeden Fall. Besonders ist seine dreieckige Form. Leider ist die Verpackung etwas unpraktisch.

200 g, ca. 2,30 Euro



FINN CRISP Rustikal

Roggenvollkornmehl, Sauerteig, Salz, Hefe und Kümmel: Mehr steckt in unserem hauchdünnen Liebling nicht drin. Die Noten des Gewürzes kommen gut durch. Mit einem Stück Käse belegt entsteht ein hervorragendes Match – ideal als Snack.

200 g, ca. 1,70 Euro



Dr. Karg’s Classic 3-SAAT

Es ist reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen und mit nativem Olivenöl extra verfeinert. Dank der Öffnungs- und Wiederverschlussfunktion lässt sich das Knäckebrot ohne Mühe entnehmen. Der Allrounder ist mit Kräuterquark oder Hummus ein Must-have für das nächste Picknick.

200 g, ca. 2,60 Euro



Le Pain des Fleurs Blumenbrot Bio Mehrkorn-Schnitten

Wer Buchweizen mag, wird diesen Sieger, der auch für Personen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet ist, mögen. Praktisch: Für längeren Genuss und mehr Knusprigkeit enthält der Karton zwei 75-Gramm-Päckchen.

150 g, ca. 3,30 Euro



Im nächsten Heft: Fertigsalate, Salatsaucen und -toppings

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

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



Alexander Herrmann



Alex Wahi



Steffen Henssler



Mario Kotaska



Andi Schweiger



Surdham Göb



Jamie Oliver



Sybille Schönberger



Vincent Klink



Maria Groß



Donna Hay

SNACK ATTACK

Suppe, Sandwich, Tatar und Carpaccio – die Möglichkeiten für raffinierte Vorspeisen als Menü-Opener oder kleine Appetizer gegen den Hunger zwischendurch sind schier unendlich. Wir haben unsere Starköche nach ihren persönlichen Favoriten gefragt und daraus eine bunte Auswahl für Sie zusammengestellt.

FOTO: DK VERLAG/SANDRA ECKHARDT

Buchweizen-Knäckebrot mit Heidelbeer-Schoko-Joghurt

von Alexander Herrmann,
Rezept auf Seite 92







Alexander Herrmann

Buchweizen-Knäckebrot

mit Heidelbeer-Schoko-Joghurt

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DAS KNÄCKEBROT:
60 g Buchweizenmehl
60 g feinblättrige Haferflocken
40 g Sonnenblumenkerne
20 g geschroteter Leinsamen
20 g gekeimter Buchweizen (erhältlich im Reformhaus)
200 ml lauwarmes Wasser
1 EL Oliven- oder Rapsöl
½ TL Fleur de sel

FÜR DEN HEIDELBEER-JOGHURT:
100 g Heidelbeeren
50 ml Wasser
150 g griechischer Joghurt (10% Fett, oder Sojaquark)
2 EL fein geriebene Zartbitter-Schokolade oder -Kuvertüre (20 g)
1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft zum Nachsüßen, nach Belieben

AUSSERDEM:
Backpapier



Das Knäckebrot sollte bereits nach 15 Minuten Backzeit mit einem Messer vorgeschnitten werden. Nach dem Backen ist das Brot zu hart, um es in gleichmäßige Stücke schneiden zu können.

1 Für das Knäckebrot den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Buchweizenmehl, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Buchweizen in einer Schüssel mischen. Dann das lauwarme Wasser mit dem Öl zu den trockenen Zutaten hinzufügen und alles mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verrühren.

3 Den Teig auf das Blech laufen lassen und mit einer Palette oder einem Teigschaber 3–4 mm dünn zu einem Rechteck glatt verstreichen. Mit Fleur de sel gleichmäßig bestreuen, leicht andrücken und den Teig etwa 5 Minuten quellen lassen.

4 Das Knäckebrot in den Backofen (Mitte) schieben und darin 15 Minuten backen. Das Backblech herausnehmen und die Teigplatte mit einem Messer in gewünschte Portionsstücke vorschneiden (s. Tipp links). Dann das Knäckebrot im Backofen noch 35 Minuten knusprig goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen, in die vorgeschnittenen Stücke brechen.

5 Inzwischen für den Joghurt die Heidelbeeren verlesen und waschen, mit 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze 3–4 Minuten einkochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Dabei immer wieder umrühren. Das Beerenmark in eine Schüssel füllen und kalt rühren.

6 Dann mit dem Joghurt glatt rühren, zuletzt die geriebene Schokolade unterheben und je nach Geschmack mit Ahornsirup oder Agavendicksaft abschmecken. Mit dem Knäckebrot servieren.



Genuss und Wohlbefinden harmonieren dank der neuen Rezepte aus Alexander Herrmanns Küche ganz wunderbar in über 70 Speisen. „Weil's einfach gesünder ist", *Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro*



Alex Wahi

Speed-Kimchi

mit Mango

FÜR 2 PORTIONEN:

1 Spitzkohl (500 g)
1 TL feines Meersalz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 rote Chili
2 EL Sojasauce
2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Agavendicksaft
Saft von 1 Limette
½ TL Zucker
1 reife Mango



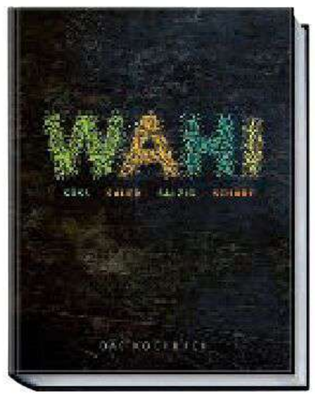
Alex Wahis Tipps:
Das Kimchi ist verzehrbereit, hält sich aber auch in einem verschließbaren Einmachglas einige Tage im Kühlschrank und schmeckt von Tag zu Tag noch besser.

Die Limette vor dem Aufschneiden über die Arbeitsfläche rollen, damit der Saft sich anschließend besser auspressen lässt.

1 Den Spitzkohl waschen, halbieren und den Strunk entfernen. In mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit dem Meersalz bestreuen. Mit den Händen gut vermengen und dabei ordentlich andrücken, damit die Zellen der Kohlblätter aufbrechen und ihr Wasser abgeben. Den Spitzkohl 3 Stunden ziehen lassen.

2 Gegen Ende der Gärzeit Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Chili waschen und mit Kernen ebenfalls fein würfeln. Alles zum Kohl geben und unterheben. Sojasauce, Paprikapulver, Agavendicksaft, Limettensaft und Zucker ebenfalls hinzugeben und vermengen.

3 Zum Schluss die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und unter den Kohl heben. – Passt als Beilage zu allen asiatischen und würzigen Gerichten sowie als BBQ-Beilage. Als Topping gibt es Salaten einen Geschmackskick und schmeckt auch super auf Brot.



Auf der Suche nach etwas Besonderem auf dem Teller liefert Alex Wahi mit seinem Kochbuch „Wahi – süß, sauer, salzig, scharf" überraschende Ideen. *Becker Joest Volk, 192 Seiten, 28 Euro*

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER, PORTRÄT ALEX WAHI: JUDITH BÜTHE, PORTRÄT ALEXANDER HERRMANN: DKV, 2021_BODO MERTOGLU

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI



Steffen Henssler

Gebratene Tomate

mit Burrata und Avocadovinaigrette

FÜR 2 PORTIONEN:

4 Roma-Tomaten
1 Avocado
Saft von ½ Zitrone
2 EL Sojasauce
1 Burrata (100 g)
10 Basilikumblätter
alter Balsamico

AUSSERDEM:
Paniermehl
Olivenöl
Salz
grob gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Strunk der Tomaten entfernen und die Enden abschneiden. Die Tomaten in je 5 Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einer Seite mit Paniermehl bestreuen.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Tomatenscheiben auf der panierten Seite darin dunkelbraun braten. Die Tomaten mit der gebratenen Seite nach oben auf einem großen Teller anrichten und salzen.

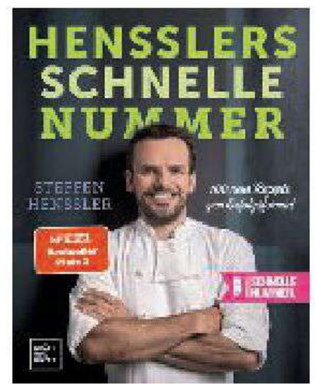
3 Den Kern der Avocado entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Die Avocadowürfel mit Zitronensaft, Sojasauce und 2 EL Olivenöl in einer Schüssel verrühren – mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Burrata auf die Tomatenscheiben zupfen und die Avocadovinaigrette darüber verteilen. Die Basilikumblätter grob darüberzupfen, mit dem Balsamico beträufeln und schwarzen Pfeffer grob darübermahlen.



Eiweiß: 13 g ★ Fett: 29 g ★ Kohlenhydrate: 14 g
pro Portion **365** KCAL

Steffen Hensslers Tipp:
Das Gericht können Sie auch auf gerösteten Ciabattascheiben anrichten und als Bruschetta servieren.



Wer wenige Zutaten geschickt miteinander kombiniert, erhält kreative Küchenquickies à la Steffen Henssler. „Hensslers schnelle Nummer“, *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 26 Euro*

FOTO & PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER/FRANK VON WIEDING



Mario Kotaska

Gratinierter Ziegenkäse

mit Rhabarber-Pfeffer-Chutney

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DAS RHABARBER-PFEFFER-CHUTNEY:
125 g Rhabarber
5 g Ingwer
½ Vanilleschote
2 Stiele Estragon
1–2 EL Zucker
1 TL Senfkörner
4 EL Himbeeressig
1 TL grüne Pfefferkörner
Salz
flüssiger Blütenhonig

Eiweiß: 20 g · Fett: 24 g · pro Portion 368 KCAL · Kohlenhydrate: 17 g

FÜR DEN GRATINIERTEN ZIEGENKÄSE:
140 g Ziegenkäserolle
flüssiger Blütenhonig

AUSSERDEM:
1 EL Pinienkerne
½ Bund Rucola
1 TL Olivenöl

1 Für das Rhabarber-Pfeffer-Chutney den Backofengrill einschalten. Den Rhabarber schälen und in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2 Den Zucker in einem Topf karamellisieren. Senfkörner, Ingwer und Vanillemark hinzufügen und mit dem Essig ablöschen. Den Rhabarber dazugeben, andünsten und die Flüssigkeit fast vollständig reduzieren. Die Pfefferkörner grob zerstoßen und mit dem Estragon unter den Rhabarber mischen. Mit Salz und etwas Honig abschmecken.

3 Für den gratinierten Ziegenkäse den Käse in 4 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Oberfläche jeweils mit etwas Honig bestreichen und die Ziegenkäse-



scheiben unter dem Backofengrill etwa 5 Minuten gratinieren.

4 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und mit Olivenöl marinieren.

5 Das Chutney auf Teller verteilen, mit den Pinienkernen bestreuen und mit dem marinierten Rucola garnieren. Den Ziegenkäse darauf anrichten und sofort servieren.



In „Die Küchenschlacht“ finden sich die besten Rezepte der Moderatoren der gleichnamigen ZDF-Sendung – mit dabei ist auch Profi Mario Kotaska. *ZS, 192 Seiten, 19,99 Euro*

FOTO: MARIA GROSSMANN & MONIKA SCHUERLE, PORTRÄT: MARCO J. DREWS

STAR KÖCHE

Andi und Franzi Schweiger teilen zwei große Leidenschaften: Kochen und die Natur. Am offenen Lagerfeuer lässt sich beides auf kulinarische Weise verbinden.



Andi Schweiger

Semmeln

mit marinierten Krabben, Rührei und Gartenkräuter-Mix

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE KRABBEN:
¼ Bio-Zitrone
200 g Nordseekrabben
1 EL Leindotteröl
¼ Bund Schnittlauch

FÜR DAS RÜHREI:
4 Eier
2 EL Sahne
Salz
2 EL Olivenöl



FÜR DEN KRÄUTER-MIX:
2 Radieschen
¼ rote Zwiebel
1 Handvoll Gartenkräuter (z. B. Basilikum, Gartenkresse, Borretsch, Kerbel – sehr gern alles auch mit Blüten)

AUSSERDEM:
2 Semmeln (Brötchen)
4 TL Butter

Andi Schweigers Tipp: Es muss nicht unbedingt Leindotteröl sein, ich spiele einfach nur gern mit den Aromen verschiedener hochwertiger nativer Öle. Bei diesem Gericht passt beispielsweise auch ein schönes Oliven- oder Erdnussöl.



Campingtaugliche Vor- und Hauptspeisen, Desserts, Drinks und reichlich Eingemachtes servieren Andi und Franzi Schweiger in „Schweigers Outdoorküche“. *Gräfe und Unzer, 288 Seiten, 29 Euro*

FOTO & PEOPLEFOTO: GRÄFE UND UNZER/ANNA HEUPEL, PORTRÄT: BRAUNPHOTOGRAPHY

MARINIERTE KRABBEN

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Beides mit den Krabben und dem Leindotteröl in eine Schüssel geben und verrühren. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und kurz vor dem Anrichten untermischen.

RÜHREI

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, die Sahne dazugeben und beides mit einer Gabel glatt verquirlen. Mit Salz würzen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und das Olivenöl hineingeben. Dann die Eier dazugießen und mit einem Pfannenwender immer wieder zusammenschieben. Das Rührei ist fertig, sobald die Eier gestockt, aber noch cremig und an der Oberfläche feucht sind.

GARTENKRÄUTER-MIX

Die Radieschen waschen und putzen, die Zwiebel schälen, beides möglichst fein schneiden oder hobeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Alles locker mischen.

Die Semmeln aufschneiden und die Schnittflächen goldbraun anrösten. Die Semmeln mit Butter bestreichen und das Rührei und die marinierten Krabben darauf anrichten. Mit dem Gartenkräuter-Mix garnieren.



Surdham Göb

Gazpacho

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Paprikaschoten
Olivenöl
4 reife Tomaten
2 Scheiben trockenes Vollkornbrot (ca. 50 g)
100 ml Wasser
½ Schlangengurke (ca. 170 g)
½ Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone
2 EL weißer Balsamicoessig oder Sherry-Essig
2 EL Tomatenmark
½ TL Kashmiri Chili Pulver
1 TL edelsüßes oder geräuchertes Paprikapulver
Pfeffer aus der Mühle
½ TL Salz oder Fleur de Sel



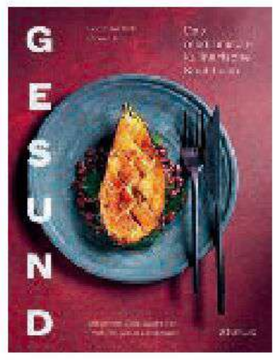
1 Die Paprikaschoten mit Olivenöl einreiben und im Backofen bei 220 Grad Umluft etwa 15 Minuten backen. Danach aus dem Ofen nehmen, luftdicht verpacken und 10 Minuten schwitzen lassen. Mit einem scharfen Messer kann man dann leicht die Haut abziehen. Danach halbieren und entkernen.

2 Die Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher 3 Sekunden überbrühen. Kurz mit kaltem Wasser abschrecken, dann die Haut abziehen. Den grünen Strunk herausschneiden. Eine Tomate für die Deko in kleine Würfel schneiden, den Rest für die Suppe verwenden.

3 Das Brot entrinden und in dem abgemessenen Wasser einweichen. Die Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Spross (falls vorhanden) der Knoblauchzehe entfernen. Mit einer Microplane oder Gemüsereibe die Schale der Zitrone fein abreiben und 1 Teelöffel Saft auspressen.

4 Paprikaschoten, Tomaten, Brot mit Wasser, Gurke, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Essig, Tomatenmark, Chilipulver, Paprikapulver, schwarzen Pfeffer und 2 Esslöffel Olivenöl in einen Mixer geben und glatt mixen. Alternativ den Pürierstab verwenden.

5 Die Suppe bis zum Servieren im Kühlschrank abgedeckt gut kühlen lassen. Dann in Gläser füllen, mit den beiseitegelegten Tomatenwürfeln dekorieren und mit Salz oder Fleur de Sel bestreut servieren.



Für „Gesund“ setzten die Autoren Surdham Göb, Koch, und Cirus Henn, Ernährungsexperte sowie angehender Arzt, speziell auf pflanzliche Zutaten. *AT Verlag, 248 Seiten, 28 Euro*

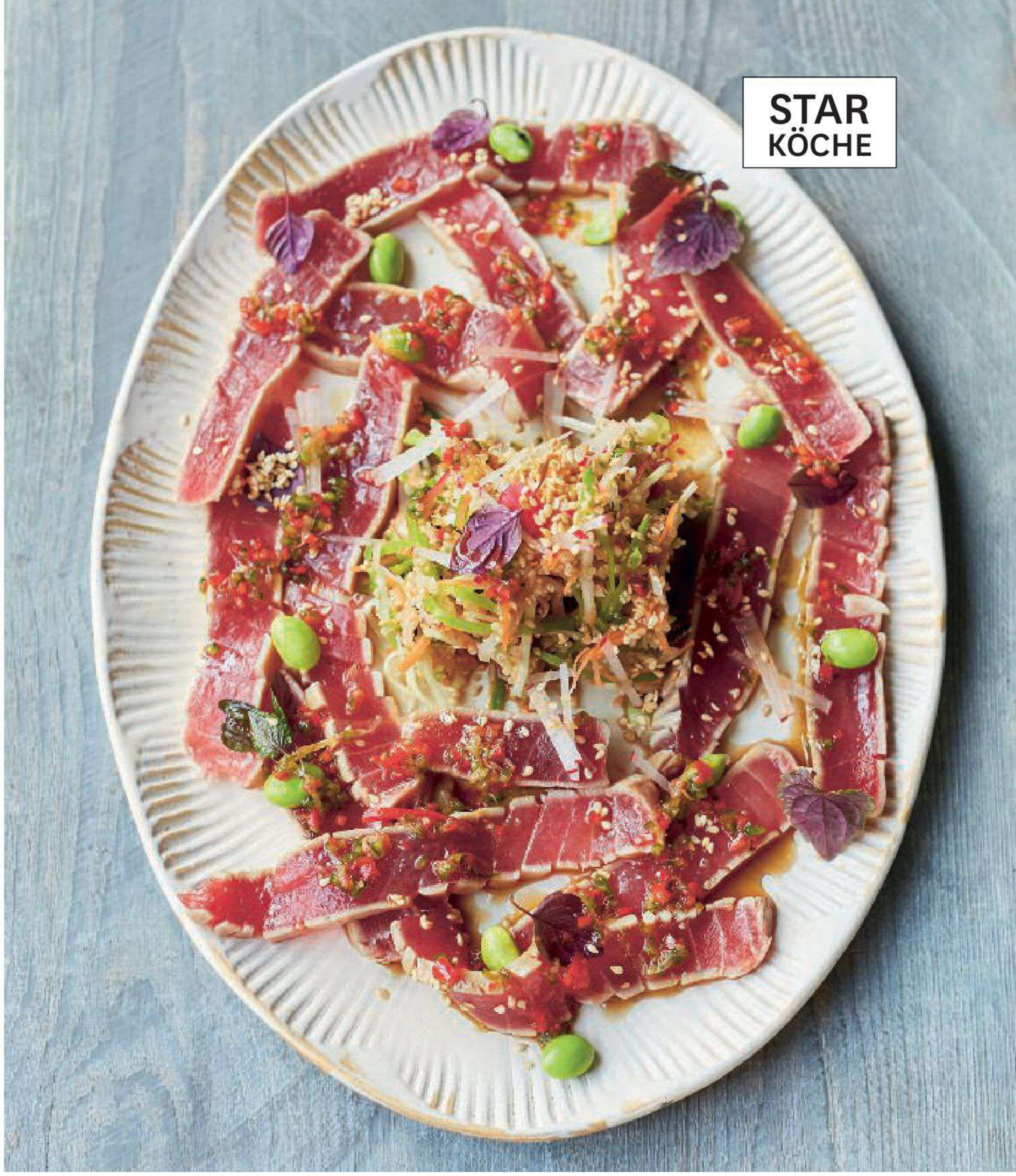
FOTO & PORTRÄT: OLIVER BRACHAT, AT VERLAG/WWW.AT-VERLAG.CH



Jamie Oliver

Elegantes Thunfisch-Carpaccio

Miso-Gemüse, Chili-Limetten-Dressing & Sesam



FÜR 2 PORTIONEN:

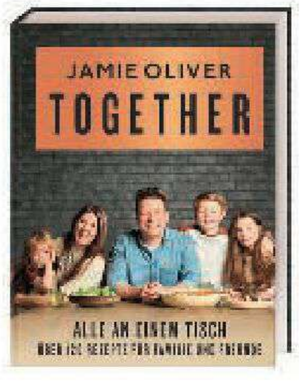
1 EL Quinoa
1 EL Edamame (TK)
100 g knackiges Gemüse (z. B. Salatgurke, Knackerbsen, Zuckerschoten, Karotten, Radieschen)
2 gestrichene TL weiße Misopaste
2 TL Reisessig
1 frische Chilischote
1 Stück Ingwer (1 cm)
1 Limette
2 TL Sesamöl
2 TL salzreduzierte Sojasauce
2 TL Sesam
1 superfrisches dickes Thunfischsteak aus nachhaltigen Quellen (200 g)
2 Stängel Shiso, Minze oder Basilikum (nach Belieben)

VORBEREITEN

Am Vortag (oder am Tag selbst) die Quinoa in reichlich Wasser nach Packungsangabe garen; für die letzten 2 Minuten die Edamame hinzufügen. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Nehmen Sie sich etwas Zeit für die Vorbereitung des Gemüses – je abwechslungsreicher die Mischung, desto besser, verwenden Sie also, was Sie im Kühlschrank finden – und schneiden Sie alles so fein, wie Sie können – ein Sparschäler kann dabei hilfreich sein. Die Misopaste mit dem Essig verrühren, dann mit dem Gemüse durchkneten, Quinoa und Edamame untermischen – die Aromen entwickeln sich über Nacht. Für das Dressing die Chilischote entkernen, fein hacken und in ein Schraubdeckelglas geben. Den Ingwer schälen und dazureiben, den Saft der Limette dazupressen, dann Sesamöl und Sojasauce hinzufügen und das Glas verschließen. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne bei starker Hitze hellbraun rösten, dabei immer wieder durchschwenken; herausnehmen. Nun den Thunfisch auf allen Seiten nur 20 Sekunden anbraten – mit einer Küchenzange wenden und halten –, dann abkühlen lassen. Gemüse und Thunfisch zudecken und über Nacht kalt stellen.

ZUM SERVIEREN

Alles 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Den Thunfisch in sehr dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf einer großen Platte anrichten. Das angemachte Gemüse in die Mitte häufen, das Dressing durchschütteln und auf den Thunfisch träufeln, dann alles mit Kräuterblättern (nach Belieben) und Sesam vollenden.



Jamie Oliver hat 18 originelle Motto-Menüs zusammengestellt, die 2 bis 14 Personen rundum satt und happy machen. „Together", *Dorling Kindersley, 360 Seiten, 29,95 Euro*

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
253 kcal	12,7 g	2,5 g	17,7 g	7,6 g	2,6 g	1,2 g	1,8 g

FOTO & PORTRÄT: JAMIE OLIVER ENTERPRISES LTD (2021 TOGETHER)_DAVID LOFTUS





STAR KÖCHE

Sybille Schönberger & Vincent Klink

Warmes Spargel-Sandwich

mit Oliven

Eiweiß: 22 g · Fett: 70 g · pro Portion 855 KCAL · Kohlenhydrate: 35 g

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN SALAT:
100 g Rucola
1 EL Aceto balsamico
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

FÜR DAS SPARGEL-SANDWICH:
200 g Ciabatta-Brot
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 kg grüner Spargel
Salz
Zucker
12 schwarze Oliven (entsteint; z. B. Kalamata)
160 g Ziegenfrischkäsetaler
2 EL Pinienkerne
Pfeffer

FÜR DIE SAUCE:
100 g Butter
1 Schalotte
80 ml Weißwein
3 Eigelb
Pfeffer | Salz
Zucker
1 EL Tomatenmark

AUSSERDEM:
Edelstahlschüssel und passender Topf für ein Wasserbad

1 Für den Salat Rucola in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Den Balsamico mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing zur Seite stellen.

2 Für das Sandwich das Ciabatta-Brot längs halbieren und die beiden Hälften quer in Scheiben von jeweils ca. 50 g schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Brotstücke darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Das Brot aus der Pfanne nehmen, die Pfanne zur Seite stellen. Die Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche über die gerösteten Brotscheiben streichen.

3 Den grünen Spargel waschen, das untere Drittel der Stangen schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser mit Salz und 1 Prise Zucker aufkochen. Den Spargel ca. 3 Min. im sprudelnd kochenden Wasser blanchieren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann die Stangen in der Pfanne, in der die Brotscheiben geröstet wurden, kurz anbraten. Die Oliven grob hacken.

4 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Brotscheiben darauflegen. Den angebratenen Spargel darauf verteilen und die Ziegenkäsetaler darauflegen (evtl. längs halbieren, falls sie sehr dick sind). Alles mit den Pinienkernen und den gehackten Oliven bestreuen.

5 Den Backofen auf 180 °C (am besten nur Oberhitze) vorheizen. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Schalotte, Weißwein und Eigelbe mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird. Dann die flüssige Butter nach und nach unterrühren. Die Sauce mit Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Das Tomatenmark mit einer Gabel glatt rühren und dann unter die Sauce rühren.

6 Die Brote mit den Spargelstangen und den Käsetalern kurz in den heißen Ofen (Mitte) geben und den Käse leicht erhitzen. Dann die Brote auf Teller geben und mit der Sauce überziehen. Rucola mit dem Balsamico-Dressing marinieren und neben den Broten anrichten.

FOTO & PORTRÄTS: GRÄFE UND UNZER/WOLFGANG SCHARDT



Heimisches wie Spargel ist Sybille Schönberger und Vincent Klink ein Anliegen. Saisonal passende Gerichte gibt es in „ARD-Buffet – Regionale Genüsse“. *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro*

ELO®
mit Freude kochen!

EXCELLENT
UNSER
PREIS-LEISTUNGS-SIEGER



INTEGRIERTES ÖL-DOSIERSYSTEM –
BRATÖL SPARSAM UND GESUND DOSIEREN
1 Teelöffel entspricht der Fläche des inneren Ringes,
1 Esslöffel der des äußeren Ringes.

EXCELLENT GENIESSEN

www.elo.de



Maria Groß

Gurken-Kirsch-Tatar

mit frischen Gartenkräutern





FÜR 4 PORTIONEN:

80 ml Sauerkirschsaft
Zucker
Cayennepfeffer
etwas Kartoffelstärke
300 g entsteinte Kirschen
1 Salatgurke
4 Zuckerschoten
Gartenkräuter nach Wahl (ich habe mich entschieden für: Dill, Fenchelkraut, Kerbel, essbare Blüten, Rosmarin)
ein paar grob zerstoßene Wacholderbeeren
Saft von 1 Limette
Salz
1 EL Olivenöl

1 Den Kirschsaft mit etwas Zucker und Cayennepfeffer aufkochen und mit Kartoffelstärke abbinden. Die Kirschen in den Kirschsud geben und diesen auskühlen lassen.

2 Die Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und etwas kleiner zupfen.

3 Das Kirschragout mit den Gurkenwürfeln sanft vermischen, mit Wacholder und Limettensaft abschmecken. Das Gurken-Kirsch-Ragout mithilfe eines Anrichterings auf Teller setzen, leicht andrücken und den Ring entfernen.

4 Das Gurken-Kirsch-Ragout mit Zuckerschotenstreifen und der Kräuter-Blumen-Mischung garnieren. Jeweils mit 1 Prise Salz bestreuen und mit 1 Spritzer Olivenöl beträufeln

Perfekt dazu passt ein Stück gebratener Seeteufel oder pochierte Geflügelbrust.



„Mein Garten, meine Rezepte“ von Maria Groß ist eine liebevolle Hommage an das Zubereiten von selbst angebautem und geerntetem Obst sowie Gemüse. *ZS, 224 Seiten, 24,99 Euro*

FOTO & PORTRÄT: ADRIAN LIEBAU



STAR KÖCHE

Donna Hay

Spinatsuppe

mit Zitrone und Tahin

FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Olivenöl extra vergine
2 Zwiebeln, gewürfelt
1,5 l Gemüse- oder Hühnerbrühe guter Qualität
400 g Baby-Blattspinat
1 Bund Koriandergrün, Blätter abgezupft (15 g)
½ Bund glatte Petersilie, Blätter abgezupft (25 g)
1 Bund Minze, Blätter abgezupft (15 g)
2 EL weißes Tahin (Sesampaste)
1 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Sumach zum Servieren

FÜR DIE TAHIN-SAUCE:
90 g weißes Tahin (Sesampaste)
60 ml Zitronensaft
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Wasser

1 Einen großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Olivenöl und Zwiebeln hineingeben und die Zwiebeln in etwa 5 Min. weich dünsten. Die Brühe dazugießen und aufkochen, anschließend 5 Min. köcheln lassen.

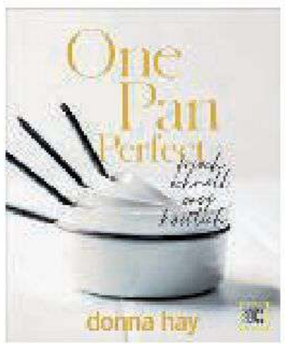
2 Spinat, Koriander, Petersilie und Minze hinzufügen und 2 Min. köcheln lassen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Tahin, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Suppe mit dem Pürierstab glatt pürieren.

3 Für die Tahin-Sauce Tahin mit Zitronensaft, Kreuzkümmel und Wasser in einer Schüssel glatt rühren. Die Suppe auf Bowls verteilen, mit der Tahin-Sauce beträufeln und mit Sumach bestreuen.



Eiweiß: 9 g · Fett: 15 g · pro Portion 215 KCAL · Kohlenhydrate: 9 g

Donna Hays Tipp: Bereiten Sie eine große Portion dieser Suppe am Wochenende zu. Dann haben Sie die Woche über etwas Leckeres parat.



Der Hunger ist groß, die Zeit aber knapp? Donna Hays Zauberformel in diesem Fall lautet: alles aus einem Topf. Wie das funktioniert, zeigt sie in „One Pan Perfect“. *Gräfe und Unzer, 272 Seiten, 27 Euro*

FOTO & PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER/CHRIS COURT



Fischfrikadellen
mit Kräuterquark

Rezept auf Seite 106



5-ZUTATEN KÜCHE

Leckere, gesunde und gut sättigende Gerichte – das wünschen sich viele Menschen für ihre Ernährung. Wie das auch mit geringem finanziellen und zeitlichen Aufwand funktioniert, zeigen wir Ihnen mit unseren neun easy Low-Budget-Rezepten. So benötigen Kartoffelsalat, Risotto, Hähnchenauflauf und Kartoffel-Paprika-Topf nur wenige Handgriffe, bis sie fertig auf dem Tisch stehen, und schonen zudem den Geldbeutel.

FÜNF AUF EINEN STREICH

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



Fischfrikadellen mit Kräuterquark

Eiweißpower aus dem Meer

Eiweiß: 55 g · Fett: 19 g · pro Portion 460 KCAL · Kohlenhydrate: 16 g

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Zwiebeln und artverwandte Gewächse wie Schalotten und Knoblauch halten die Darmflora gesund und fördern die Verdauung. Grund hierfür sind die reichlich vorhandenen schwefelhaltigen ätherischen Öle.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
⊕ 800 g Seelachsfilet
⊕ 2 Eier
Salz
4–5 EL Dinkel-Vollkornmehl (70 g)
Pfeffer
⊕ 2 Handvoll Küchenkräuter (10 g; Dill, Basilikum)
Chiliflocken
1 Schalotte
⊕ 250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
2 TL körniger Senf
2 EL Rapsöl
⊕ 1 Bio-Zitrone

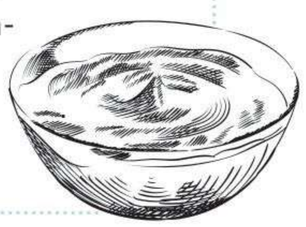
1 Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch schälen sowie fein würfeln. Seelachsfilet abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Fisch mit Eiern, Salz, Mehl und Pfeffer in einem Blitzhacker zu einer nicht zu feinen Masse zerkleinern. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und die Hälfte davon mit Chiliflocken untermischen. Mit feuchten Händen aus der Masse 8 Frikadellen formen.

2 Für den Dip Schalotte schälen, fein würfeln und mit restlichen Kräutern in eine Schüssel geben. Mit Quark, 1–2 EL Wasser und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Frikadellen portionsweise in einer Pfanne braten. Dazu je 1 EL Rapsöl erhitzen und Frikadellen darin unter Wenden in ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf einer Platte anrichten. Zitrone abspülen und in Spalten schneiden. Dip daneben stellen und Zitronenspalten zum Beträufeln extra reichen.

STAR-ZUTAT QUARK

Das günstige Milchprodukt strotzt vor knochenstärkendem Calcium und sattmachendem Eiweiß.



Bratkartoffelsalat mit Radieschen und Spiegelei

Smartes Feierabendrezept

Eiweiß: 13 g · Fett: 15 g · pro Portion 376 KCAL · Kohlenhydrate: 45 g

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Voller Durchblick: Im Hühnerei steckt jede Menge Vitamin A. Dieser fettlösliche Mikronährstoff sorgt für mehr Elastizität der Augen und verbessert das Sehen.

FÜR 4 PORTIONEN:

⊕ 1 Dinkelbrötchen oder Brezel (vom Vortag)
4 EL Rapsöl
⊕ 1 Bund Radieschen
Salz
3 EL Apfelessig
2 TL körniger Senf
Pfeffer
⊕ 1 kg gegarte Pellkartoffeln (festkochend, vom Vortag)
⊕ 4 Eier
⊕ ½ Bund Schnittlauch (10 g)

1 Brötchen würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Öl in 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte schneiden. Mit Salz, Essig, Senf und Pfeffer mischen und ziehen lassen.

2 Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze unter Schwenken anbraten, dabei mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 In einer weiteren großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Eier darin aufschlagen und bei mittlerer Hitze in ca. 4 Minuten zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Kartoffelscheiben 5 Minuten abkühlen lassen und noch warm mit dem Radieschen-Dressing mischen. In 4 Schüsseln füllen, mit Schnittlauch bestreuen und mit den Brotwürfeln und Spiegeleiern servieren.

STAR-ZUTAT RADIESCHEN

Mit vielen Scharfstoffen und Vitamin C punktet dieses Frühlingsgemüse – so werden Darmbewegung und Stoffwechsel angeregt.



FOTOS: SHUTTERSTOCK



Eiweiß: 6 g · Fett: 18 g · pro Portion 305 KCAL · Kohlenhydrate: 28 g

Protein-Kichererbsen-Stulle

Super Sattmacherbrote

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Gerade für Menschen mit Magen-Darm-Problemen ist Sauerteigbrot sehr gut verträglich. In Studien konnte festgestellt werden, dass durch die lange Reifezeit des Teigs weniger Beschwerden im Darm entstehen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- **240 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)**
- **1 Bio-Zitrone**
- **7 EL Olivenöl**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **1 Möhre**
- **½ Bund Radieschen (mit schönem Grün)**
- **4 Scheiben Sauerteigbrot (à 60 g)**
- **½ TL Cayennepfeffer**

1 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

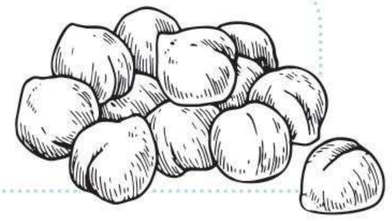
2 Für den Kichererbsenaufstrich 2–3 EL Kichererbsen in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Restliche Kichererbsen mit 5 EL Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel leicht anpürieren, sodass noch grobe Stücke zu sehen sind. Möhre putzen, waschen und mithilfe eines Sparschälers längs in feine Streifen hobeln. Radieschen putzen, waschen und vierteln; einige Radieschenblätter waschen, trocken schütteln und hacken.

3 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten knusprig braun anbraten und aus der Pfanne nehmen. 2 EL Kichererbsen in derselben Pfanne ca. 4 Minuten anbraten und mit Salz sowie Cayennepfeffer würzen.

4 Brotscheiben mit Kichererbsenaufstrich bestreichen und mit Möhrenstreifen, Radieschen und Zitronenschale belegen. Dann mit restlichem Olivenöl beträufeln, mit Radieschengrün bestreuen und servieren.

STAR-ZUTAT KICHERERBSEN

Die Hülsenfrüchte mindern durch den Mineralstoff Magnesium die Folgen des Stresshormons Cortisol und beruhigen die Nerven.



Weitere smarte Rezepte mit nur wenigen Zutaten finden Sie unter **www.eatsmarter.de/5-zutaten-rezepte**

5-ZUTATEN
KÜCHE

Vollkornnudeln mit Erbsen in cremiger Joghurtsauce

Frischer Liebling für die ganze Familie

25 MIN

pro Portion
616 KCAL
Eiweiß: 25 g
Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 80 g

GESUND, WEIL:

- Erbsen halten verschiedene B-Vitamine, insbesondere Niacin, bereit. Dieser Stoff spielt eine Rolle für den Energiestoffwechsel, denn er wird für den Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Amino- und Fettsäuren benötigt.
- Leichte Spannungskopfschmerzen können mit frischer Minze bekämpft werden. Das Kraut enthält eine Vielzahl von ätherischen Ölen, die krampflösend, wohltuend und beruhigend wirken.

FÜR 4 PORTIONEN:

- **400 g Vollkornnudeln (z. B. Rigatoni oder Fussili)**
- **Salz**
- **1 Bio-Zitrone**
- **500 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)**
- **4 Stiele Minze**
- **250 g Joghurt (3,5 % Fett)**
- **6 EL Olivenöl**
- **Pfeffer**

1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 9–10 Minuten bissfest garen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

2 Erbsen in kochendem Wasser 5 Minuten garen, abschrecken, abgießen und abkühlen lassen. Dann etwa die Hälfte davon in einen Mixer geben. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. 6 Minzeblätter, Joghurt, Öl, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer glatten Sauce verarbeiten.

3 Gekochte Nudeln mit der Joghurtsauce mischen und in einem Topf bei kleiner Hitze kurz erwärmen. Pasta anschließend auf 4 Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und mit restlicher Minze und übrigen Erbsen garnieren.

STAR-ZUTAT JOGHURT

Wer seine Knochen und Zähne stärken möchte, sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium achten. Das Milchprodukt bietet reichlich davon.





FOTOS: SHUTTERSTOCK



Kabeljau-Medaillons in Basilikumbröseln mit Kartoffelpüree

Schlemmerfilet in Grün

40 MIN



GESUND, WEIL:

- Durch die Senföle aus Senf werden die Abwehrkräfte gestärkt, das schützt uns unter anderem vor Harn- und Atemwegsinfektionen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
1 Bund Basilikum (20 g)
120 g Vollkorn-Semmelbrösel
700 g Kabeljaufilet
Pfeffer
2 EL Senf
200 ml warme Milch (3,5 % Fett)
4 EL Olivenöl

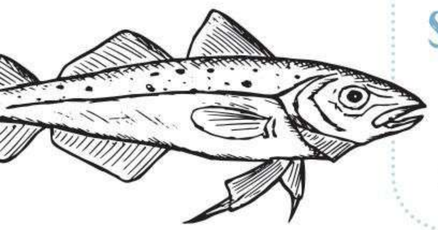
1 Für das Püree Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser in 15 Minuten weich garen.

2 Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken; die Hälfte davon mit Bröseln mischen und in eine Schale füllen.

3 Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in kleine Medaillons schneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen und in den Bröseln wenden.

4 Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Restliches Basilikum mit warmer Milch und 2 EL Olivenöl pürieren und mit Kartoffeln mischen. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Herdplatte warm halten.

5 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Fischstücke darin in insgesamt 5 Minuten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Kabeljau-Medaillons mit Kartoffelpüree auf Tellern anrichten.



STAR-ZUTAT KABELJAU

Der Seewasserfisch bringt reichlich Jod ins Essen. Dadurch werden Schilddrüsenhormone produziert und der Stoffwechsel angekurbelt.

Petersilien-Risotto mit Tomaten

Heimatkraut trifft auf italienischen Klassiker

35 MIN



GESUND, WEIL:

- Spermidin aus Hartkäse aktiviert das Selbstreinigungsprogramm der Körperzellen und verlangsamt damit Alterungsprozesse.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Bund Petersilie (40 g)
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
800 ml heiße Gemüsebrühe
1 Stück Grana Padano (80 g; 30 % Fett i. Tr.)
250 g kleine Strauchtomaten
Salz, Pfeffer

1 Petersilie waschen, einige Blätter beiseitelegen; den Rest in kochendem Wasser 30 Sekunden garen, dann in eiskaltem Wasser abschrecken und tropfnass fein pürieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Reis darin mit Schalotten und Knoblauch unter Rühren bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen und unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist. Dann wieder Brühe zugeben, sodass der Reis knapp bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten garen, dabei immer wieder etwas heiße Brühe nachfüllen. Der Reis sollte am Ende der Garzeit noch etwas Biss haben und die Flüssigkeit cremig sein.

3 In der Zwischenzeit ⅔ des Käses reiben, den Rest hobeln. Tomaten putzen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten waschen, halbieren und im restlichen Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

4 Geriebenen Käse und Petersilienpüree unter das Risotto rühren, salzen und pfeffern. Tomaten unterheben, Petersilien-Risotto in tiefen Tellern anrichten und mit gehobeltem Käse sowie beiseitegelegter Petersilie garnieren.



STAR-ZUTAT REIS

Durch das im glutenfreien Getreide enthaltene Kalium kann der Blutdruck reguliert werden und der Herzrhythmus im Takt bleiben.



FOTOS: SHUTTERSTOCK





Griechische Zitronen-Hühner-Reis-Suppe

Sonniger Moment am Feierabend

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Seine Heilwirkung verdankt Dill dem hohen Anteil an ätherischen Ölen wie Carvon, Limonen und Phellandren. Dadurch reduziert er Verdauungsstörungen, wie zum Beispiel Bauchschmerzen und Blähungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- **1 kleines Suppenhuhn (800 g)**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **2 Lorbeerblätter**
- **½ TL Pfefferkörner**
- **Salz**
- **100 g Parboiled Reis**
- **3 EL Olivenöl**
- **2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)**
- **400 ml Milch (3,5 % Fett)**
- **1 Bio-Zitrone**
- **Pfeffer**
- **1 Bund Dill (20 g)**

1 Hühnchen abspülen und in einem großen Topf mit Brühe bedecken. Langsam zum Kochen bringen und dabei aufsteigenden Schaum abschöpfen. Sobald kein Schaum mehr aufsteigt und das Wasser leise köchelt, Gewürze zum Huhn geben. Etwas Salz hinzufügen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht von den Knochen löst.

2 Nebenher Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.

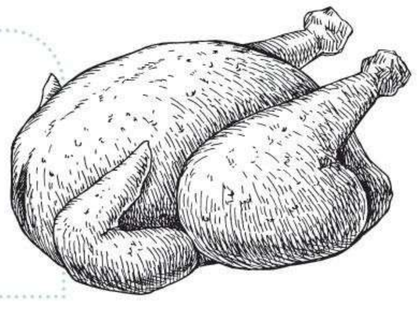
3 Huhn aus der Brühe heben, abkühlen lassen und das Fleisch von den Knochen zupfen. Brühe durch ein Sieb filtern und auffangen.

4 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Mehl einrühren und unter Rühren bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Milch ablöschen und unter Rühren bei kleiner Hitze aufkochen. 500 ml Brühe zufügen und nochmals aufkochen (restliche Brühe für ein anderes Gericht kalt stellen).

5 Zitrone heiß abspülen und halbieren, 1 Hälfte auspressen. Suppe mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer säuerlich abschmecken und Hühnchenfleisch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten erhitzen. Reis in tiefen Tellern anrichten, mit Suppe und Fleisch auffüllen. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe mit Dill bestreuen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer übermahlen. Restliche Zitronenhälfte in Scheiben schneiden und auf die Teller verteilen.

STAR-ZUTAT HUHN

Das zarte Geflügel versorgt unseren Körper mit reichlich hochwertigem Protein, das unter anderem für den Muskelaufbau benötigt wird.





Hühnchen-Tomaten-Auflauf mit Feta

Das Gericht weckt Urlaubsträume

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Als Topping ist Feta super geeignet, denn so kommen viel Calcium, Proteine und Vitamine der B-Gruppe ins Essen. Da freuen sich Knochen, Muskeln und Nerven.
- Mit jeder Menge Eisen kann das günstige Küchenkraut Petersilie auftrumpfen. Davon profitieren Zellbildung und Sauerstofftransport im Blut.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Möhren
300 g Kirschtomaten
600 g Hähncheninnenfilets
Salz
Pfeffer
1 TL geräuchertes Paprikapulver
4 EL Rapsöl
½ TL Chiliflocken
150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
1 Bund Petersilie (20 g)



1 Möhren putzen, schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen.

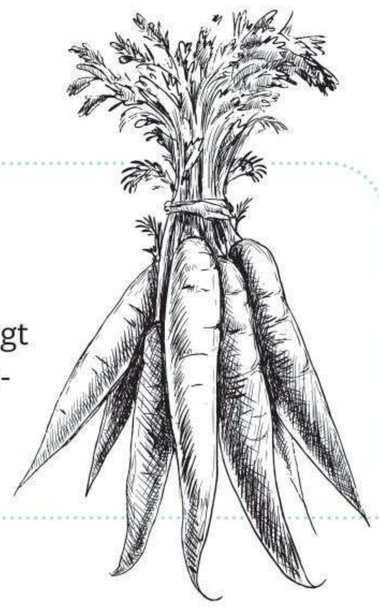
2 Hähncheninnenfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Möhrenwürfel mit Öl mischen, salzen, pfeffern und mit Chiliflocken bestreuen. Auf ein Backblech mit hohem Rand oder in eine große Auflaufform schichten und die Tomaten darauf verteilen.

3 Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 15 Minuten garen. Dann Hähnchenfilets darauf betten und in weiteren ca. 15 Minuten fertig garen. Inzwischen Feta zerbröseln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Auflauf aus dem Backofen nehmen. Feta und Petersilie über den Auflauf streuen und servieren.

STAR-ZUTAT MÖHRE

Für gesunde Schleimhäute und eine gestärkte Hautbarriere sorgt das in Wurzelgemüse vorhandene Betacarotin, das der Körper in Vitamin A umwandeln kann.



FOTOS: SHUTTERSTOCK





Kartoffeltopf mit roter Paprika

Deftig, würzig und vegetarisch

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank einem hohen Vitamin-C-Gehalt unterstützen Paprikaschoten die Abwehrkräfte und regen den Kreislauf an. Zudem wird durch den Mikronährstoff das Bindegewebe gestrafft.
- Kümmel wirkt verdauungsfördernd und macht Schwerverdauliches leichter bekömmlich – ideal für Mahlzeiten mit vielen Zwiebeln oder Hülsenfrüchten.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
⊕ 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
⊕ 3–4 Paprikaschoten (rot und gelb)
3 EL Olivenöl
1 EL edelsüßes Paprikapulver
⊕ 400 g stückige Tomaten (Dose)
1 l Gemüsebrühe
1 TL gemahlener Kümmel
Salz
Pfeffer
⊕ 1 Handvoll Petersilie (5 g)
⊕ 4 EL saure Sahne (80 g)

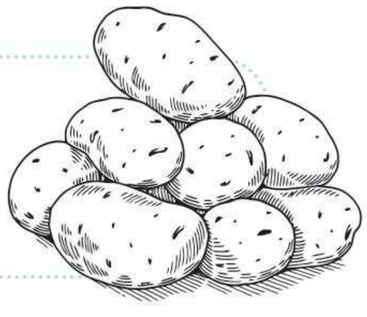
1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffeln, Paprikastücke und Paprikapulver zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Tomaten und Brühe auffüllen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kartoffeltopf abschmecken und in Schalen anrichten. Mit saurer Sahne toppen und mit Petersilie bestreuen.

STAR-ZUTAT KARTOFFEL

Kartoffeln dürfen gern häufiger auf dem Teller landen: Durch ihre komplexen Kohlenhydrate ist eine lang anhaltende Sättigung vorprogrammiert.



Smarte Spartricks

Mit unseren Tipps schonen Sie Ihren Geldbeutel und haben trotz günstigen Einkaufs frische Lebensmittel auf Ihrem Speiseplan sowie abwechslungsreiche Gerichte auf dem Tisch.

Einkaufszettel schreiben

Überlegen Sie vor dem Einkauf, was Sie benötigen und fassen dies mithilfe einer Liste zusammen. Checken Sie zudem, welche Lebensmittel noch im Kühl- beziehungsweise Vorratsschrank vorhanden sind. So verhindern Sie Mehrkosten durch Doppelkäufe. Und ganz wichtig: Gehen Sie nie hungrig in den Supermarkt, das verleitet zu unkontrollierten Besorgungen.



AUF DIE ERNTEZEIT ACHTEN

Saisonale Frischware einzukaufen entlastet nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihr Budget, denn Importe machen Obst und Gemüse teurer. Zudem ist das, was gerade wächst, in einer größeren Menge im Angebot und dadurch erschwinglicher. Eine kleine Orientierung bietet ein Saisonkalender.



Günstige Lebensmittel

Wer beim Einkauf auf Grundprodukte wie Kartoffeln, Möhren, Lauch, Rüben, Pasta, Reis oder Getreide setzt, profitiert nicht nur von dem vielfältigen Verwendungsspektrum, sondern hat auch geringere Kosten. Vergleichen Sie zudem Kilopreise, denn oft ist lose Ware preiswerter und Sie können selbst über die Menge entscheiden.

Clevere Lagerung



Schauen Sie immer, welche Kandidaten die kürzeste Haltbarkeit aufweisen und stellen diese nach vorn, um sie zuerst zu verbrauchen. Das Mindesthaltbarkeitsdatum zeigt an, bis zu welchem Zeitpunkt der Hersteller einen sicheren Genuss garantiert, meist ist dies jedoch weit länger möglich. Bevor etwas im Müll landet, prüfen Sie Aussehen, Geruch und Geschmack ganz genau. Richtiges Lagern – kühl oder dunkel – verhindert schnelles Verderben von Lebensmitteln und somit unnötigen Abfall.

ZU GUT FÜR DIE TONNE

Vermeintlicher Abfall kann wertvolle Zutaten liefern: Zum Beispiel lassen sich aus Gemüseabschnitten würzige Brühen herstellen oder aus Spargelschalen leckere Cremesuppen. Weiches Obst und Gemüse verwandelt sich im Nu zu Saucen, Eintöpfen und Smoothies. Nutzen Sie braune Bananen für Gebäck sowie schrumpelige Äpfel für Kompott.



Planung ist alles

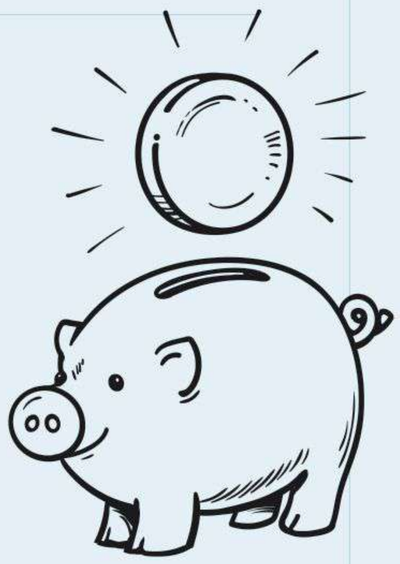
Hilfreich kann ein wöchentlicher Essensplan sein. Damit können Sie im Vorhinein überlegen, was auf den Tisch kommen soll und wie Übriggebliebenes in anderen Speisen Verwendung findet. So wird auch nicht zu viel besorgt.



Gemüse mit Stiel und Stumpf

Verwenden Sie auch die Blätter oder den Strunk, denn sie verwandeln viele Gerichte in kulinarische Besonderheiten. Aus dem Grün von Kohlrabi, Roter Bete oder Radieschen entstehen Toppings, Salate oder Drinks. Mit Fenchelblättchen lassen sich wunderbar Dressings oder Pastagerichte verfeinern und der Strunk des Brokkolis schmeckt geraspelt als Salat. Das Grün der Möhren ergibt ein leckeres Pesto.

Frischküche



Wer selbst kocht, spart bares Geld. Denn obwohl die Fertiggerichte im Supermarkt günstig wirken, sind sie beim näheren Hinsehen oft deutlich teurer. So können Convenience Produkte wie Doseneintopf, vegetarische Bratlinge, Fertiglasagne, Aufstriche, Pizza oder Tiefkühlgerichte ein großes Loch ins Portemonnaie reißen.



Einmal kochen, mehrmals essen

Im hektischen Alltag bietet es sich an, mehrere Portionen auf einmal zu kochen und diese dann für die nächsten Mahlzeiten in den Kühlschrank zu stellen oder sogar einzufrieren. Auch gegarte Reste wie Nudeln, Linsen oder Gemüse können Sie zu Gerichten wie Aufläufen oder Pfannengerichten weiterverarbeiten.

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





SMARTES FÜR KLEINE FOODIES

Kinder können manchmal ganz schön wählerisch sein. Wie gesundes Kochen für Kids so gelingt, dass es dem Nachwuchs auch schmeckt, zeigen wir Ihnen mit unseren bunten Rezepten. Tortelloni-Auflauf, Gemüsewaffeln, Rösti und Milchreis überzeugen garantiert jeden Mini-Genießer.

Pizza mit Gemüse, Mais und Oliven

Rezept auf Seite 118

SMART KIDS



Pizza mit Gemüse, Mais und Oliven

Ein Blech voller Freude

25 MIN · FERTIG IN 1 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Für starke Knochen und Zähne sorgt das Calcium aus Mozzarella – gerade im Wachstum sollte genügend von diesem Mineralstoff aufgenommen werden.

FÜR 8 STÜCKE:

250 g Dinkel-Vollkornmehl
150 g Dinkelmehl Type 1050
+ 2 EL zum Verarbeiten
Salz
½ Würfel frische Hefe
1 EL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln
1 Zucchini
1 rote Paprikaschote
80 g schwarze Oliven (ohne Stein)
100 g Maiskörner (Dose, Abtropfgewicht)
150 g passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark (20 g)
Pfeffer
150 g Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)
1 Handvoll Rucola (10 g)

1 Mehle mit etwas Salz auf der Arbeitsfläche mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit 250 ml lauwarmem Wasser und Honig in die Mulde gießen. Von der Mitte her alles gut mischen, dabei nach und nach das Öl einarbeiten; bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

2 Teig mit den Händen 5 Minuten kräftig durchkneten, bis er geschmeidig ist. In eine Schüssel geben, mit sauberem Küchentuch zudecken und an einem warmen Ort 30–45 Minuten gehen lassen, bis sich seine Größe etwa verdoppelt hat.

3 Inzwischen Frühlingszwiebeln, Zucchini und Paprikaschote waschen und putzen. Oliven und Mais abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln und Oliven in Ringe schneiden, Zucchini und Paprikaschote klein würfeln. Tomaten mit Tomatenmark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mozzarella klein würfeln.

4 Teig erneut durchkneten und auf einem mit Backpapier belegtes Backblech dünn ausrollen oder in Form ziehen und leicht andrücken. Mit Tomatensauce bestreichen, Gemüse und Mozzarella darauf verteilen. Pizza im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C, Gas: Stufe 3) in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

5 Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und über die Pizza streuen. Pizza in Stücke geschnitten reichen.

Fischstäbchen mit Avocado-Dip

Einfach knusprig, einfach lecker



30 MIN

GESUND, WEIL:

- Seelachs kann anteilig den Bedarf an Jod decken, das unentbehrlich für die Bildung der wichtigen Schilddrüsenhormone und den Stoffwechsel ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Seelachsfilet
1 Bio-Zitrone
1 Avocado
4 Stiele Basilikum
1 Bio-Limette
Salz
Pfeffer
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)
1 Ei
3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (45 g)
2 EL zuckerfreie Cornflakes (20 g)
2 EL Rapsöl

1 Fischfilets waschen, trocken tupfen und in ca. 2 x 8 cm große Streifen schneiden. Zitrone halbieren, Saft einer Hälfte auspressen, über den Fisch träufeln und ziehen lassen; andere Hälfte in Spalten schneiden.

2 Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale heben. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Limette heiß abspülen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Avocado, Basilikum, 2 EL Limettensaft, -schale, 1 Prise Salz sowie Pfeffer fein cremig pürieren und in ein Schälchen füllen.

3 Mehl mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer, Ei und Bröseln separat in tiefe Teller geben. Ei mit einer Gabel gut verquirlen. Cornflakes mit den Händen zerbröseln und unter die Brösel mischen.

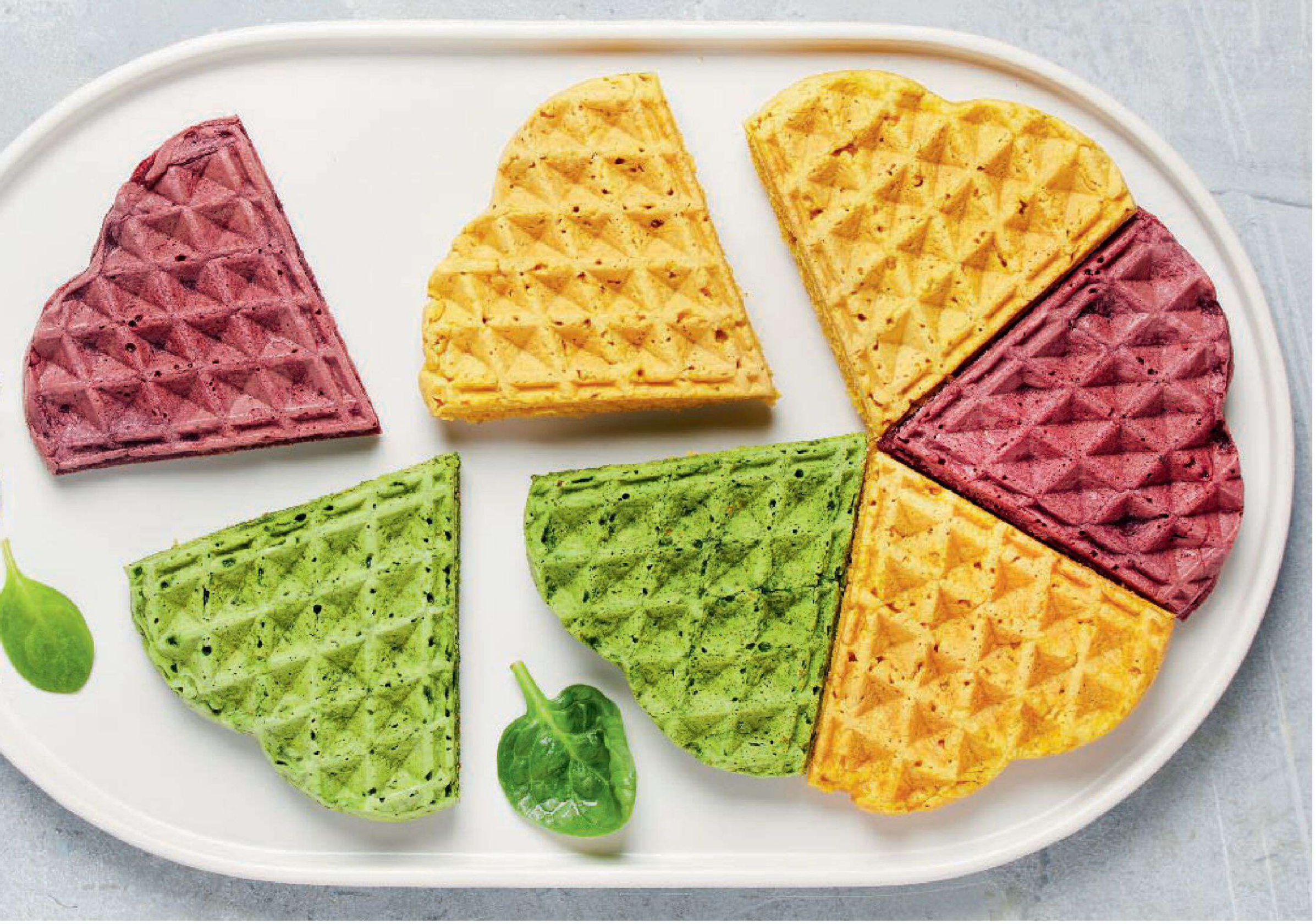
4 Fischstücke zuerst im Mehl wenden, rundherum ins Ei tauchen und abschließend in Bröseln panieren. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Fischstäbchen darin bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Wenden in 8–10 Minuten goldbraun braten. Auf Tellern anrichten und mit Dip sowie Zitronenspalten servieren.



FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI





Bunte Gemüsewaffeln mit Spinat, Roter Bete und Möhren

Versteckte Veggies im Herzformat

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Die pinke Rote Bete liefert viel Folsäure. Das B-Vitamin wird für die Blut- und Zellneubildung benötigt.
- Je größer der Ausmahlungsgrad bei gemahlenem Getreide ist, desto höher ist der Mineralstoffgehalt. So hat Mehl mit der Type 1050 fast so viele gute Inhaltsstoffe wie die Vollkornvariante.

FÜR 4–6 PORTIONEN:

60 g Babyspinat
60 g vorgegarte Rote Bete
1 Möhre
3 Eier
4 EL Rapsöl
+ 1 TL für das Waffeleisen
300 g Dinkelmehl Type 1050
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

1 Spinat waschen und trocken schütteln. Rote Bete in Stücke schneiden. Möhre putzen, schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Diese 3 Zutaten getrennt mit je 3–4 EL Wasser fein pürieren.

2 Eier mit Öl in einer Schüssel schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver darübersieben und mit 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.

3 Masse dritteln und jeweils die Pürees von Spinat, Rote Bete und Möhre untermischen.

4 Waffeleisen erhitzen und mit Öl bepinseln. Aus jeder der 3 Püreemassen je 2 Waffeln ausbacken.

Eiweiß: 14 g · Fett: 16 g · pro Portion 420 KCAL · Kohlenhydrate: 54 g

BEI 4 PORTIONEN

Noch mehr Schmackofatziges für die Kleinen gibt es hier: **www.eatsmarter.de/kinder-rezepte**

SMART KIDS

Chicken Nuggets in Quinoakruste

Hier kommen Fast-Food-Fans auf ihre Kosten



50 MIN

GESUND, WEIL:

- Lebensnotwendige Aminosäuren und komplexe Kohlenhydrate weist Quinoa auf. Damit punktet das glutenfreie Pseudogetreide als Muskelstärker und Energiebooster.

1 Quinoa in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. In Salzwasser in 15–20 Minuten bei kleiner Hitze gar kochen. Abgießen, abtropfen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

2 Inzwischen Bohnen waschen und in kochendem Salzwasser 12–15 Minuten garen, anschließend abgießen und abkühlen lassen. Nebenher Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Bohnen, Zwiebel, Essig und Walnussöl mit 1 Prise Salz sowie etwas Pfeffer mischen und ziehen lassen.

3 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit wenig Salz würzen und erst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern wenden. Zuletzt mit Quinoa umhüllen.

4 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchen-Nuggets von beiden Seiten bei mittlerer Hitze je nach Dicke in 6–10 Minuten goldbraun ausbacken.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Nuggets auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Petersilie bestreuen. Bohnensalat separat dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

120 g Quinoa
300 g grüne Bohnen
Salz
½ rote Zwiebel
1 EL weißer Balsamessig
1 EL Walnussöl
Pfeffer
2 Eier
3 EL Dinkelmehl Type 1050 (45 g)
600 g Hähnchenbrustfilet
4 EL Rapsöl
2 Stiele Petersilie





Gemüserösti mit grüner Sauce

Smarter Pfannenklassiker

20 MIN



GESUND, WEIL:

- Zucchini trumpft mit einer Vielzahl von Vitalstoffen auf, das mengenmäßig bedeutendste Mineral dabei: Kalium. Es ist an der Aufrechterhaltung eines stabilen Herzrhythmus beteiligt.
- Neben gesunden ungesättigten Fettsäuren liefert Avocado reichlich Nährstoffe, beispielsweise Vitamin E. Dieses Antioxidans schützt unsere Zellen und stabilisiert deren Membrane.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zucchini (200 g)
1 mehligkochende Kartoffel
1 Möhre
1 Ei
2 EL Weizenvollkornmehl (30 g)
Salz
2 EL Rapsöl
1 Avocado
2 EL Joghurt
(40 g; 1,5 % Fett)

1 Zucchini putzen, waschen und reiben. Kartoffel und Möhre schälen, ebenfalls reiben und alles gut ausdrücken. In einer Schüssel mit Ei und Mehl mischen und leicht salzen.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Masse 4 Rösti formen und im heißen Öl auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze in je ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken.

3 Inzwischen für die Sauce Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Joghurt cremig pürieren und in Schälchen füllen.

4 Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der grünen Sauce reichen.

Lustiges Erbsenpüree

Da lacht die ganze Familie

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Auch wenn Erbsen zu den Hülsenfrüchten gehören, sind diese leicht verdaulich und für kleine sensible Bäuche geeignet. Zudem sättigen sie gut und aktivieren die Darmbewegung.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Handvoll Feldsalat (20 g)
1 TL Rapsöl
300 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt und aufgetaut)
60 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
½ Möhre
40 g Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)
2 EL Frischkäse (40 g; 45 % Fett i. Tr.)

AUSSERDEM:
Servierring (8–10 cm Ø)

1 Feldsalat verlesen, waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen. Öl in einem Topf erhitzen. Erbsen darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Brühe zugießen, mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Aufkochen und bei kleiner Hitze 2–3 Minuten kochen.

2 Inzwischen Möhre putzen, schälen, waschen und in dünne fingerlange Scheiben schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und vorsichtig zu Bällchen formen.

3 Frischkäse und die Hälfte des Feldsalats zu den Erbsen geben. Alles cremig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mithilfe eines Serviergrings auf Tellern anrichten.

4 Übrigen Feldsalat als Haare auf der oberen Hälfte verteilen, Mozzarella als Augen auflegen. Möhrenstreifen als lächelnden Mund zufügen und servieren.



SMART KIDS

Tortelloni-Auflauf mit Erbsen und Tomaten

Seelenwärmer mit viel Gemüse

15 MIN · FERTIG IN 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Insbesondere in gekochten Tomaten findet sich das Antioxidans Lycopin. Dieses Carotinoid schützt die Körperzellen und kann schädliche Einflüsse mindern.
- Mit viel Zink glänzen Erbsen. Damit können die grünen Perlen die Wundheilung fördern und das Immunsystem stärken.



Eiweiß: 22 g · Fett: 17 g · Kohlenhydrate: 74 g
pro Portion 554 KCAL
BEI 4 PORTIONEN

FÜR 4–6 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl + etwas für die Form
500 g passierte Tomaten
200 g Erbsen
(frisch gepalt oder tiefgekühlt
und aufgetaut)
Salz
Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
500 g vegetarische Vollkorn-Tortelloni
(Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
150 g geriebener Mozzarella (9% Fett)

AUSSERDEM:
Auflaufform (ca. 18 x 25 cm)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten.

2 Tomaten und Erbsen zugeben, kurz aufkochen lassen und die Sauce mit 1 Prise Salz, etwas Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3 Auflaufform mit Öl auspinseln. Tortelloni hineingeben, mit Sauce übergießen und mit Käse bestreuen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 2–3) in etwa 20 Minuten goldbraun überbacken.

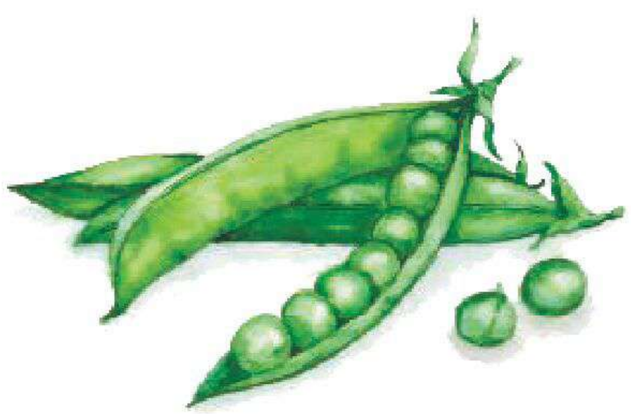


FOTO: SHUTTERSTOCK



Pinker Milchreis mit Himbeeren und Zartbitterschokolade

Schmeckt als Hauptgericht oder Nachtisch

10 MIN · FERTIG IN 45 MIN

Eiweiß: 5 g · Fett: 7 g · pro Portion 217 KCAL · Kohlenhydrate: 33 g

GESUND, WEIL:

- Durch die Antioxidantien aus Himbeeren werden die Blutgefäße gestärkt, die Durchblutung gefördert und der gesamte Körper besser mit Nährstoffen versorgt.
- Verwenden Sie regelmäßig Vollkornprodukte wie Naturreis, denn hier stecken jede Menge Vitalstoffe drin. Enthaltene Ballaststoffe regen zudem die Verdauung an und machen lange satt.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 ml Mandeldrink
120 g Vollkornmilchreis
1 Msp. Vanillepulver
2 EL Reissirup
20 g vegane Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil)
200 g Himbeeren

1 Mandeldrink mit Vollkornmilchreis und Vanillepulver in einem Topf unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen. Zugedeckt in ca. 30–35 Minuten gar köcheln. Anschließend unter gelegentlichem Rühren offen abkühlen lassen und mit Reissirup süßen.

2 Nebenher Schokolade raspeln. Himbeeren verlesen, waschen und 1 Handvoll zum Garnieren beiseitelegen; den Rest mit einer Gabel zerdrücken und unter den Milchreis mischen. Auf Schälchen verteilen und mit restlichen Himbeeren und Schokolade toppen.

SMART KIDS

Bananen-Pfannkuchen-Sushi

Stäbchenübung für Schleckermäulchen

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Zur Muskelentspannung und Senkung von Stresssymptomen ist Magnesium, das Bananen und Nüsse liefern, hilfreich.
- Haselnüsse und Mus daraus sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die Entzündungen hemmen und die Gefäße elastisch halten können.

FÜR 8 PORTIONEN:

150 ml Milch (1,5% Fett)
3 Eier
100 g Dinkelmehl Type 1050
1 Prise Salz
2 TL Rapsöl
2 EL Haselnusskerne (30 g)
100 g Haselnussmus
1 EL Kakaopulver (stark entölt)
4 TL Ahornsirup
4 Bananen

1 Milch mit Eiern, Mehl und 1 Prise Salz glatt rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nacheinander bei kleiner bis mittlerer Hitze 4 goldbraune Pfannkuchen (ca. 18 cm Ø) ausbacken. Auf einen Teller stapeln und abkühlen lassen.

2 Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Abkühlen lassen und hacken.

3 Haselnussmus mit Kakaopulver und 2 TL Ahornsirup glatt rühren. Pfannkuchen damit bestreichen. Bananen schälen, darauflegen, einrollen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

4 Auf Tellern anrichten, mit restlichem Ahornsirup beträufeln und mit Haselnüssen bestreuen.

Eiweiß: 9 g · Fett: 14 g · pro Portion 294 KCAL · Kohlenhydrate: 33 g



70 JAHRE

Rotbäckchen®

WIR FEIERN DEINE Stärke.

Das Beste weitergeben.



Auch erhältlich in Ihrem

Reformhaus

MÜHELOSE TEX-MEX-KÜCHE

Jetzt wird's bunt: Wir zeigen Ihnen unsere Lieblingskreationen aus Übersee, die nicht nur Amerika-Sehnsüchte stillen, sondern auch superlecker und einfach nachzukochen sind. Bringen Sie mit tollen Kombinationen aus Nachos, Burritos, Enchiladas und Quesadillas atemberaubende Würze auf den Teller. Gerollt, gefüllt oder überbacken ist die Abwechslung groß und für jeden Geschmack etwas Passendes zu finden.

Empanadas mit Kräuter-Dip

Rezept auf Seite 128

TEX-MEX

Empanadas mit Kräuter-Dip

Proteinreiche Füllung in knusprigen Taschen

1 STD 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 45 MIN

GESUND, WEIL:

- In Spinat steckt eine gute Portion Folsäure. Der Nährstoff ist wichtig für die Teilung und Neubildung von Zellen. Die Blättchen strotzen zudem vor zellschützenden Antioxidantien, die Alterungsprozesse ausbremsen.

Eiweiß: 34 g · Fett: 60 g · pro Portion 931 KCAL · Kohlenhydrate: 64 g

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Würfel frische Hefe
160 ml lauwarme Milch (3,5 % Fett)
1 Prise Rohrohrzucker
300 g Dinkelmehl Type 630 + 1 EL zum Bearbeiten
Salz
2 Eier
225 g weiche Butter
4 Knoblauchzehen
1 Handvoll junger Spinat (15 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
1 TL Senf
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
2 Zwiebeln
100 g Champignons
100 g schwarze Oliven (ohne Stein)
250 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 Prise geräuchertes Paprikapulver

AUSSERDEM:
1 runde Ausstechform (12 cm Ø)

1 Hefe zerbröseln und mit Milch und Zucker verrühren. Mehl mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier trennen, Eiweiße und 1 Eigelb beiseitestellen. 1 Eigelb, 75 g Butter und Hefemischung zum Mehl geben; alles zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, zudecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Inzwischen für den Dip 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Spinat und Petersilie waschen, trocken schütteln, Petersilienblättchen abzupfen. Beides grob hacken, mit Knoblauch, restlicher Butter, Senf und Zitronensaft in einem Blitzhacker grob zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Schälchen füllen.

3 Für die Füllung Zwiebeln und restlichen Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Oliven grob hacken.

4 Fleisch abspülen, trocken tupfen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Oliven zufügen und 3 Minuten mitgaren. Mit Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

5 Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen und 8 Kreise ausstechen. Füllung jeweils auf die Mitte der Kreise setzen, Ränder mit Eiweiß bestreichen, zu Halbmonden zusammenklappen und mit einer Gabel am Rand fest andrücken. Restliches Eigelb mit 1–2 EL Wasser verquirlen und die Teigtaschen damit bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen.

6 Empanadas mit dem Dip auf einer Platte anrichten und servieren.

TIPP Nach Belieben mit Spinat und Radieschen garnieren und Limettenspalten dazu reichen.

Nachos mit schwarzen Bohnen, Chili und Granatapfelkernen

Wer Schärfe liebt, kommt hier auf seine Kosten

60 MIN

Eiweiß: 24 g · Fett: 28 g · pro Portion 655 KCAL · Kohlenhydrate: 76 g

GESUND, WEIL:

- Polyphenole und Flavonoide aus Granatapfelkernen halten die Gefäße elastisch und das Herz rundum fit.
- Dinkelmehl ist eine tolle Alternative zu Weizenmehl, denn es hat einen höheren Schalenanteil und damit insgesamt mehr Nährstoffe zu bieten. Dazu gehört Magnesium, das für ein gutes Funktionieren von Muskeln und Nerven notwendig ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Maismehl
150 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Bearbeiten
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
7 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (40 g)
500 g stückige Tomaten
400 g schwarze Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
Pfeffer
80 g Jalapeños (eingelegt und abgetropft; in Ringen)
½ Bund Koriander (10 g)
½ Avocado
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Cayennepfeffer
60 g geriebener Cheddar (50 % Fett i. Tr.)
2 EL Granatapfelkerne (20 g)

1 Maismehl und Dinkelmehl mit 1 Prise Salz und ca. 200 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für das Chili Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark kurz mitdünsten und Tomaten zugeben. Bohnen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann zu den Tomaten geben und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze einkochen lassen. Dann salzen und pfeffern.

3 Teig vierteln und auf bemehlter Arbeitsfläche zu dünnen Kreisen ausrollen. Jeweils 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 1 Teigfladen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 1 Minute ausbacken. Auf einen Teller legen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Mit übrigen Fladen genauso verfahren.

4 Ein paar Jalapeños-Ringe zum Garnieren beiseitelegen, restliche mit 1 EL Öl pürieren. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Avocadofruchtfleisch aus der Schale herauslösen und klein würfeln.

5 Fladen in kleine Dreiecke schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit restlichem Öl beträufeln, mit Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 10 Minuten backen. In eine Backform legen, das Chili daraufgeben, mit Käse bestreuen und im Backofen noch 10 Minuten überbacken. Mit Jalapeño-Öl beträufeln, mit übrigen Jalapeños, Koriander, Avocado und Granatapfelkernen bestreuen.





Enchiladas mit Zucchini, Mais und Feta

Soulfood mit einer Extraportion Würze

35 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit jeder Menge Kalium beeindruckt Zucchini. Der essenzielle Mineralstoff wird für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt und die Reizweiterleitung in Muskel- und Nervenzellen benötigt.
- Für eine starke Sehkraft sowie eine strahlend schöne Haut ist Feta eine klasse Idee, denn in dem Käse steckt viel Vitamin A. Das Immunsystem profitiert vom ebenfalls enthaltenen Spurenelement Zink.

1 Passierte Tomaten, Zuckerrübensirup, Apfelessig, Paprika- und Knoblauchpulver in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze einkochen lassen; anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2 Inzwischen Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten, dann abkühlen lassen. Maiskolben mit 1 EL Öl bepinseln und in einer heißen Grillpfanne rundherum 7–10 Minuten garen. Ebenfalls etwas abkühlen lassen, dann Kerne vom Kolben schneiden.

3 Tortillas in der heißen Grillpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 1–2 Minuten anrösten.

Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bohnen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln, die Hälfte zum Garnieren beiseitelegen, Rest fein hacken.

4 Zucchini mit Bohnen, gehacktem Koriander, Hälfte der Maiskörner, Hälfte der Chili und 4–5 EL Sauce mischen. Masse auf die Tortillas verteilen und die Hälfte des Fetas darüberbröseln. Aufrollen und in eine mit dem übrigem Öl eingefettete Auflaufform legen. Übrige Sauce über die Enchiladas verteilen und mit restlichem Feta toppen.

5 Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 25 Minuten goldbraun überbacken. Mit übrigem Mais, Chili und Koriander garniert servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g passierte Tomaten
50 g Zuckerrübensirup
1 EL Apfelessig
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Knoblauchpulver
Salz, Pfeffer
2 Zucchini
3 EL Olivenöl
2 Maiskolben (gegart; vakuumiert)
4 Vollkorn-Tortillafladen
1 grüne Chilischote
350 g schwarze Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
½ Bund Koriander (10 g)
150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)

AUSSERDEM:

1 Auflaufform (18 x 24 cm)
1 Grillpfanne

TEX-MEX

Maisauflauf mit Paprika und Koriander

Gelingsicher und farbenfroh – perfekt für die Familienküche

35 MIN · FERTIG IN 60 MIN

pro Portion 401 KCAL
Eiweiß: 17 g · Fett: 15 g · Kohlenhydrate: 49 g

GESUND, WEIL:

- Kartoffeln überzeugen durch ihre Stärke als Sattmacher. Darüber hinaus tun die Erdäpfel der Verdauung gut und punkten mit wertvollen Nährstoffen wie Kalium sowie Vitamin C.
- In roten Paprikaschoten findet sich neben anderen sekundären Pflanzenstoffen auch Quercetin. Das Antioxidans kann dazu beitragen, einen erhöhten Blutdruck zu senken.

1 Kartoffeln gründlich waschen und mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen. 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dann abgießen und ausdampfen lassen.

2 Inzwischen Mais abtropfen lassen. Paprikaschoten putzen, waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, 1 Handvoll beiseitelegen und Rest hacken. Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden.

3 Maismehl mit kalter Brühe, Eiern und der Hälfte vom Frischkäse verrühren, salzen, pfeffern und mit 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Mehlmasse mit Kartoffeln, Mais, Paprika, Zwiebel und gehacktem Koriander mischen und in die Auflaufform geben.

4 Übrigen Frischkäse mit Salz und Pfeffer glatt rühren, auf dem Auflauf verteilen, Cheddar darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30 Minuten backen.

5 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Maisauflauf mit Frühlingszwiebeln und übrigem Koriander garnieren.

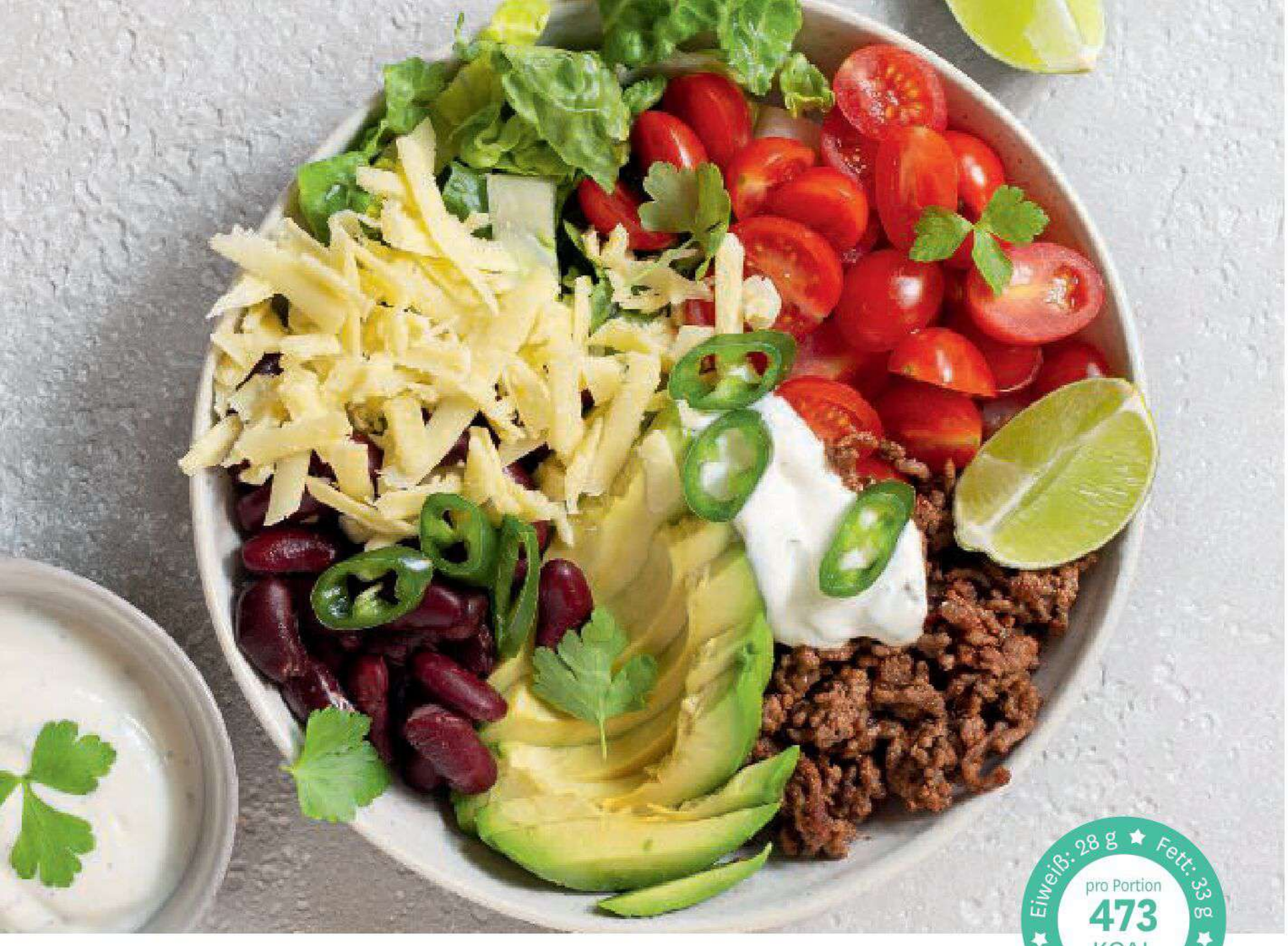
FÜR 4 PORTIONEN:

300 g festkochende Kartoffeln
Salz
500 g Zuckermais (Dose; Abtropfgewicht)
1 rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
1 Bund Koriander (20 g)
100 g Maismehl
150 ml kalte Gemüsebrühe
2 Eier
80 g Frischkäse
Pfeffer
Muskatnuss
40 g geriebener Cheddar (50 % Fett i. Tr.)
2 Frühlingszwiebeln

AUSSERDEM:
1 Auflaufform (38 x 26 cm)

Texanisch-mexikanisch geht es weiter unter: **www.eatsmarter.de/tex-mex-kueche**







Taco-Bowl

Kunterbuntes Schüsselglück

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Petersilie macht in Gerichten nicht nur optisch etwas her, sondern glänzt zudem mit Carotinoiden, die Entzündungen hemmen können und mit einem verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang gebracht werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Bund Petersilie (10 g)
200 g saure Sahne
Pfeffer
Salz
1 grüne Peperoni
2 Römersalatherzen
200 g Cherrytomaten
1 Bio-Limette
1 Avocado
1 EL Olivenöl
300 g Rinderhackfleisch
1 EL Tomatenmark
1 Prise Chiliflocken
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
240 g Kidneybohnen
(Dose; Abtropfgewicht)
1 Stück Cheddar
(50 g; 50 % Fett i. Tr.)

1 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, eine Hälfte hacken, übrige Blätter beiseitelegen. Saure Sahne mit Pfeffer und Salz glatt rühren und gehackte Petersilie unterheben.

2 Peperoni, Salat und Tomaten putzen und waschen. Peperoni schräg in Scheiben schneiden. Salat vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Limette heiß abspülen, trocken reiben und vierteln. Avocado halbieren, vom Kern befreien, Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Tomatenmark, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Salz zugeben und 5 Minuten weiterbraten.

4 Inzwischen Kidneybohnen abgießen, in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Cheddar reiben.

5 Salat, Tomaten, Avocado, Fleisch und Bohnen auf 4 Schalen verteilen. Mit Cheddar, Dip, übriger Petersilie sowie Peperoni toppen und mit Pfeffer übermahlen.

Pico de gallo

Fix gemixter Frischekick

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Ätherische Öle aus Zwiebeln sind großartig für die Darmflora. Zusammen mit den ebenfalls vorkommenden Ballaststoffen sind die Aromabringer ein wahres Wundermittel für eine gut funktionierende Verdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Tomaten
1 grüne Chilischote
4 Stiele Koriander
2 EL Limettensaft
Salz

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel klein würfeln, Knoblauch fein hacken. Tomaten und Chilischote putzen, waschen, Tomaten entkernen und klein würfeln, Chili fein hacken.

2 Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit Limettensaft mischen und mit Salz abschmecken.







FOTO: SHUTTERSTOCK

Hähnchen-Burritos

Auch super als Office-Lunch geeignet

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Hähnchenbrustfilet liefert das B-Vitamin Niacin. Dieses wird vor allem für Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel gebraucht.
- In Tomatenmark kommt Lycopin in größeren Mengen vor. Das hochwirksame Antioxidans bietet den Körperzellen optimalen Schutz vor Umwelteinflüssen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
Salz
Chiliflocken
1 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
150 ml Geflügelbrühe
2 EL Limettensaft
1 EL Chilisauce
250 g schwarze Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
½ Bund Koriander (10 g)
1 Avocado
4 Vollkorn-Tortillafladen
80 g geriebener Cheddar (50 % Fett i. Tr.)



1 Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Chili würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets darin rundherum in ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Hähnchen aus der Pfanne nehmen, Tomatenmark hineingeben und 2 Minuten andünsten. Brühe zugießen und 5 Minuten sämig einkochen lassen. Mit 1 EL Limettensaft, Chilisauce und Salz abschmecken.

2 Hähnchen in Streifen schneiden und in der Sauce heiß werden lassen. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Tomaten putzen, waschen, vierteln, entkernen und Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit einer Gabel leicht stückig zerdrücken und mit restlichem Limettensaft, Salz und Chiliflocken abschmecken.

3 Tortillas nacheinander jeweils 2 Minuten in einer heißen Pfanne erwärmen. Dann mit Bohnen belegen, darauf Hähnchenstreifen und Avocadocreme verteilen. Mit Zwiebeln, Tomatenwürfeln, Koriander und Cheddar bestreuen. Seiten einschlagen, aufrollen und die Burritos halbiert servieren.





Tortillas mit Pulled Jackfruit, Erdbeer-Guacamole und Salsa

Vegane Geschmacksexplosion

60 MIN

pro Portion 492 KCAL
Eiweiß: 12 g · Fett: 11 g · Kohlenhydrate: 84 g

GESUND, WEIL:

- Dank der antibakteriellen Wirkung von Apfelessig können unerwünschte Mikroorganismen ausgebremst werden. Das hilft der Darmflora und damit auch einer problemlosen Verdauung.
- Chilischoten heizen dem Stoffwechsel ordentlich ein. Das passiert durch den Scharfmacher Capsaicin, der sogar kurzfristig die Fettverbrennung ankurbeln kann.

1 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Tomatenmark kurz mitdünsten, dann passierte Tomaten und Brühe angießen. Mit Paprika, Salz und Cayennepfeffer würzen. Ahornsirup mit Essig und Sojasauce untermischen und die Sauce bei kleiner Hitze 10 Minuten sämig köcheln lassen.

2 Inzwischen Jackfruit in einem Sieb abtropfen lassen und in eine ofenfeste Form legen.

3 Sauce darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 35 Minuten backen.

4 Währenddessen für die Salsa übrige Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten putzen, waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Chilischote putzen, waschen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken. Ein wenig Koriander zum Garnieren beiseitelegen. Alles mit 1 EL Limettensaft mischen und mit Salz abschmecken.

5 Für die Guacamole Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein würfeln. Mit übrigem Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Erdbeeren putzen, waschen, klein würfeln und unterheben. Jackfruit zerpflücken und auf den Tortillas verteilen. Mit Guacamole und Salsa toppen und mit restlichem Koriander bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark (40 g)
100 g passierte Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Salz
Cayennepfeffer
2 EL Ahornsirup
2 EL Apfelessig
1 EL Sojasauce
300 g Jackfruit (Dose; Abtropfgewicht)
4 grüne Tomaten
1 grüne Chilischote
½ Bund Koriander (10 g)
Saft von ½ Limette
1 Avocado
Pfeffer
100 g Erdbeeren
12 kleine Vollkorn-Tortillafladen (18 cm Ø)

TEX-MEX

Quesadillas mit Aprikosen-Salsa

Zarte Fruchtsüße fusioniert mit herzhaftem Käse

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Aprikosen überzeugen mit einem hohen Kaliumgehalt. So lassen sich überschüssige Wasseransammlungen auf sanfte Art loswerden und der Rhythmus des Herzens bleibt im richtigen Takt.
- Reichlich Calcium liefert Cheddar. Der würzige Käse unterstützt damit gesunde Zähne und stabile Knochen.

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Aprikosen und Kirschtomaten putzen und waschen. Aprikosen entsteinen und klein würfeln, Kirschtomaten vierteln. Paprikaschote putzen, Kerngehäuse entfernen, waschen und klein würfeln.

2 Für die Salsa Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Paprikawürfel, Aprikosen und Tomaten zugeben und mit Paprikapulver, Salz, Cayennepfeffer, Zimt und Limettensaft, würzen. Bei kleiner Hitze in 7–10 Minuten leicht dicklich einkochen lassen.

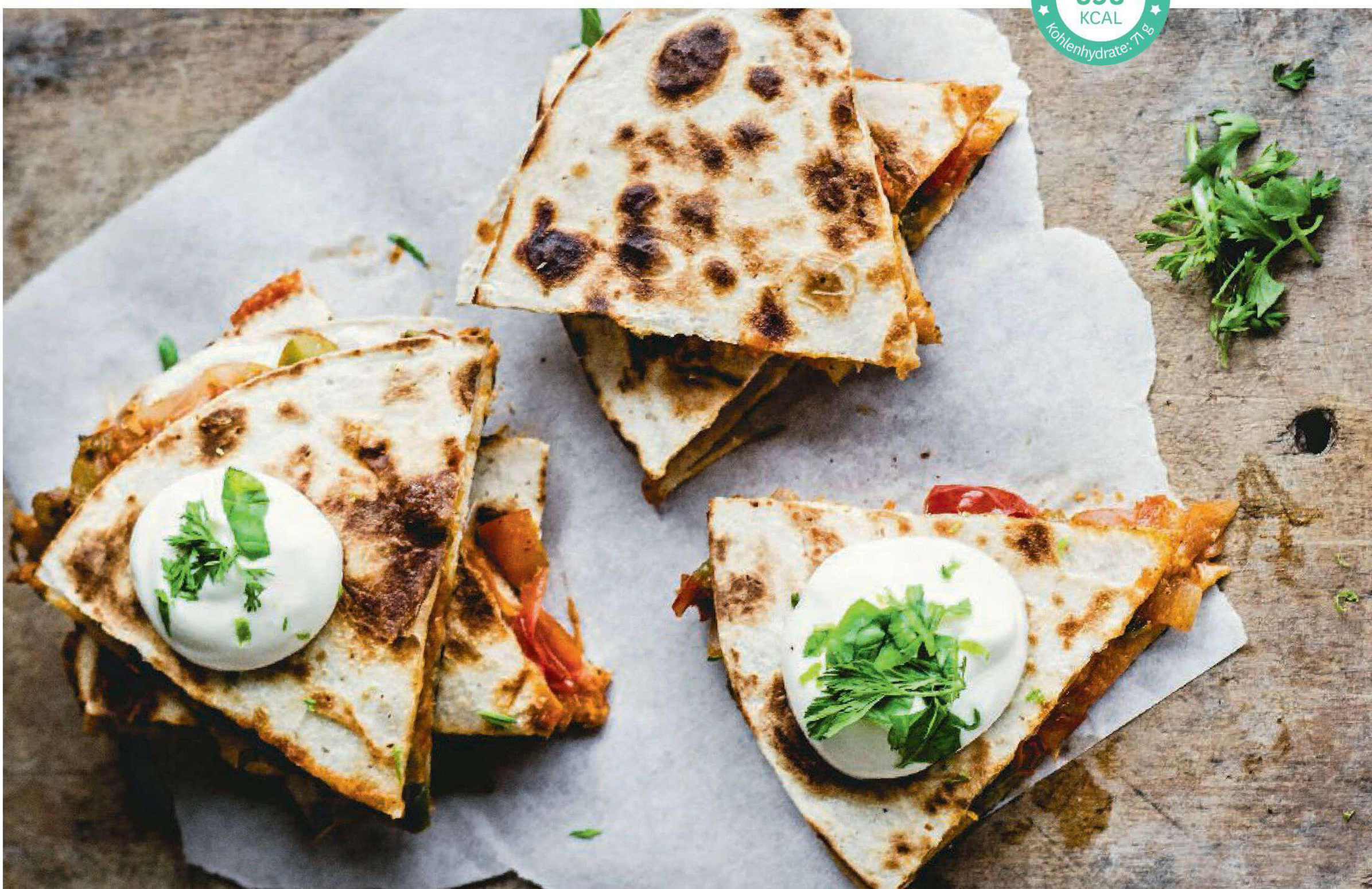
3 In einer weiteren Pfanne jeweils 1 Tortilla bei kleiner Hitze auf einer Seite in 2 Minuten goldbraun backen. Mit Käse bestreuen und etwas Salsa darauf verteilen. Mit einer 2. Tortilla belegen und vorsichtig wenden. In 2–3 Minuten goldbraun backen, aus der Pfanne nehmen und in Stücke schneiden; auf diese Weise insgesamt 4 Quesadillas backen. Quesadillas bei Bedarf im Backofen warm halten.

4 Inzwischen Kerbel und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Quesadillas mit saurer Sahne toppen und mit Kräutern bestreut servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Schalotten
5 Aprikosen (250 g)
200 g Kirschtomaten
1 grüne Paprikaschote
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
Salz
Cayennepfeffer
½ TL Zimt
2 EL Limettensaft
8 Vollkorn-Tortillafladen
150 g geriebener Cheddar (50 % Fett i. Tr.)
½ Bund Kerbel (10 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
120 g saure Sahne

Eiweiß: 22 g · Fett: 24 g · pro Portion 598 KCAL · Kohlenhydrate: 71 g

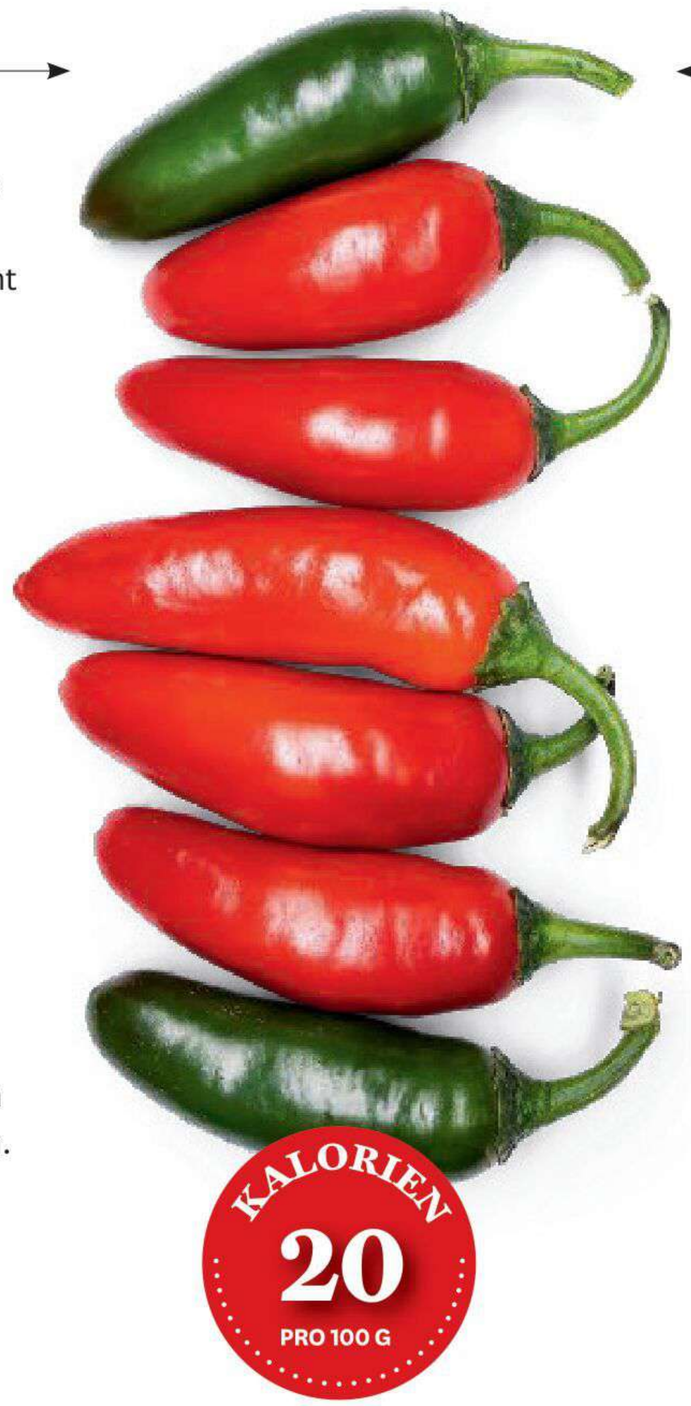


Die Chiliart ist in geräucherter Form auch als **Chipotle** bekannt.

Jalapeños ...



Deutlich schärfer als das Fruchtfleisch sind die Kerne



⊕ ...kurbeln den Stoffwechsel an

Durch das im feurigen Scharfmacher enthaltene Alkaloid Capsaicin kann die Körpertemperatur ansteigen. Der gepushte Stoffwechsel verbraucht daraufhin mehr Energie, was als netter Nebeneffekt den Abnehmprozess beschleunigt.

⊕ ...sind Appetitzügler

Wer gern würzig isst, weiß dass Chilis ein prickelndes Gefühl auf der Zunge hinterlassen. Die stimulierten Schärferezeptoren lassen Hungergefühle im Nu verpuffen.

⊕ ...straffen die Haut

In der festen Schale des pikanten Einheizers verbirgt sich Vitamin C. Dieser Stoff stärkt das Bindegewebe, glättet das Hautbild und verleiht ihm einen frischen Touch. Auch im getrockneten Zustand bleibt das Vitamin einwandfrei erhalten.

⊕ ...senken den Blutzucker

Um einem steigenden Zuckerwert entgegenzuwirken, sollten Sie öfter scharf essen. Denn Capsaicin mindert die Produktion von Entzündungsbotenstoffen im Blut und kann die Glukosetoleranz verbessern.

BRENNWERT: 20 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLENHYDRATE: 3 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 4 g

⊕ ...machen rundum happy

Weniger Anspannung durch die Minis? Ja, denn aufgrund der Schärfe wird die Dopamin- und Serotoninausschüttung im Körper angeregt. Diese Hormone machen uns glücklich und können zusätzlich vor oxidativem Stress schützen.

⊖ ...bekommen nicht jedem

Falls Sie einen empfindlichen Magen und Darm haben, sollten Sie die Chilischärfe mit Vorsicht genießen, um unangenehme Folgen wie Sodbrennen oder Durchfall zu vermeiden.

KLEINE KÜCHENKUNDE

⊕ ...mögen es dunkel

Eingepackt in Papier und an einem dunklen Ort fühlt sich das Naturprodukt am wohlsten. Auf diese Weise lassen sich die Schoten einige Monate lagern, ohne an Aroma zu verlieren.

⊖ ...sind nicht leicht erhältlich

Frische Jalapeños werden meist nur in ausgewählten Feinkostläden angeboten. Als clevere Alternative eignen sich bereits eingelegte Ringe, die Sie in Supermärkten in aller Regel im Konservenregal finden.

WEITERE KICKSTARTER FÜR DEN STOFFWECHSEL



Grüner Tee
Koffein regt die Fettverbrennung nach dem Essen an



Ingwer
Die Wurzelknolle enthält Gingerol, welches den Appetit hemmt



Spinat
Chlorophyll, der grüne Blattfarbstoff, steigert die Darmaktivität



Zimt
Bereits eine kleine Prise kann den Blutzuckerspiegel regulieren



Zitrone
Vitamin C hilft dabei, das Fett aus den Depots zu lösen

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: HELENA VOGELSANG

ANZEIGE

PLANT-BASED GENUSS

Müller's Mühle
QUALITÄT SEIT 1893

EXKLUSIVE
EatSmarter!
BLOGGER-AKTION



VEGETARISCHE LINSEN-LASAGNE MIT WINTERGEMÜSE
Rezeptidee von Ina Speck @**inaisst.de**

Gamechanger mit Wohlfühlcharakter

Drei Foodbloggerinnen haben ihrer Kreativität freien Lauf gelassen und den Kochlöffel geschwungen. Heraus kamen drei köstliche Ideen, die nicht unterschiedlicher sein könnten: Levantinische Rote Linsensuppe, vegetarische Linsen-Lasagne mit Wintergemüse und veganer Fesenjan. Alle Kreationen haben bewiesen, wie abwechslungsreich sich die Linsen von Müller's Mühle einsetzen lassen und wie genussvoll und zugleich simpel die fleischlose Küche ist. Die glückliche Gewinnerin ist Ina von Ina Is(s)t. In ihrer vegetarischen Linsen-Lasagne mit Wintergemüse verwendet sie Berglinsen von Müller's Mühle, die perfekt mit den feinen Nudelblättern sowie der cremigen Béchamelsauce harmonieren. Das Gericht schmeckt der ganzen Familie und lässt sich prima vorbereiten – egal ob für Gäste oder als Lunch zum Mitnehmen.

NATÜRLICHER GENUSS

Die Linsen von Müller's Mühle eignen sich ideal für die pflanzlich basierte Ernährung. Sie punkten mit pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen und Eisen. Und dank ihrer schnellen Zubereitung steht das Essen im Nu auf dem Tisch. Das macht sie zum trendigen Must-have in jeder Küche. Mehr Infos unter:
www.muellers-muehle.de



Weitere Infos und das Rezept finden Sie unter: www.eatsmarter.de/muellers-muehle

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), PR, SABRINA SPECK





STARKE STANGEN

Endlich ist es wieder so weit: Der Frühling ist in vollem Gange und die Spargelzeit beginnt. Damit Sie die Saison umfangreich auskosten können, präsentieren wir Ihnen eine Auswahl abwechslungsreicher Rezepte. Von cremiger Suppe über würzige Galette oder Pizza bis hin zu knackigen Salaten ist alles dabei, was Feinschmeckerherzen höherschlagen lässt.

Galette mit grünem Frühlingsgemüse und Fetacreme

Rezept auf Seite 140

SPARGEL



Galette mit grünem Frühlingsgemüse und Fetacreme

Veggie-Mix auf französischem Knusperboden

35 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Aufgrund ihres geringen Kalorien- und hohen Wassergehaltes sind Zucchini optimaler Bestandteil der gesunden Schlankküche. Das Gemüse ist zudem reich an Mineralstoffen sowie den Vitaminen A, B und C, wodurch es Stoffwechsel und Abwehrkräfte ankurbelt.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Arbeiten
120 g kalte Butter
1 Ei
Salz
75 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
120 g grüner Spargel
1 kleine Stange Lauch (100 g)
3 Baby-Zucchini (à 100 g)
1 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)
3 EL Milch (3,5% Fett)
1 EL Zitronensaft
1 Eigelb
1 Handvoll Brunnenkresse (5 g)
2 EL Joghurt (30 g; 3,5% Fett)
1 EL Traubenkernöl

1 Mehl mit Butter, Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten, dabei nach Bedarf etwas kaltes Wasser oder Mehl ergänzen. Zu einer Kugel formen und zugedeckt 20 Minuten kühlen.

2 Derweil Erbsen ggf. auftauen. Spargel putzen, waschen, untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und Stangen in fingerlange Stücke schneiden. Lauch längs halbieren, putzen, waschen und in gleich lange Stücke teilen. Zucchini putzen, waschen und längs in Streifen schneiden. Gemüse mit Öl mischen, salzen und pfeffern.

3 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit 120 g Feta und Milch cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

4 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 5–6 mm dünn rund auf ca. 40 cm Ø ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Fetacreme bestreichen, dabei einen 5 cm breiten Rand frei lassen. Mit Gemüse belegen, restlichen Feta darüberstreuen, Teigrand nach innen klappen und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 2–3) in 30–35 Minuten goldbraun backen.

5 Inzwischen Kresse verlesen, waschen und trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest mit Joghurt und Traubenkernöl sehr fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Über die Galette träufeln und mit Kresseblättern toppen.

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Erdbeer-Spargel-Salat mit Lachs

Kohlenhydratarm genießen

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Seinen leicht scharfen Geschmack verdankt Rucola den sogenannten Glucosinolaten. Diese sekundären Pflanzenstoffe wehren Bakterien und Schimmelpilze ab und können so vor Krankheiten schützen.
- Eine ordentliche Portion muskelstärkendes Eiweiß bringt Lachs auf den Teller.

FÜR 4 PORTIONEN:

60 g Rucola
80 g Babyspinat
4 EL Balsamessig
Salz
¼ TL Honig
Pfeffer
1 Msp. Chiliflocken
3 EL Traubenkernöl
200 g grüner Spargel
500 g Lachsfilet (am Stück, ohne Haut)
3 EL Olivenöl
125 g Erdbeeren
½ Bund Radieschen
½ rote Zwiebel



1 Rucola und Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Aus Essig, Salz, Honig, Pfeffer, Chiliflocken und Öl ein Dressing rühren. Spargel putzen, waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen, Spargel in mundgerechte Stücke teilen. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, in 8 längliche Stücke teilen, salzen und pfeffern.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann herausnehmen. Restliches Öl erhitzen und Lachsstücke darin auf beiden Seiten je 4–5 Minuten braten.

3 Inzwischen Erdbeeren und Radieschen putzen und waschen. Erdbeeren in Scheiben schneiden, Radieschen dünn hobeln. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Rucola, Spinat, Zwiebeln und Radieschen mit Spargel mischen und auf Teller verteilen. Mit Erdbeeren bestreuen, mit Dressing beträufeln und Lachs darauf anrichten.



FOTO: SHUTTERSTOCK







Spargel mit gegrillten Hähnchen-Erdbeer-Spießen

Zartes Geflügel zwischen fruchtiger Frühlingsware

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle aus Schnittlauch gelten als schleimlösend und harntreibend. Nicht nur die Halme, sondern auch seine Blüten sind genießbar und haben durch den enthaltenen Nektar ein süßliches Aroma.
- Ein wahrer Stoffwechselaktivator ist das Capsaicin aus Chilischoten. Der Scharfstoff regt die Durchblutung sowie die Verdauung an und kann darüber hinaus sogar Schmerzen lindern.

1 Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cayennepfeffer mischen und ca. 15 Minuten marinieren lassen.

2 Derweil weißen Spargel putzen, waschen, schälen, holzige Enden entfernen. Über kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten dämpfen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Grünen Spargel putzen, waschen und untere Drittel schälen. Tomaten putzen und waschen.

3 Zucchini putzen, waschen und fein hobeln. Erdbeeren putzen, waschen und trocken tupfen. Fleisch mit Erdbeeren und Zucchini auf Metallspieße stecken.

4 Spargel in eine Auflaufform geben, mit 1 EL Öl einpinseln, leicht salzen, Tomaten dazulegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 2–3) 10–12 Minuten garen.

5 Derweil für den Dip Kräuter und Blüten verlesen, waschen und trocken tupfen. Kräuter grob hacken. Die Hälfte davon mit Joghurt verrühren, salzen, pfeffern und mit 1 TL Öl beträufeln.

6 Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Spieße darin rundherum ca. 10 Minuten braten, bis das Fleisch gar ist. Spieße auf dem Spargel anrichten, mit Schnittlauchblüten und restlichen Kräutern garnieren. Dip dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Hähnchenbrustfilet
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1–2 EL Zitronensaft
1 Prise Cayennepfeffer
400 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
2 Strauchtomaten
1 Zucchini
200 g Erdbeeren
2 Handvoll gemischte Kräuter (10 g; Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
2 Zweige Thymian
1 Stiel Dill
1 EL Schnittlauchblüten
150 g Joghurt (3,5 % Fett)

AUSSERDEM:
8 Metallspieße, Auflaufform

Spargelsalat mit Erdbeeren

Perfekt als Beilage oder leichtes Abendessen



30 MIN

GESUND, WEIL:

- Lebensnotwendige Omega-6-Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann, liefert uns Traubenkernöl. Sie sind Bestandteil von Zellmembranen und wichtig für verschiedene Stoffwechselfunktionen, unter anderem sorgen sie für eine strahlende Haut mit schönem Teint.
- Als Antioxidans schützt Vitamin E aus Spargel unsere Zellen und kann Schäden durch freie Radikale abwehren. Es hat einen günstigen Einfluss auf Entzündungsreaktionen und beugt Arterienverkalkung vor.

1 Spargel schälen, waschen und holzige Enden abschneiden. Stangen in kochendem Salzwasser mit Zucker in 10–12 Minuten bei kleiner Hitze bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Erdbeeren putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Etwa 50 g davon mit Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Traubenkernöl zu einem Dressing fein pürieren.

3 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten goldbraun rösten. Wildkräuter, Schnittlauch und Essblüten verlesen, vorsichtig waschen und trocken schütteln bzw. tupfen.

4 Wildkräuter auf 4 Teller verteilen, Erdbeeren und Spargel darauf anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen. Zum Servieren mit Schnittlauch und Essblüten garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g weißer Spargel
Salz
1 TL Rohrohrzucker
250 g Erdbeeren
2 EL Essig
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
3 EL Traubenkernöl
2 EL Pinienkerne (30 g)
2 Handvoll Wildkräuter (10 g; z. B. Rucola und Sauerampfer)
1 Bund Schnittlauch mit Blüten (20 g)
1 Handvoll Essblüten (5 g)

Weitere tolle Spargelrezepte finden Sie unter **www.eatsmarter.de/erdbeeren-spargel**





Tagliatelle mit Spargel

Mittagessen mit Sattmachergarantie

35 MIN

pro Portion 825 KCAL · Eiweiß: 28 g · Fett: 47 g · Kohlenhydrate: 72 g

GESUND, WEIL:

- Walnüsse sind ein Allroundtalent. Studien zufolge verbessern die Kerne Lernvermögen und Gedächtnis. Ihre B-Vitamine stärken die Nerven und das enthaltene Vitamin E lässt uns gesünder altern.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g grüner Spargel
250 g Babyspinat
3 Frühlingszwiebeln
150 g Gorgonzola Piccante (45 % Fett i. Tr.)
Salz
350 g Dinkel-Tagliatelle
4 EL Walnusskerne (60 g)
1 EL Butter (15 g)
250 g Schlagsahne (30 % Fett)
Pfeffer

1 Spargel waschen, putzen, untere Drittel schälen und Stangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und ¼ davon beiseitelegen. Käse zerbröckeln oder klein würfeln.

2 In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Nudeln darin nach Packungsanleitung in 8–10 Minuten bissfest garen, dabei für die letzten 5 Minuten Spargel zufügen. Anschließend abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen, Nudeln und Spargel abtropfen lassen.

3 Inzwischen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, herausnehmen. Butter in die Pfanne geben. Frühlingszwiebelringe darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Sahne und Gorgonzola zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren 3 Minuten köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen und die Sauce etwas eingedickt ist.

4 Tagliatelle, Spargel, Spinat sowie ⅔ der Walnüsse unterrühren und ca. 2 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Kochwasser unterrühren. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit beiseitegelegten Frühlingszwiebelringen und restlichen Walnüssen bestreuen.

Spargel mit Jakobsmuscheln

Traditionsgericht asiatisch interpretiert

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Brainfood aus dem Meer: Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B_{12} und Zink aus Jakobsmuscheln unterstützen die Arbeit des Gehirns.

FÜR 4 PORTIONEN:

1½ kg weißer Spargel
Salz
1 TL Rohrohrzucker
100 g Butter
1 Schalotte
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sake (Reiswein; alternativ Brühe)
2 Handvoll Babyspinat (20 g)
2 EL Reisessig
2 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce
1 EL gemischter Sesam (15 g)
250 g Jakobsmuschelfleisch
2 EL Olivenöl
2 Eigelb
2 EL Misopaste (30 g)
1 Prise Kurkumapulver

1 Spargel putzen, schälen und holzige Enden abschneiden. Stangen in kochendem Salzwasser mit Zucker und 20 g Butter aufkochen und bei kleiner Hitze 10–12 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf in 20 g Butter glasig dünsten. Brühe und Sake zugießen, aufkochen und 7–8 Minuten bei mittlerer Hitze einreduzieren lassen.

3 Für den Salat Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Mit Reisessig, Sesamöl, Sojasauce und der Hälfte des Sesams in einer Schüssel mischen und ziehen lassen.

4 Jakobsmuscheln abspülen und trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Muscheln pro Seite ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei leicht salzen.

5 Inzwischen übrige Butter zerlassen. Eigelbe über heißem Wasserbad mit der Sake-Reduktion schaumig schlagen, bis die Masse cremig andickt, dabei nicht zu heiß werden lassen, sonst gerinnt das Ei. Misopaste und Kurkuma zugeben. Zuletzt flüssige Butter in dünnem Strahl einfließen lassen.

6 Spargel auf Teller geben, mit Miso-Hollandaise, Muscheln und Spinatsalat anrichten und mit übrigem Sesam toppen.

pro Portion 476 KCAL · Eiweiß: 19 g · Fett: 38 g · Kohlenhydrate: 15 g



Grüner Weizen mit eingelegtem Gemüse

Bekanntes Getreide mal anders

20 MIN · FERTIG IN 2 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Superfood Freekeh punktet einerseits mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen, andererseits mit einem großen Anteil an pflanzlichem Protein. Beides sorgt für eine lang anhaltende Sättigung. Ganz nebenbei liefert der grüne Weizen wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Eisen.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 11 g · Fett: 22 g · pro Portion 429 KCAL · Kohlenhydrate: 45 g

250 g grüner Spargel
Salz
1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini
4 Radieschen
1 Bio-Zitrone
3 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 Prise Chiliflocken
1 Msp. feingemahlener weißer Pfeffer
250 g Freekeh (grüner Weizen; alternativ Grünkern)
200 g Schmand (24 % Fett)
2 EL Olivenöl
Pfeffer

1 Spargel putzen, holzige Enden abschneiden und untere Drittel schälen. Stangen in fingerlange Stücke schneiden und über kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten dämpfen. Dann kalt abschrecken und in eine Schüssel geben.

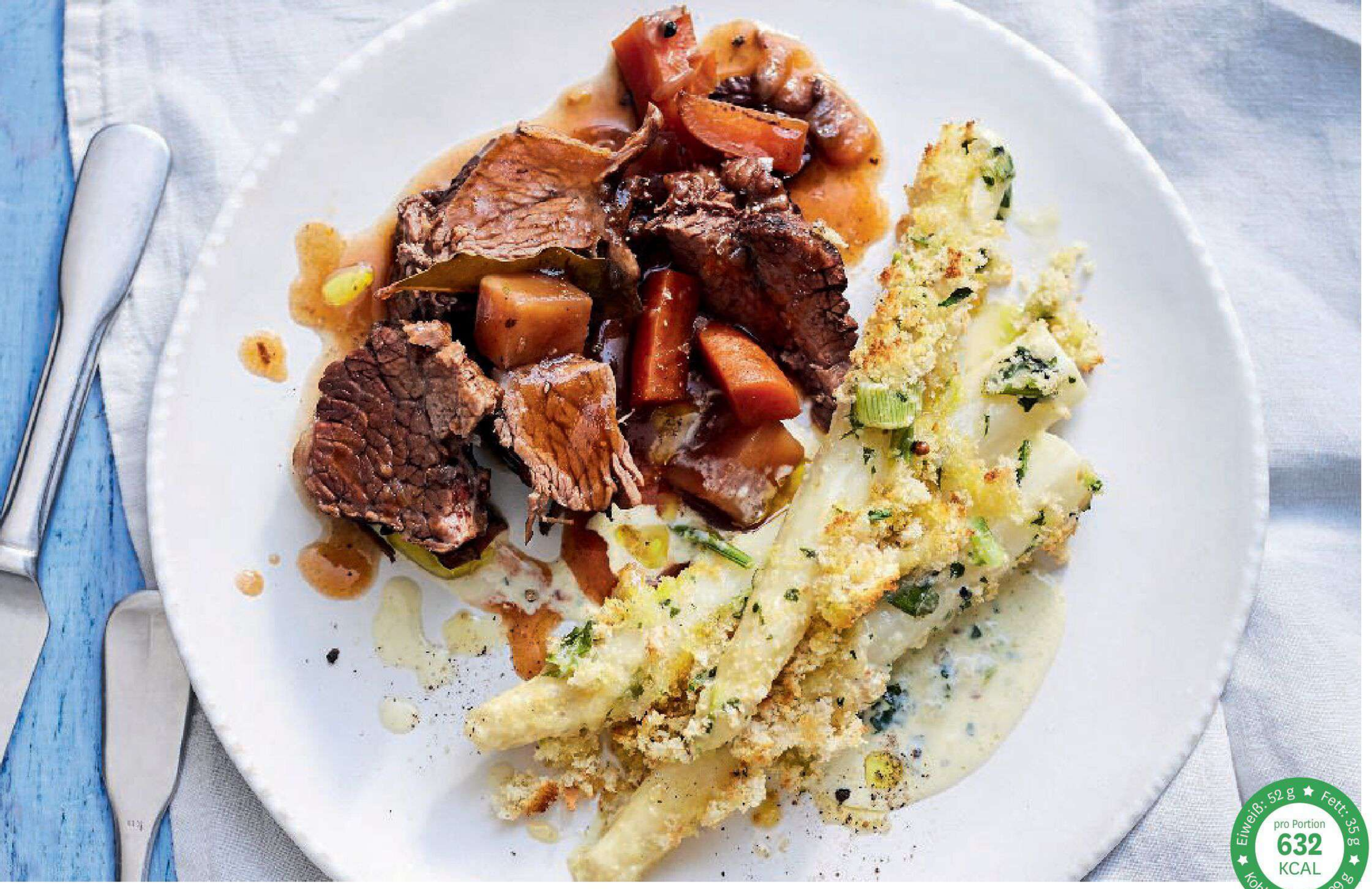
2 Zucchini und Radieschen putzen, waschen, fein hobeln und zum Spargel geben. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, einige Zesten von der Schale ziehen und zum Garnieren beiseitestellen, restliche Schale fein abreiben und Saft auspressen.

3 Essig mit 3 EL Zitronensaft, 100 ml Wasser, ½ TL Salz, Honig, Chiliflocken und Pfeffer mischen und abschmecken. Über das Gemüse gießen, behutsam vermengen und zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Danach Flüssigkeit abgießen.

4 15–20 Minuten vor dem Anrichten Freekeh in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 15 Minuten bissfest garen. Inzwischen Schmand mit restlichem Zitronensaft und -schale glatt rühren, mit Salz abschmecken.

5 Freekeh abgießen, abtropfen lassen und auf eine vorgewärmte Platte geben. Gemüse auf dem Freekeh anrichten, Schmandcreme in Klecksen daraufsetzen, mit Öl beträufeln und mit etwas Pfeffer übermahlen.







Spargel in Kräutersauce mit Rinderragout

Ideal als Sonntagsschmaus oder für festliche Anlässe

40 MIN · FERTIG IN 2 STD

GESUND, WEIL:

- Rindfleisch ist reich an blutbildendem Eisen, das der Körper besonders gut verwerten kann. Das essenzielle Spurenelement Selen ist ein wichtiger Enzymbestandteil und notwendig für den Hormonstoffwechsel.

1 Für das Ragout Fleisch abspülen, trocken tupfen und in größere Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen, längs halbieren oder vierteln und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

2 Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 4–5 Minuten ringsum anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Möhren, Lorbeerblätter und Brühe zufügen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel würzen. Ragout zugedeckt bei kleiner Hitze 1½ Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist; nach Bedarf Brühe ergänzen.

3 Derweil Spargel putzen, schälen, holzige Enden entfernen, Stangen waschen und über Salzwasser mit Zucker und Zitronensaft in 15 Minuten bissfest dämpfen.

4 Schalotten schälen und hacken. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Stärke mit 2 EL Kochsahne glatt rühren, übrige Sahne zugeben, ca. 5 Minuten köcheln und andicken lassen. 2 EL Kräuter unterrühren, salzen und pfeffern.

5 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. Spargel in eine gebutterte Form geben, Sauce und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Brösel mit restlichen Kräutern mischen und restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 2–3) 20–25 Minuten überbacken.

6 Überbackenen Spargel mit dem Rinderragout auf Tellern anrichten und mit Pfeffer übermahlen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Rindfleisch (Schulter)
4 Möhren
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 TL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
400 ml Fleischbrühe
Salz, Pfeffer
2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise gemahlener Kümmel
1 kg weißer Spargel
1 Prise Rohrohrzucker
1 Spritzer Zitronensaft
2 Schalotten
3 EL Butter (45 g) + 1 TL für die Form
120 ml Gemüsebrühe
1 EL Speisestärke (15 g)
200 ml Kochsahne (15 % Fett)
3 EL gehackte Kräuter (15 g; z. B. Petersilie, Kerbel, Estragon)
2 Frühlingszwiebeln
5 EL Vollkorn-Semmelbrösel (50 g)

AUSSERDEM:
Schmortopf, flache Auflaufform, Topf mit Dämpfeinsatz

Gefüllte Ofenkartoffeln mit Spargel-Duo und Cheddar

Tolle Knolle im Frühlingsgewand

25 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Kartoffel ist mehr als nur ein klassischer Sattmacher, denn sie überzeugt mit viel Kalium. Dieser Stoff kann blutdrucksenkende Effekte haben und damit unter Umständen das Schlaganfallrisiko mindern.
- Auch in Spargel steckt eine Menge davon. Zusammen mit Asparaginsäure wird die Nierenfunktion angeregt. So werden unerwünschte Stoffe leichter ausgespült und der Wasserhaushalt ins Lot gebracht.

1 Kartoffeln gründlich waschen und rundherum einige Male mit einer Gabel einstechen. In eine Backform legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 2–3) in ca. 1 Stunde weich garen.

2 Inzwischen Spargel waschen und putzen, holzige Enden abschneiden; weißen Spargel schälen, grünen nur im unteren Drittel. In kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze mit etwas Biss garen, den weißen Spargel ca. 15 Minuten, den grünen etwa 5 Minuten. Anschließend kalt abschrecken, abtropfen lassen, längs halbieren, dann quer halbieren oder dritteln.

3 Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Walnüsse ebenfalls fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Käse reiben.

4 Kartoffeln kurz aus dem Ofen holen, längs halbieren und leicht auseinanderdrücken. Salzen, pfeffern, mit Spargel füllen, mit Tomaten, Nüssen und Thymian bestreuen, mit Cheddar toppen und noch etwa 10 Minuten im Ofen überbacken.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 große Kartoffeln (à ca. 200 g)
4 Stangen grüner Spargel
4 Stangen weißer Spargel
Salz
30 g getrocknete Tomaten (in Öl)
2 EL Walnusskerne (30 g)
2 Zweige Thymian
1 Stück Cheddar
(100 g; 50 % Fett i. Tr.)
Pfeffer

Eiweiß: 15 g · Fett: 14 g · pro Portion 326 KCAL · Kohlenhydrate: 35 g





Kartoffelsuppe mit grünem Spargel und Radieschen

Vitalitäts-Booster zum Löffeln

45 MIN

pro Portion 276 KCAL – Eiweiß: 7 g – Fett: 13 g – Kohlenhydrate: 31 g

GESUND, WEIL:

- Grüner Spargel glänzt mit seinem hohen Folsäuregehalt. Dieses Vitamin gehört zur B-Gruppe und begünstigt neben Stoffwechselvorgängen die Zellneubildung sowie Wachstumsprozesse.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g grüner Spargel
Salz
½ TL Rohrohrzucker
1 Spritzer Zitronensaft
2 Zwiebeln
600 g Kartoffeln
1 Stück Knollensellerie (75 g)
1 Pastinake
2 EL Rapsöl
1,2 l Gemüsebrühe
1 Bund Radieschen
¼ Bund Schnittlauch (5 g)
100 g Schlagsahne (30 % Fett)
Pfeffer
Muskatnuss

AUSSERDEM:
Gemüsehobel, Spiralschneider

1 Spargel waschen, putzen und holzige Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen und längs mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Mit 1 Prise Salz, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel mischen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln, Kartoffeln, Sellerie und Pastinake schälen und klein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Dann mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Derweil Radieschen putzen, waschen, mit einem Spiralschneider oder einem Messer zu Streifen schneiden, leicht salzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

4 Nach der Garzeit Sahne zur Suppe geben, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Suppe in Schüsseln füllen, mit Spargel und Radieschen toppen und mit Schnittlauch garnieren.

Radieschen-Spargel-Tatar

Frischer Hingucker mit Pfiff

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl haben positive Effekte auf Blutdruck und Cholesterinspiegel. Dadurch unterstützen sie das Herz-Kreislauf-System und wirken antibakteriell und entzündungshemmend.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g weißer Spargel
200 g Radieschen
½ Salatgurke
1 Schalotte
Salz
¼ TL Kokosblütenzucker
½ TL grober Senf
2 EL Essig
2 EL Leinöl
1 Stiel Petersilie
1 Stiel Kerbel
10 g Bärlauch
200 g saure Sahne (10 % Fett)
2 EL Crème fraîche (40 g;)
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
1 Kästchen bunte Kresse

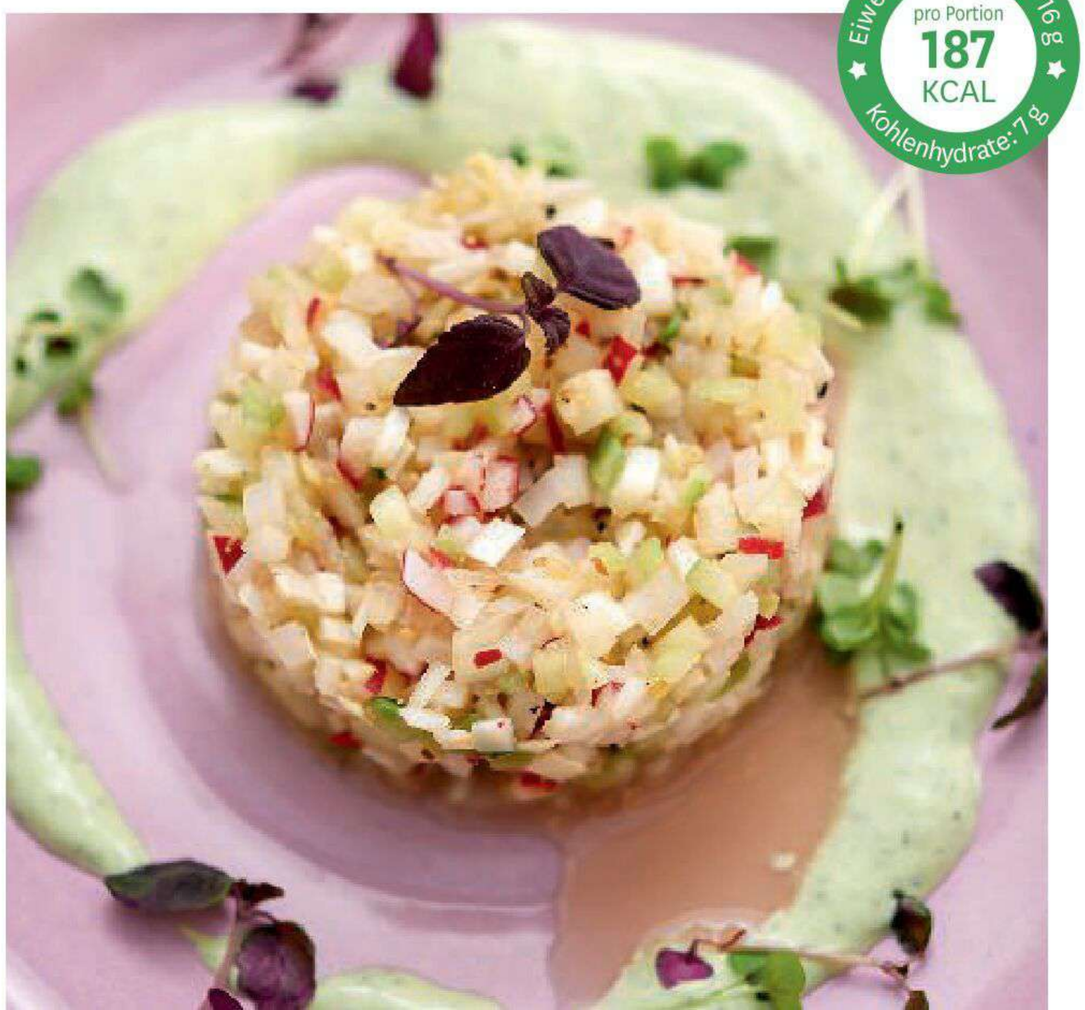
AUSSERDEM:
1 Servierring (ca. 10 cm Ø)

1 Für das Tatar Spargel putzen und schälen, holzige Enden abschneiden. Radieschen und Gurke putzen und waschen. Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und beiseitelegen. Schalotte halbieren und schälen.

2 Die vorbereiteten Zutaten fein würfeln. Mit Salz, Zucker, Senf, Essig sowie Öl mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

3 Für die Sauce Kräuter waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Mit saurer Sahne, Crème fraîche, Zitronensaft, Gurkenkernen, etwas Salz und Pfeffer fein pürieren.

4 Tatar mithilfe eines Servierringes mittig auf Tellern anrichten und Kräutersauce darum verteilen. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.



pro Portion 187 KCAL – Eiweiß: 4 g – Fett: 16 g – Kohlenhydrate: 7 g

ANZEIGE

REZEPT IDEE



Grünes Spargel-Risotto mit Blauschimmelkäse und Erdbeeren

mit ORYZA Risotto-Reis

40 MIN

Eiweiß: 14 g · Fett: 18 g · pro Portion 445 KCAL · Kohlenhydrate: 57 g

FÜR 4 PORTIONEN:

750 g grüner Spargel, 1 Schalotte, 2 EL Butter (30 g), 250 g ORYZA Risotto-Reis, 100 ml Gemüsebrühe, 250 g Erdbeeren, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 2 EL Balsamessig, 100 g Blauschimmelkäse (mit mikrobiellem Lab; 45 % Fett i. Tr.)

1 Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen. Den Rest in etwa 3 cm breite Stücke schneiden. 750 ml Wasser in einem Topf erhitzen und die Spargelschalen sowie die Enden darin 5 Minuten auskochen. Anschließend herausnehmen. Nun die Spargelstücke im Spargelfond 2–3 Minuten garen. Herausnehmen und beiseitestellen. Spargelfond weiter erhitzen.

2 Inzwischen Schalotte schälen und fein hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen und Schalotte darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. ORYZA Risotto-Reis zugeben und Reis unter Rühren dünsten, bis die Körner glasig sind. Mit Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Den heißen Spargelfond zugießen, einmal aufkochen und bei kleiner Hitze im offenen Topf 18–20 Minuten sanft kochen lassen, gelegentlich umrühren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die gegarten Spargelstücke zugeben.

3 Währenddessen Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Essig zugeben und 3 Minuten reduzieren lassen. Erdbeeren in die Pfanne geben, einmal kurz durchschwenken und vom Herd nehmen.

4 Blauschimmelkäse in Würfel schneiden. Die Hälfte des Käses zum Risotto geben und gut verrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und auf 4 Teller verteilen. Spargel-Erdbeer-Mix darübergeben und mit restlichem Käse bestreut servieren.



Hochgenuss für Risotto-Liebhaber

Kenner wissen: Das perfekte Risotto lebt von seiner cremigen Textur. Nicht nur Rühren verleiht dem Reisgericht eine besondere Sämigkeit. Auch der ideale Stärkegehalt und die glatte Oberfläche des ORYZA Risotto-Reises sorgen für eine geschmeidige Konsistenz mit bissfestem Kern. Einfach lecker.

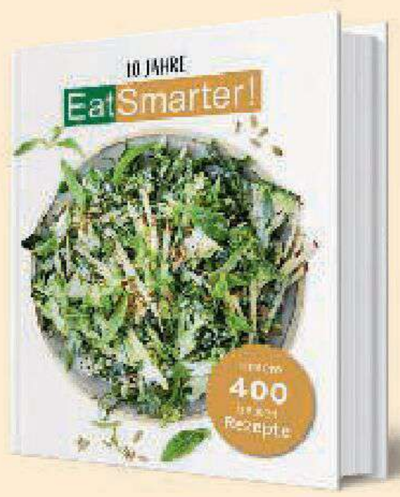
FOTO: ORYZA

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

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 der mit über 400 Seiten Umfang üppigen Hardcover-Ausstattung.

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

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 €

CREMIG SCHLEMMEN

Mit Köstlichenkeiten aus Milch: Joghurt, Kefir, Quark und Konsorten überzeugen mit inneren Werten und bereichern unser Leben kulinarisch auf vielfältige Weise – dabei sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour und lassen Sie sich von feinen Suppen, würzigen Salaten oder süßen Frühstücksideen verzaubern.

Orientalischer Gurkensalat mit Garnelen in Mohn-Joghurt-Dressing

Rezept auf Seite 154



Orientalischer Gurkensalat mit Garnelen in Mohn-Joghurt-Dressing

Aromatischer Low-Carb-Schmaus

30 MIN

Eiweiß: 23 g · Fett: 38 g · pro Portion 486 KCAL · Kohlenhydrate: 13 g

GESUND, WEIL:

- Hierzulande ist Jod Mangelware – wie gut, dass Garnelen davon ausgiebig bieten. Unsere Schilddrüse benötigt das Spurenelement, um daraus zwei lebenswichtige Hormone zu bilden, die unter anderem den Energiestoffwechsel regulieren.
- Gurken sind sehr kaliumreich und können dadurch den Blutdruck positiv beeinflussen. Zudem spendet das wasserhaltige Gemüse eine große Portion Feuchtigkeit und sorgt von innen für pralle Haut.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Zwiebel
1 TL Rohrohrzucker
1 Prise Chiliflocken
2 TL Sumach (orientalisches Gewürz)
3 EL milder Rotweinessig
50 g Peperoni (Glas; Abtropfgewicht)
2 Salatgurken
2 EL Mohnsamen (30 g)
2 EL Zitronensaft
200 g griechischer Joghurt
4 EL Sherryessig
Salz
Pfeffer
2 Stiele Dill
1 Zweig Thymian
6 EL Olivenöl
100 g Mandelkerne
2 EL Granatapfelkerne (30 g)
250 g Garnelen (küchenfertig; entdarmt und bis auf das Schwanzsegment geschält)
½ EL Fenchelsamen

1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit Zucker, Chiliflocken, Sumach und Rotweinessig in eine Schüssel geben. Peperoni abgießen, dazugeben, mischen und beiseitestellen.

2 Gurken putzen, waschen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und Hälften fein würfeln. Zusammen mit Mohn, Zitronensaft, Joghurt, Sherryessig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Spitzen und Blätter abzupfen und hacken. Mit 4 EL Olivenöl zu den Gurken geben.

3 Gurkensalat auf einer Platte anrichten und Zwiebelmischung darüber verteilen. Mandeln grob hacken und mit den Granatapfelkernen darüberstreuen.

4 Garnelen abspülen und trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Fenchelsamen darüberstreuen und zum Servieren die Garnelen auf dem orientalischen Gurkensalat anrichten.

Kalte Radieschensuppe mit Joghurt und Spargel

Erfrischt an warmen Tagen wunderbar

35 MIN · FERTIG IN 1 STD 35 MIN

Eiweiß: 4 g · Fett: 13 g · pro Portion 160 KCAL · Kohlenhydrate: 7 g

GESUND, WEIL:

- Senföle bestimmen nicht nur den typischen Geschmack von Radieschen, sondern regen auch die Leber zur Bildung von Verdauungssäften an. Zudem bringen die enthaltenen Ballaststoffe einen müden Darm sanft auf Trab.
- Im Gegensatz zu herkömmlichem Joghurt wird beim griechischen Pendant die Molke länger abgetropft. Dadurch ist er besonders fest und cremig. Gleichzeitig bietet er mehr Fett und Eiweiß; beides macht lang anhaltend satt.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g weißer Spargel
Salz
1 TL Rohrohrzucker
1 Knoblauchzehe
250 g Radieschen
250 g griechischer Joghurt
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
2 EL Butter (30 g)

1 Spargel schälen, waschen und holzige Enden entfernen. Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen; Rest klein schneiden und in kochendem Salzwasser mit Zucker 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Knoblauch schälen und klein schneiden. Radieschen putzen, waschen und 1 davon mit 1–2 Blättern für die Deko beiseitelegen. Restliche Radieschen klein schneiden und mit Joghurt, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Knoblauch sowie gegartem Spargel in einem Standmixer fein cremig pürieren, bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, durch ein feines Sieb streichen und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

3 Butter in einer Pfanne erhitzen. Spargelspitzen mit 1 Prise Salz zugeben und 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Beiseitegelegtes Radieschen in Scheiben, Radieschenblätter in feine Streifen schneiden.

4 Kalte Radieschensuppe in Schüsseln füllen, mit Spargelspitzen sowie Radieschenscheiben toppen und Radieschengrün darüberstreuen. Mit Pfeffer übermahlt servieren.

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI



Gefüllte Süßkartoffeln mit Kichererbsen und saurer Sahne

Inspiriert von der Levante-Küche

35 MIN · FERTIG IN 60 MIN

pro Portion 546 KCAL
Eiweiß: 9 g · Fett: 26 g · Kohlenhydrate: 67 g

GESUND, WEIL:

- In Süßkartoffeln stecken mehr Ballaststoffe als in gewöhnlichen Erdäpfeln. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an und Heißhungerattacken haben keine Chance.
- Wer einen empfindlichen Magen hat und auf Fett mit Problemen reagiert, verträgt die fettarme saure Sahne oft viel besser als Crème fraîche oder Schlagsahne.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Süßkartoffeln (à 250 g)
25 g Pinienkerne
½ Bund Koriander (10 g)
Salz
5 EL Olivenöl
400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
½ TL Chilipulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Kurkumapulver
½ TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Knoblauchpulver
1 Prise frisch abgeriebener Muskat
Pfeffer
4 TL Butter
100 g saure Sahne
½ TL Chiliflocken

1 Süßkartoffeln gründlich waschen und rundherum einige Male einstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 50 Minuten backen.

2 Inzwischen für das Koriander-Pesto Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

3 Derweil Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, ein paar davon für die Garnitur beiseitelegen. Lauwarme Pinienkerne in einem Mörser zerstoßen, bis eine sämige Creme entsteht. Koriander und 1 Prise Salz zufügen, fein zerstoßen, 3 EL Olivenöl unterrühren und beiseitestellen.

4 Kichererbsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit übrigem Olivenöl, den Gewürzen und 2 Prisen Salz mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen; 15 Minuten, bevor die Süßkartoffeln gar sind, in den Backofen schieben und Kichererbsen 15 Minuten mitbacken.

5 Gebackene Süßkartoffeln längs mittig einschneiden. Jeweils 1 TL Butter hineingeben, salzen und mit den gebackenen Kichererbsen füllen. Saure Sahne glatt rühren und mit Salz sowie 1 Prise Chiliflocken würzen. Jeweils 2 TL auf die Süßkartoffeln geben und diese noch mit etwas Koriander-Pesto beträufeln. Gefüllte Süßkartoffeln mit Korianderblättern und Chiliflocken bestreuen. Die saure Sahne separat dazu reichen.

MILCH
PRODUKTE

Kichererbsensuppe mit Gemüse und Chili-Joghurt-Ayran

Leichter Sommergenuss mit orientalischem Touch

40 MIN

pro Portion 252 KCAL
Eiweiß: 9 g · Fett: 12 g · Kohlenhydrate: 26 g

GESUND, WEIL:

- Die Basis von Ayran ist Joghurt: Milchsäurebakterien bauen die Laktose darin zu einem Großteil ab. Gleichzeitig können die Mikroben die Barrierefunktion des Darms stärken und Krankheitserreger in Schach halten.

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, längs halbieren und unter fließendem Wasser auch zwischen den Blättern gründlich waschen; trocken tupfen und alles in feine Ringe schneiden.

2 Kohlrabi, Sellerie, Kartoffeln sowie Möhren putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden, dabei Kohlrabiblätter für die Deko beiseitelegen. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und würfeln.

3 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel sowie Knoblauch darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Lauch, Kohlrabi, Sellerie, Kartoffeln sowie Möhren zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Paprikawürfel mit Gewürzen zugeben, Brühe zugießen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Kichererbsen abgießen, abspülen und für die letzten 5 Minuten zugeben und mitkochen.

5 Derweil Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen, sehr fein hacken und mit restlichem Olivenöl verrühren. Ayran mit Joghurt glatt rühren, in ein Schälchen füllen und Chiliöl daraufgeben. Petersilie waschen, trocken schütteln, 4 Stiele beiseitelegen, vom Rest Blätter abzupfen und fein hacken.

6 Suppe abschmecken, in Tellern anrichten, mit Petersilie und Kohlrabiblättern garnieren und etwas vom Chili-Ayran darüberträufeln. Dazu schmeckt Sesambrot.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch
1 Kohlrabi (mit Grün)
1 Stück Knollensellerie (200 g)
2 Kartoffeln
3 Möhren
1 rote Paprikaschote
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
¼ TL Kreuzkümmelpulver
¼ TL Korianderpulver
1 ½ l Gemüsebrühe
200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
½ Chilischote
100 g Ayran
50 g Joghurt (3,5 % Fett)
½ Bund Petersilie (10 g)

Weitere Köstlichkeiten finden Sie unter www.eatsmarter.de/milchprodukte-rezepte





Kichererbsen-Tomaten-Salat mit Joghurt

Wenige Zutaten, großer Genuss

20 MIN

Eiweiß: 6 g · Fett: 11 g · pro Portion 167 KCAL · Kohlenhydrate: 11 g

GESUND, WEIL:

- Was Tomaten ganz besonders gesund macht, ist ihr Lycopin. Das Carotinoid kann zellschädigende freie Radikale neutralisieren und auf diesem Weg Haut und Organe vor Alterungsprozessen bewahren.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
2 Salatgurken
250 g Kirschtomaten
4 Stiele Petersilie
2 Stiele Minze
200 griechischer Joghurt
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
½ TL Ras el-Hanout (arabische Würzmischung)
Salz, Pfeffer

1 Kichererbsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Gurken putzen, waschen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und Hälften in kleine Würfel schneiden.

2 Tomaten waschen und halbieren. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

3 Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl und Ras el-Hanout mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken, Tomaten und Kichererbsen mit einem Teil der Kräuter untermischen.

4 Kichererbsen-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten, restliche Kräuter darüberstreuen und servieren.

Mais-Fritters mit Buttermilch

Schmecken der ganzen Familie

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Im Vergleich zu normaler Milch enthält Buttermilch weniger Fett, mehr Eiweiß und überzeugt mit Riboflavin. Das B-Vitamin ist für Funktion, Wachstum sowie Entwicklung der Zellen unverzichtbar.
- Mais versorgt den Körper mit einer großen Menge Lutein und Zeaxanthin. Diese sekundären Pflanzenfarbstoffe reichern sich im Zentrum der Netzhaut an (gelber Fleck), um das Auge vor schädlichen Wellenlängen des Lichtes zu schützen.

Eiweiß: 16 g · Fett: 21 g · pro Portion 543 KCAL · Kohlenhydrate: 70 g

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Maiskolben
12 Frühlingszwiebeln
2 Eier
80 ml Buttermilch
115 g Dinkel-Vollkornmehl
½ TL Backpulver
Salz
Pfeffer
400 g Kirschtomaten
1 EL Rohrohrzucker (15 g)
4 EL weißer Balsamessig
6 EL Olivenöl

1 Mais putzen, waschen und trocken reiben. Maiskolben in einer Grillpfanne oder auf dem Grill unter Wenden etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. Anschließend die Körner mit einem Messer vom Kolben schneiden und in eine Schüssel geben.

2 4 der Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Einige Ringe für die Deko beiseitelegen, Rest zu den Maiskörnern geben. Eier und Buttermilch verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig zu den Maiskörnern geben. Alles gut vermengen.

3 Übrige Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen. Frühlingszwiebeln quer in 2–3 Stücke schneiden und mit Tomaten auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben. Mit Zucker, Essig, 2 EL Öl, Salz und etwas Pfeffer mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten garen.

4 Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Je 2–3 EL Maismasse ins heiße Fett geben und je Seite in 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Fritters mit Küchenpapier abtupfen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.



MILCH
PRODUKTE

Gemüsekuchen mit Quark-Öl-Teig

Pizza für Eilige

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Der hohe Eiweißanteil aus Magerquark verhindert, dass der Organismus bei einer Diät Muskelmasse statt Fett abbaut. Zudem unterstützt das enthaltende Glutamin den Körper bei der Regeneration nach Work-outs.

FÜR 20 STÜCKE (1 BACKBLECH, CA. 30 X 40 CM):

2 Paprikaschoten (gelb und rot)
2 kleine Zucchini (gelb und grün)
5 Frühlingszwiebeln
100 g Oliven (grün, ohne Stein; abgetropft)
2 EL Weißweinessig
110 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 Stiele Oregano
1 Stück Grana Padano (30 g; 30 % Fett. i. Tr.)
500 g Ricotta (45 % Fett i. Tr.)
4 Eier + 1 Eigelb
600 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Arbeiten
2 Päckchen Backpulver
1 TL Rohrohrzucker
300 g Magerquark
100 ml Milch (1,5 % Fett)

Eiweiß: 11 g · Fett: 12 g · pro Stück 248 KCAL · Kohlenhydrate: 24 g

1 Für den Belag sämtliches Gemüse putzen und waschen. Paprika in Streifen, Zucchini in dünne Scheiben und Frühlingszwiebeln grob in Stücke schneiden. Alles zusammen mit Oliven, Essig und 1 EL Öl in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige für die Deko beiseitelegen, Rest fein hacken. Grana Padano fein reiben. Gehackte Kräuter mit Käse, Ricotta und 4 Eiern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Für den Quark-Öl-Teig Mehl mit Backpulver, 1 TL Salz sowie Zucker mischen und mit Eigelb, Quark, übrigem Olivenöl und Milch in eine Schüssel geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Milch ergänzen.

4 Ein tiefes Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als das Backblech ausrollen, darauf legen und einen Rand formen. Ricottamasse darauf verstreichen, Gemüse darüber verteilen und leicht eindrücken.

5 Gemüsekuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C; Gas: Stufe 2) 45 Minuten backen; falls die Oberfläche zu stark bräunt, mit Backpapier abdecken. Herausnehmen, zum Servieren in Stücke schneiden und mit restlichen Kräutern bestreuen.





Erdbeer-Mascarpone-Eis

Ideal für heißes Sommerwetter

35 MIN · FERTIG IN 4 STD 35 MIN

pro Portion 295 KCAL
Eiweiß: 7 g · Fett: 18 g · Kohlenhydrate: 25 g

GESUND, WEIL:

- Mascarpone bietet eine große Ladung Calcium und Phosphor. Damit leistet der italienische Frischkäse einen tollen Beitrag für stabile Knochen und feste Zähne.
- Die hohe Konzentration von Apfel- und Oxalsäure aus Rhabarber macht ihn nicht nur so sauer – sie ist auch in der Lage, krankmachenden Bakterien in Magen und Darm das Handwerk zu legen.

FÜR 6 PORTIONEN:

350 g Erdbeeren
250 g Rhabarber
75 g Puderzucker aus Rohrohrzucker
2 EL Zitronensaft
½ Vanilleschote
250 ml Milch (3,5 % Fett)
3 sehr frische Eier
150 g Mascarpone
80 g Hafervollkornkekse

1 Erdbeeren putzen, waschen, 1 Handvoll für die Garnitur beiseitelegen, den Rest halbieren. Rhabarber putzen, waschen, schälen und klein schneiden. Beides in einem Topf mit 1 EL Zucker und Zitronensaft 5–6 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Rhabarber zerfällt. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und auskühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark mit Milch aufkochen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

3 Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden). Eigelbe mit restlichem Puderzucker schaumig schlagen. Heiße Vanillemilch hineinrühren und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren etwa bis 75 °C erhitzen, sodass die Mischung eindickt, das kann 5–6 Minuten dauern.

4 Vom Herd nehmen, Mascarpone und Fruchtpüree grob untermischen. Kekse zerbröseln, etwas für die Deko beiseitelegen, Rest unter die Eismasse heben. Eismasse in eine flache Metallform gießen und für mindestens 4 Stunden einfrieren, dabei alle 30 Minuten umrühren.

5 Zum Servieren Eis mit frischen Erdbeeren garnieren, mit übrigen Keksbröseln bestreuen und Kugeln abstechen.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Overnight Oats mit Skyr

Frühstück im Strawberry-Cheesecake-Style

15 MIN · FERTIG IN 12 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Skyr wird nach isländischer Tradition hergestellt und ist eine wunderbare Quelle für Eiweiß sowie Calcium. Der Mineralstoff ist an der Reizweiterleitung und Übertragung von Nervensignalen beteiligt.
- Die Omega-3-Fettsäuren aus Hanfsamen halten die Gefäße elastisch und bremsen Entzündungen aus. Damit sind die Minis eine klasse Wahl, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

FÜR 2 PORTIONEN:

70 g kernige Haferflocken
150 ml Milch (3,5 % Fett)
2 Msp. Vanillepulver
300 g Skyr
½ TL Zitronenschale
2 TL Rohrohrzucker
250 g Erdbeeren
2 TL Pistazien
2 TL geschälte Hanfsamen

1 Haferflocken mit Milch und Vanillepulver in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren und auf 2 Gläser oder Schraubgläser aufteilen.

2 Skyr mit Zitronenschale und Rohrohrzucker in einer Schale glatt rühren. Beides über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

3 Am nächsten Morgen Overnight Oats und Skyr aus dem Kühlschrank nehmen. Skyr kurz umrühren. Erdbeeren putzen, waschen, klein schneiden und abwechselnd mit Skyr auf die Overnight Oats schichten, mit Erdbeeren abschließen. Pistazien hacken und mit Hanfsamen über die Erdbeeren streuen.





Hüttenkäse-Pancakes mit Erdbeerpüree



Proteinfrühstück der Extraklasse

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Hüttenkäse begeistert mit seinem hohen Eiweißgehalt Figurbewusste und Sportler gleichermaßen, denn der Nährstoff beugt Heißhungerattacken vor und unterstützt den Muskelaufbau.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Bio-Zitrone
400 g Hüttenkäse
3 Eier
125 g Dinkelmehl Type 1050
2 TL Backpulver
2 EL Rohrohrzucker (30 g)
2 Msp. Vanillepulver
1 Prise Salz
2 TL Butter
500 g Erdbeeren
4 Stiele Zitronenmelisse

1 Zitronenhälfte heiß abspülen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Beides mit Hüttenkäse und Eiern verrühren. In einer weiteren Schüssel Mehl mit Backpulver, 1 EL Zucker, Vanillepulver sowie 1 Prise Salz mischen und zum Hüttenkäse geben. Alles gründlich verrühren.

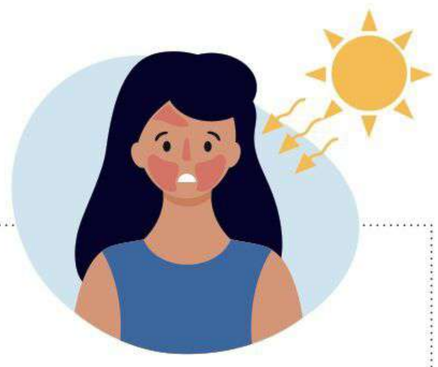
2 Nacheinander insgesamt 8 kleine Pancakes backen. Dazu je 1 TL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. 4 Teigkleckse hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3–4 Minuten goldbraun backen. Restlichen Teig ebenso aufbrauchen.

3 Nebenher Erdbeeren putzen, waschen, ⅓ davon klein schneiden und beiseitestellen; den Rest mit übrigem Zucker pürieren. Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

4 Hüttenkäse-Pancakes mit Erdbeerpüree beträufeln, restliche Beeren darüber geben und mit Zitronenmelisse garnieren.

Bei der **Käseherstellung** fällt die Leckerei als **Neben-produkt** ab.

Buttermilch ...



Ein damit getränktes Tuch kühlt und befeuchtet gereizte Haut bei Sonnenbrand

⊕ ...begünstigt den Muskelaufbau

Beeindruckende 3,5 Gramm hochwertiges Eiweiß stecken in 100 Gramm des Drinks. Der Proteingehalt sowie die langkettigen Aminosäuren im Molkeneiweiß machen den Klassiker nicht nur für Sportler zu einem nützlichen Assistenten.

⊕ ...fördert die Verdauung

Dank wertvoller Milchsäurebakterien ist das Getränk ein toller Booster für die Darmflora. Dort verdrängen seine Mikroorganismen etwa blähende Pilze und Hefen.

⊕ ...stabilisiert das Skelett

Vitamin-D- wie auch calciumreiche Lebensmittel sind unverzichtbar für die Knochendichte und den Erhalt der Zähne. Buttermilch beinhaltet beides, weshalb ein regelmäßiger Konsum hilft, Osteoporose vorzubeugen.

⊕ ...stärkt das Oberstübchen

Ihre Aufmerksamkeit lässt nach? Dann greifen Sie zum weißen Wachmacher. Dieser birgt den Wirkstoff Lecithin, welcher die Nervenzellen unterstützt und das Gehirn munter hält.



BRENNWERT: 44 kcal **EIWEISS:** 4 g
KOHLENHYDRATE: 4 g, davon Zucker: 4 g
FETT: 1 g **BALLASTSTOFFE:** 0 g

⊕ ...zaubert eine schlanke Linie

Da die cremige Erfrischung sättigende Proteine und wesentlich weniger Zucker als die meisten gekauften Shakes enthält, stellt sie die perfekte Alternative für alle dar, die ohne Verzicht ein paar Kalorien einsparen möchten.

⊖ ...ist nicht immer natürlich

Greifen Sie beim Kauf stets zur Variante „reine Buttermilch“. So können Sie sicher sein, dass weder Konservierungsstoffe noch Zusätze wie Zucker oder Aroma eingesetzt wurden.

⊕ ...eignet sich ideal zum Backen

Aufgrund des frischen, leicht säuerlichen Geschmacks sorgt die Dickmilch für lockere und luftige Teige. Das führt zum Beispiel bei Muffins und Broten zu einem fluffigen Ergebnis.

⊕ ...lässt sich selber machen

Schlagen Sie dazu einfach Sahne oder Milch mit Zitronensaft auf. Anschließend die Mischung circa zehn Minuten ruhen lassen und schon ist der Alleskönner verzehrfertig.

WEITERE HEROS FÜR FITNESSFANS



Bananen
Dank massig Kalium kurbelt das gelbe Obst die Regeneration an



Eier
Mit den kleinen Kullerköpfen wachsen Muckis schneller



Haferflocken
Komplexe Kohlenhydrate lassen Sie auch lange Work-outs durchhalten



Leinöl
Omega-3-Fettsäuren steigern die Leistungsfähigkeit beim Training



Nüsse
Krämpfe werden mit den magnesiumreichen Snacks verhindert

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: LENA BERGMANN

Die Techniker

Immer besser – für dich.

Deshalb beantworten dir am TK-FamilienTelefon unabhängige Kinder- und weitere Fachärzte und -ärztinnen rund um die Uhr Fragen zur Gesundheit von Babys, Kindern und Jugendlichen.

dietechniker.de

ANZEIGE

TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

LiveSmarter!

KOOPERATIONSPARTNER:

Die Techniker

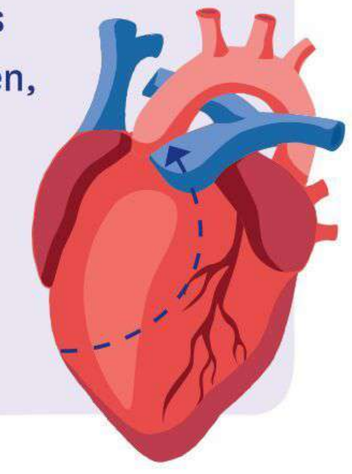
Frauengesundheit geht uns alle etwas an

Dass es zwischen den Geschlechtern biologische Unterschiede gibt, scheint glasklar. Trotzdem fand dieser Fakt in der medizinischen Lehre, Forschung und Therapie lange keine oder kaum Beachtung, der Mann galt schlichtweg als Standard. Es gibt aber viele gute Gründe, dass sich das jetzt ändert.

Erst 2001 prägte die Weltgesundheitsorganisation den Begriff Gender Medicine – die erste Bezeichnung für geschlechtsbezogene Medizin überhaupt. Noch heute gibt es im Bereich der Frauengesundheit, die weit mehr als die Gynäkologie umfasst, viel aufzuholen. Die Wissenschaftlerin und Professorin an der medizinischen Fakultät der Universität Münster Prof. Dr. Dr. Bettina Pfleiderer setzt sich seit Jahren für eine geschlechtersensible Medizin ein: „Eine Medizin, die biologische Gesichtspunkte und soziale Rollen von Männern und Frauen berücksichtigt, um zu verstehen, wie diese im Zusammenspiel zu unterschiedlichen Symptomen bei Erkrankungen führen können“, erläutert die ehemalige Präsidentin des Weltärztinnenbundes. „Dazu gehört auch, Präventionsangebote besser auf die Lebensrealitäten von Männern und Frauen anzupassen.“ Bei Frauengesundheit im Speziellen gilt es also, Faktoren in den Fokus zu nehmen, die den Gesundheitszustand von Frauen negativ oder positiv beeinflussen. Was erst einmal theoretisch klingt, hat sehr reale Auswirkungen. „Frauen werden zwar im Schnitt fünf Jahre älter als Männer, aber auch deutlich häufiger pflegebedürftig“, weiß die Forscherin. Aspekte, die zu einem verschieden hohen Gesundheitsrisiko zwischen den Geschlechtern beitragen, sind etwa der Lebensstil, Vorerkrankungen, Unterschiede im Einkommen und der Bildung, aber auch belastende äußere Umstände. ➜

EINE HERZENS-ANGELEGENHEIT

Obwohl Frauen seltener Infarkte bekommen, sterben sie öfter daran. Wie Sie häufigen Erkrankungen des wichtigen Organs vorbeugen können, lesen Sie ab dem 26.04. auf **www.eatsmarter.de/frauenherzen**



FOTOS: ISTOCK.COM/DELMAINE DONSON, SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

Der gar nicht mal so kleine Unterschied

Komplizierte biologische Zusammenhänge bedingen Differenzen zwischen den Geschlechtern, die sich zum Beispiel so äußern:



Verschiedene Symptome

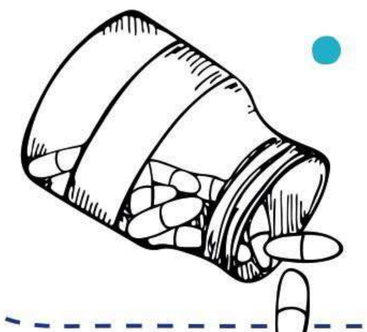
In den Arm ausstrahlende Schmerzen in der Brust gelten als klassische Anzeiger für einen Herzanfall. Frauen klagen beim Infarkt dagegen oft über Kiefer- und Rückenschmerzen sowie Übelkeit.

Stärkere Schutzwälle

Das Hormon Östrogen stimuliert die Abwehrkräfte. Deshalb kann das weibliche Immunsystem Viren besser abwehren als das männliche. Ein Grund, weshalb Frauen seltener schwer an Covid-19 erkranken.

Auftreten bestimmter Krankheiten

Bei Autoimmunerkrankungen ist das Abwehrsystem hingegen übermotiviert, sodass bestimmte Strukturen im eigenen Körper angegriffen werden. Das kommt bei Frauen deutlich häufiger vor, die daher auch öfter an zum Beispiel Rheuma oder Multipler Sklerose leiden.



Gesteigerte Suchtgefahr

Wenn Frauen abhängig werden, ist es für sie sehr viel schwieriger, wieder clean zu werden. Das liegt daran, dass ihr Suchtkern im Gehirn empfindlicher ist.

Nur 17 Prozent

der über 35-Jährigen gehen zum Gesundheits-Check-up, der ihnen alle drei Jahre zusteht. TK-Versicherte können diesen sogar schon **ab 18 Jahren** nutzen, wenn Risikofaktoren wie etwa Bluthochdruck vorliegen.

Strapazen durch Covid-19

Dazu gehört unter anderem die starke psychische Inanspruchnahme, die innerhalb der letzten zwei Jahre bei vielen Alltagsheldinnen entstanden ist. „Frauen tragen während der Pandemie sehr viel auf ihren Schultern, oft zu viel“, mahnt Prof. Pfleiderer. Kinderbetreuung, Homeschooling sowie die Arbeit in Berufen mit höherem Ansteckungsrisiko wie in der Pflege, als Erzieherinnen oder Kassiererinnen liegen vor allem in weiblicher Hand. „Im Schnitt halten Frauen derzeit eine sehr große Mehrfachbelastung aus, die mit hohem Stress verbunden ist“, gibt die Medizinerin zu bedenken. „Gleichzeitig haben ältere Bewohnerinnen in Pflegeheimen, wovon es mehr gibt als männliche Bewohner, durch die anhaltenden Kontaktbeschränkungen ein höheres Risiko zu vereinsamen, was wiederum zu Depressionen führen kann.“ ➜

Medikamente schlagen nicht gleich an

Eine Tablette braucht bei Frauen und Männern unterschiedlich lange durch den Organismus, was unter anderem am **Körperfettanteil** liegt. Aber auch die Menge von **Enzymen,** die zur Entfaltung der Wirkung notwendig ist, variiert. Deshalb kann ein und dasselbe Präparat einen anderen Effekt haben. Da der weibliche **Leberstoffwechsel** sensibler reagiert, kommt es zudem häufiger zu Nebenwirkungen.

Worauf Frauen beim Arzt achten sollten

- Googeln Sie so wenig wie möglich. Im Internet gibt es viel **gefährliches Halbwissen,** das Sie verunsichern kann. Beim **TK-ÄrzteZentrum (www.tk.de, Suchbegriff 2009666)** erhalten Versicherte jederzeit kompetente Hilfe.
- Nehmen Sie die **Signale Ihres Körpers** ernst und holen Sie im Zweifel lieber bei Mediziner:innen Rat ein.
- Erscheint Ihnen die **Dosis eines Medikaments** zu hoch, halten Sie Rücksprache, ob sich diese verringern lässt.
- **Fragen Sie nach Nebenwirkungen** speziell bei Frauen sowie gegebenenfalls nach eventuellen Alternativen.



Geschlechtersensible Medizin

Hierbei geht es nicht in erster Linie um Machtverhältnisse zwischen Männern und Frauen, sondern darum, eine optimale Gesundheitsversorgung für alle Patient:innen zu gewährleisten.

Was ist das?

Biologische Zusammenhänge, Umweltfaktoren sowie soziale Rollen und ihre Auswirkungen auf die medizinische Behandlung zu erkennen und zu beachten, ist das Ziel dieser Disziplin. Derzeit beschäftigen sich vor allem Frauen damit, aber es profitieren alle davon.

Wozu brauchen wir das?

Um Menschen jeden Geschlechts und auch jeder Altersgruppe richtig diagnostizieren und therapieren zu können. Einige Krankheiten werden zu oft nicht erkannt – aufgrund von Vorurteilen.

Wie ist der Stand in Deutschland?

Es gibt noch viel zu tun, aber das Bewusstsein und damit die Chance für geschlechtersensible Medizin wächst. Im neuen Koalitionsvertrag der Bundesregierung ist sie zukünftig in allen Bereichen der ärztlichen Ausbildung sowie in Forschung und Behandlung vorgesehen.

Prävention: die wichtigsten Kontrolluntersuchungen

Wer zur Vorsorge geht, hat als Patient einen Vorteil – egal welchen Geschlechts. Diese Check-ups für Erwachsene werden empfohlen:

AB ALTER IN JAHREN	FRAUEN	MÄNNER
18	• zweimal jährlich Zahnvorsorge	
20	• jährlich Untersuchung der Genitalorgane und Gebärmutterhalskrebsvorsorge	
30	• jährlich Abtasten der Brust und Lymphknoten	
35	• dreijährlich Pap-Abstrich und HPV-Test	
	• Hautkrebs-Screening – **Bei der TK:** bereits ab 20 Jahren • dreijährlich Gesundheits-Check-up (inklusive Herz-Kreislauf-Untersuchung) **Bei der TK:** zusätzlich einmalig zwischen 18 und 34 sowie ab 18 bei Vorliegen bestimmter Risikofaktoren	
45		• Untersuchung der Genitalorgane, Prostata und Lymphknoten
50	• bis 69 Jahre: Brustkrebsvorsorge (Mammografie) • Darmkrebsfrüherkennung	• Darmkrebsfrüherkennung

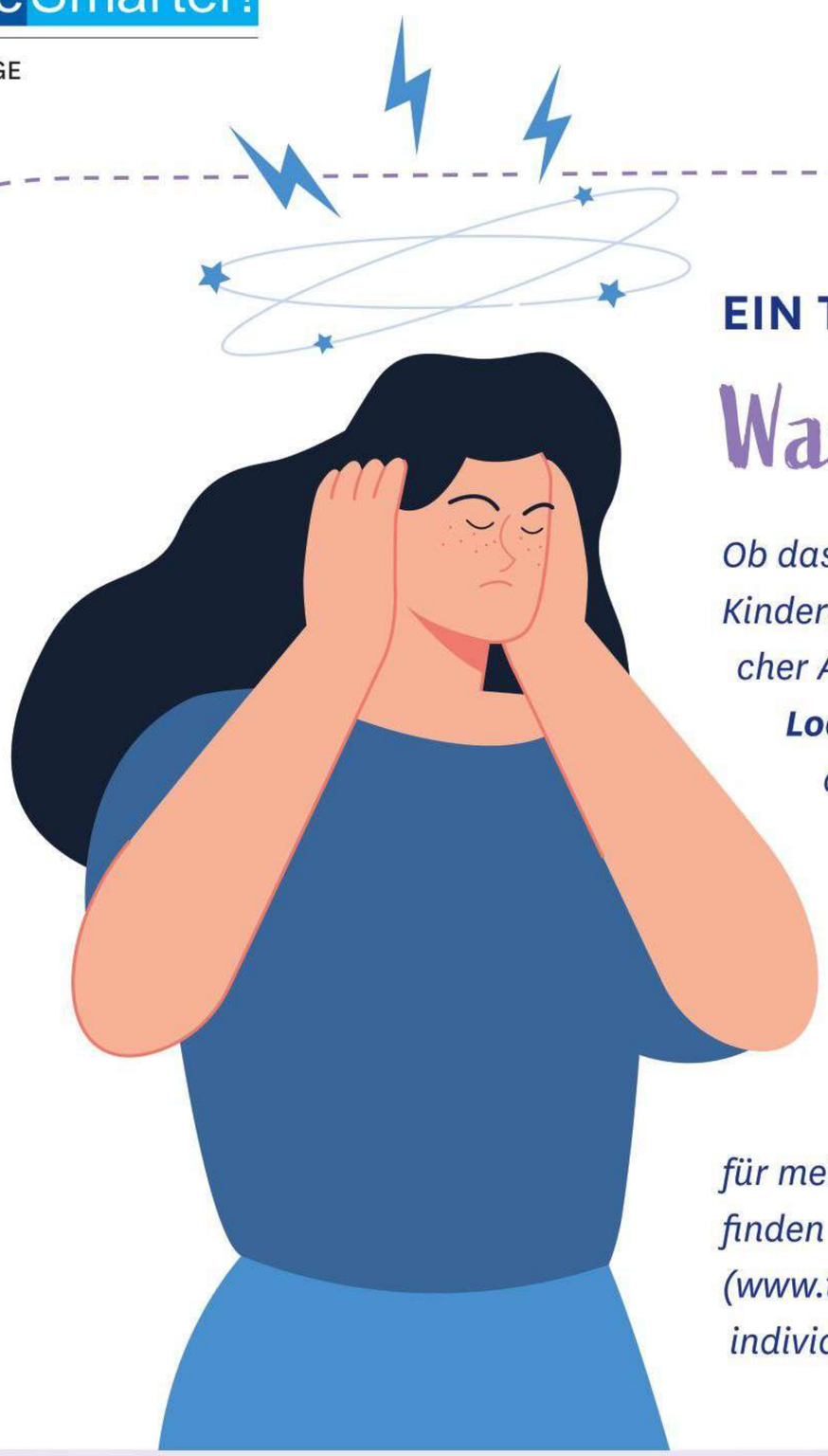
Kleiner Piks, große Wirkung: HPV-Impfung

Das Humane Papillomvirus (HPV) ist weit verbreitet und kann zu **Krebsvorstufen, Krebs und Genitalwarzen** führen. Mit der Impfung wird bestimmten HPV-bedingten Erkrankungen vorgebeugt. Die ständige Impfkommission (STIKO) rät zu einer frühen Immunisierung, möglichst bereits **vor einer Infektion.** Das empfohlene Impfalter für sowohl Mädchen als auch Jungen ist daher **9 bis 17,** die TK übernimmt die Leistung aber sogar bis **26 Jahre.**



FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE



EIN TYPISCHES FRAUENPROBLEM

Was ist der Mental Load?

Ob das Geburtstagsgeschenk für die Schwiegermutter, der nächste Kinderarzttermin oder der Elternsprechtag – das Arrangieren alltäglicher Abläufe kann sehr fordernd sein. Das meint der Begriff ***Mental Load,*** *der die* ***mentale Belastung*** *bezeichnet, die durch anfallende Aufgaben innerhalb der Familie entsteht. Oft gibt es eine unendlich lange Liste von To-dos, an die es rund um* ***Kinder, Haushalt und Familienorganisation*** *zu denken gilt, und viele davon ziehen weitere Erledigungen nach sich. Neben der Durchführung der meisten Tasks liegt zusätzlich auch die* ***Planung sowie die Übersicht darüber*** *in unserer Gesellschaft vor allem bei Frauen. Um in erster Instanz für mehr Gelassenheit im Alltag zu sorgen, finden Sie über den* ***Stress-Navigator*** *(www.tk.de, Suchbegriff 2093150) individuell passende Strategien.*

Frauen reagieren **leichter und stärker** auf Stress, ihr Mental Load ist zudem oft höher.

Tipps für eine faire Aufteilung

Grundlegendes Gespräch

Karten auf den Tisch: Wie belastend ist es, an alles denken zu müssen? Warum fühlen sich nicht beide gleich verantwortlich für Ausflüge mit den Kindern oder den Wochenendspeiseplan?

Keine Vorwurfsspirale

Mental Load hat mehr mit gesellschaftlichen Rollenbildern zu tun als mit dem Verschulden Einzelner. Arbeiten Sie lösungsorientiert zusammen, statt sich gegenseitig zu bezichtigen.

To-dos notieren

Schreiben Sie sich als Paar oder Familie über zwei bis drei Wochen alle zu erledigenden Aufgaben auf. Bewerten Sie anschließend gemeinsam, was eventuell vereinfacht, ausgelagert werden oder sogar ganz wegfallen könnte. Manches Eingeschlichene ist vielleicht gar nicht mehr unbedingt nötig.

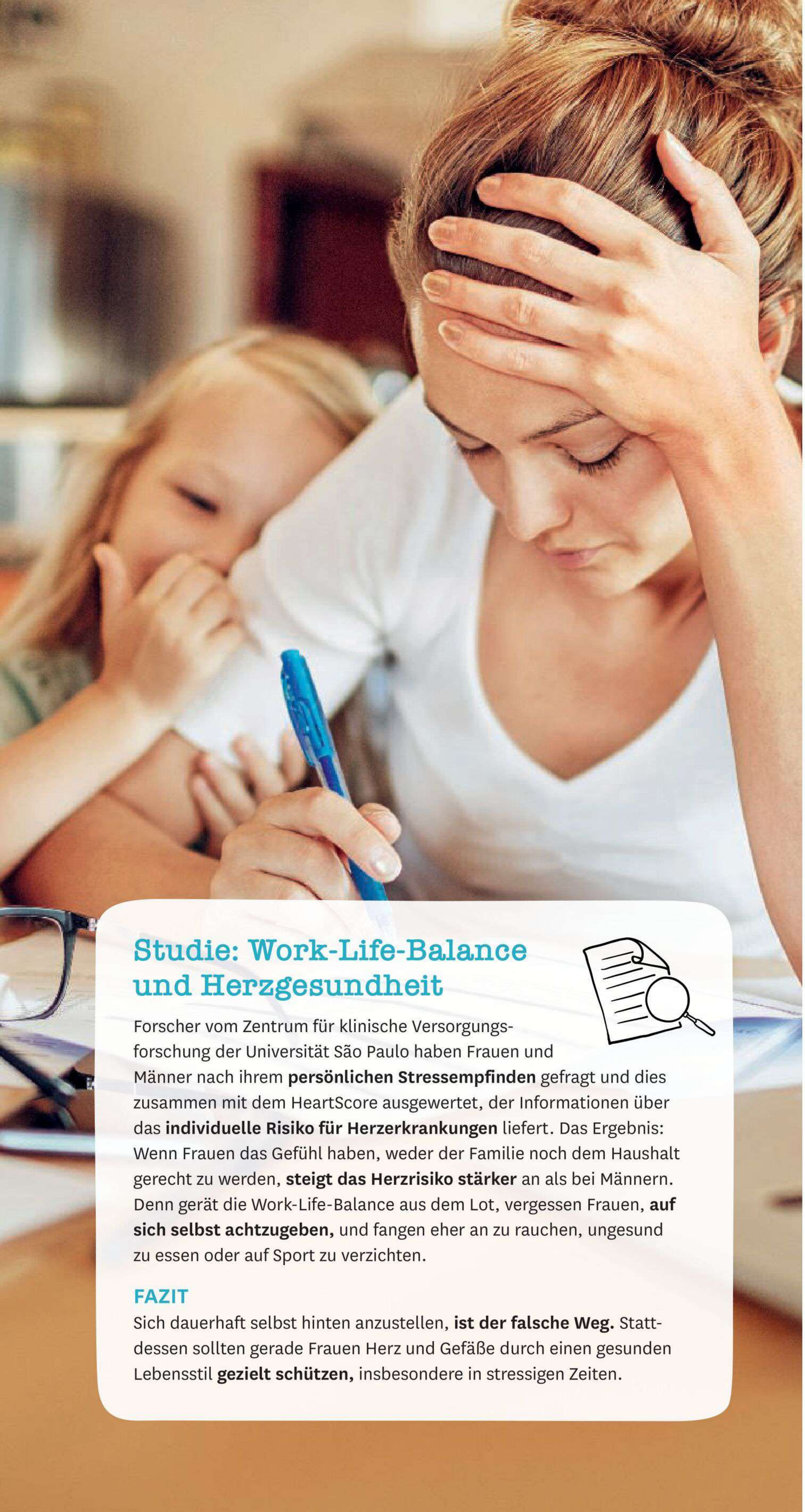
Neuverteilung der Arbeit

Wichtig ist, dass einzelne To-dos komplett übernommen werden: Wer also für Pflegeprodukte zuständig ist, schreibt den Einkaufszettel, macht die Besorgung und räumt auch alles ein.

Tägliche Pflichten

Einiges ist dringend und nicht aufschiebbar: Das Kind muss aus der Kita abgeholt werden und etwas essen. Es sollte nie eine(r) allein den gesamten Alltagstrott auf seiner Liste haben.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (5), ISTOCK.COM/GEBER86



Studie: Work-Life-Balance und Herzgesundheit

Forscher vom Zentrum für klinische Versorgungsforschung der Universität São Paulo haben Frauen und Männer nach ihrem **persönlichen Stressempfinden** gefragt und dies zusammen mit dem HeartScore ausgewertet, der Informationen über das **individuelle Risiko für Herzerkrankungen** liefert. Das Ergebnis: Wenn Frauen das Gefühl haben, weder der Familie noch dem Haushalt gerecht zu werden, **steigt das Herzrisiko stärker** an als bei Männern. Denn gerät die Work-Life-Balance aus dem Lot, vergessen Frauen, **auf sich selbst achtzugeben,** und fangen eher an zu rauchen, ungesund zu essen oder auf Sport zu verzichten.

FAZIT

Sich dauerhaft selbst hinten anzustellen, **ist der falsche Weg.** Stattdessen sollten gerade Frauen Herz und Gefäße durch einen gesunden Lebensstil **gezielt schützen,** insbesondere in stressigen Zeiten.

KOOPERATIONSPARTNER:

Die Techniker

Unterstützung zu jeder Zeit

Über verlässliche Hilfe in Gesundheitsfragen zu verfügen, ist gerade in stressigen Phasen Gold wert. Egal, ob Sie Anzeichen einer psychischen Erschöpfung bei sich feststellen, ob Zweifel bestehen, dass eine Medikamentendosis für Sie passend ist, oder Sie nicht sicher sind, ob die Ohrenschmerzen Ihres Kindes einer Vorstellung bedürfen: Versicherte der Techniker Krankenkasse haben mit dem TK-ÄrzteZentrum (www.tk.de, Suchbegriff 2009666) stets eine Kontaktmöglichkeit zu geeigneten Ansprechpartner:innen. In besagtem Telearztzentrum sind unabhängige Fachärzt:innen rund um die Uhr und 365 Tage im Jahr erreichbar, sodass Sie sich zu allen gesundheitlichen Themen beraten lassen können. Ein praktischer Service für werdende, frischgebackene ebenso wie bereits routinierte Mütter und natürlich auch alle Väter sind außerdem das daran angeschlossene TK-HebammenTelefon sowie das TK-FamilienTelefon. Ergänzt wird dieses umfassende telefonische Angebot durch die App TK-Doc (www.tk.de, Suchbegriff 2073986), die Sie mit den Profis im TK-ÄrzteZentrum per Video- oder Textchat in Verbindung setzt, wodurch Sie Herrn oder Frau Doktor ab jetzt immer griffbereit auf Tasche haben. So kann einiges an organisatorischem Aufwand eingespart werden, weil der Gang in die Praxis nur dann anfällt, wenn eine medizinische Versorgung vor Ort auch wirklich notwendig ist. ➜

ANZEIGE



Auf diese Nährstoffe sollten Sie achten

Mit Essen beschäftigt sich fast jede, trotzdem gibt es oft Defizite. Diese Vitamine und Mineralien sind für den weiblichen Körper besonders bedeutsam:



CALCIUM Frauen sind nach der Menopause häufig von Osteoporose betroffen. Das knochenstärkende Mineral aus Milchprodukten, grünem Gemüse, Hülsenfrüchten und Sesam beugt aktiv vor.

MAGNESIUM Balsam für die Nerven, gegen Stress und zur Verringerung von Erschöpfung sowie Müdigkeit bildet Magnesium, das sich in Kakao, Nüssen, Vollkornprodukten und Trockenfrüchten findet.

VITAMIN C Für eine verbesserte Eisenaufnahme, den Zellschutz und ein straffes Bindegewebe sollten Sie zu Vitamin-C-reichem wie Paprika, Kohl, Zitrusfrüchten, Beeren und Kräutern greifen.



VITAMIN D Gemeinsam mit Vitamin C, Folsäure und Zink trägt die Substanz, die durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet wird, zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

FOLSÄURE Nur mit einer gesunden Zellteilung lässt sich ein Kinderwunsch erfüllen, wofür dieses Vitamin unverzichtbar ist. Blattgemüse, Tomaten, Kartoffeln und Eier stellen geeignete Lieferanten dar.

ZINK Auch dieses Spurenelement aus beispielsweise Fleisch, Käse, Vollkornwaren und Nüssen wird für eine normale Fruchtbarkeit benötigt, ebenso wie für feste Knochen, Haut, Haare und Nägel.

JOD Die Schilddrüse und somit der gesamte Stoffwechsel sind auf eine Zufuhr etwa via Jodsalz, Fisch, Algen oder Milch angewiesen.

EISEN Ohne diesen Nährstoff, der für die Bildung des roten Blutfarbstoffs und folglich den Sauerstofftransport im Körper unabdingbar ist, ereilen uns Schwächegefühle, Müdigkeit, Konzentrationsverluste und Leistungseinbußen. Aufgrund ihrer Monatsblutung und weil sie meist weniger Fleisch essen, leiden bis zu 20 Prozent der Frauen in Deutschland an einem mindestens leicht ausgeprägten Eisenmangel. **Neben rotem Fleisch sind Haferflocken, Kürbiskerne und Blattgemüse tolle Eisenquellen, mehr Infos siehe rechts.**

Prävention schlägt Behandlung

Die beste Therapie bleibt jedoch jene, die durch Prophylaxe verhindert wurde. Prof. Pfleiderer rät:„ Frauen sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten, wenn sie rauchen mit dem Rauchen aufhören, möglichst wenig Alkohol trinken, sich Ruhepausen gönnen und alle Vorsorgemaßnahmen in Anspruch nehmen, die angeboten werden.“ Um Entspannung zu fördern, eignen sich etwa die von der TK angebotenen Online-Gesundheitskurse (www.tk.de, Suchbegriff 2023138). Die Expertin sieht aber nicht nur die Frauen selbst in der Pflicht. „Weil das oft schwierig umsetzbar ist, muss sich auch strukturell etwas in der Gesellschaft ändern, anstatt den Frauen allein die Verantwortung aufzubürden.“ Ein Anfang im Privaten kann es sein, alltägliche Aufgaben fairer mit dem Partner oder anderen Angehörigen aufzuteilen. Tipps dazu finden Sie im Kasten auf Seite 168.

HELENA JACOBY

EAT SMARTER & die Techniker go Instagram

COOK & TALK:
Beim gemeinsamen **Live Cooking auf dem Instagram-Kanal eatsmarter_de** lernen Sie, ein genial-gesundes Gericht zuzubereiten und können zudem in Echtzeit Ihre Anliegen rund um das Thema Frauengesundheit anbringen.

EXPERTENTALK:
Versierte Fachfrauen sowie -männer stehen der Community Rede und Antwort. Vielleicht haben Sie ja auch eine **Frage zu Frauengesundheit?**

Halten Sie **in unserer Instagram-Story** Ausschau nach den beiden Terminen.



DR. SILJA SCHÄFER

10 Tipps unserer Expertin für ein prall gefülltes Vitalstoffkonto

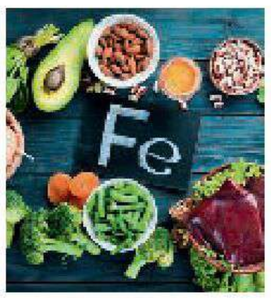
Eine gesunde Ernährung kommt jedem zugute. Was aber insbesondere Frauen beachten sollten, um genügend Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe aufzunehmen, weiß Ernährungsmedizinerin Dr. Silja Schäfer.

1. Natürliche Quellen bevorzugen



Die ausgeklügelte Kombination bedingt, dass Mikronährstoffe daraus besser resorbiert werden als aus Nahrungsergänzungsmitteln. Setzen Sie auf „Fünf am Tag“.

2. Eisen im Blick haben



Es ist der Nährstoff, der Frauen in Europa am meisten fehlt – aufgrund von Menstruation und geringem Fleischkonsum. Gerade Vegetarierinnen sollten regelmäßig den Blutspiegel testen lassen, denn Eisen aus Tierischem nutzt der Körper effektiver.

3. Bio? Logisch!



Essen Sie gern ein- bis zweimal pro Woche Fleisch in Bio-Qualität. Diese hilft nicht nur den Tieren, sondern punktet auch mit mehr antientzündlichen Omega-3-Fettsäuren.

4. Pflanzenpower optimieren



Bei veganen Eisenlieferanten wie Haferflocken, Hirse, Amaranth und Quinoa sollten Sie beachten, dass Kaffee und Schwarztee die Mineralstoffaufnahme massiv mindern. Vitamin-C-haltiges hingegen erhöht sie.

5. Achtung, Nährstoffräuber



Wer die Pille nimmt, kann einen Mangel an allen B-Vitaminen erleiden. Tischen Sie deshalb reichlich Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte auf, die diese Vitamine bieten.

6. Bei Kinderwunsch …



… nicht nur den Folsäurestatus kontrollieren lassen, sondern auch an Omega-3-Fettsäuren denken. Sie sind wichtig für die Gehirnentwicklung des Kindes und können einer Schwangerschaftsdepression vorbeugen.

7. Zu guten Fetten greifen



Omega-3 findet sich in Lein-, Hanf- und Chiasamen sowie deren Ölen, ebenso in Rapsöl und Walnüssen. Ergänzen Sie mit fettem Seefisch oder Algen und meiden Sie Omega-6-reiches Sonnenblumenöl.

8. Zellbooster knabbern



Für straffe Haut steht oranges Gemüse wie Möhren, Kürbis, Süßkartoffeln und außerdem Grünkohl sowie Feldsalat hoch im Kurs. Verantwortlich ist enthaltenes Betacarotin.

9. Essbare Schutzschilde



Antioxidantien wie Vitamin C, E, Selen, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe schützen die Zellen vor Angriffen durch freie Radikale. Gemüse, Früchte, Beeren, Nüsse, Kräuter und Gewürze liefern Ihnen reichlich davon.

10. Stresskiller-Mineral



Denken Sie bei blank liegenden Nerven, Muskelschmerzen, Einschlafproblemen oder unruhigen Beinen an Magnesium. Es steckt in Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkornwaren.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (13), ISTOCK.COM/SHIRONAGASUKUJIRA, CLAUDIA TIMMANN

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.



Jan, Fabio und Olaf (v. l.) sind stets auf der Suche nach neuen Herausforderungen

Das Gute liegt so nah

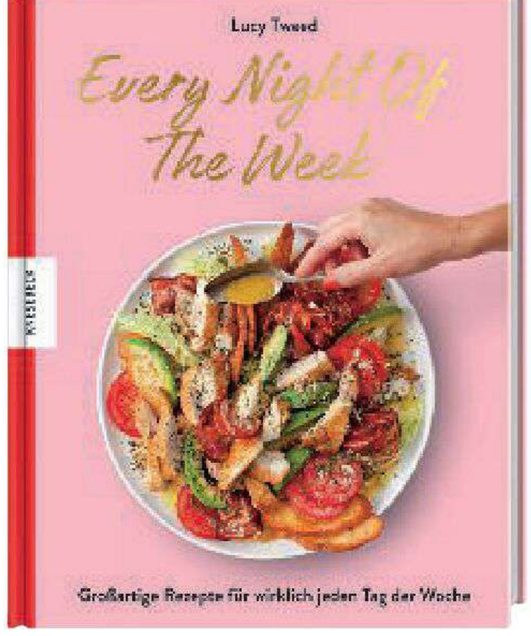
Reiche Beute direkt vor der eigenen Haustür

Haben Sie sich schon einmal in der Natur auf die Suche nach wilden Lebensmitteln begeben? „Gefundenes Fressen“ von Jan Hrdlicka, Fabio Haebel und Olaf Deharde verrät Ihnen, wie Sie in Wald, Fluss, auf der Wiese und am Wegesrand Zutaten finden, erkennen, sammeln, zubereiten und konservieren können. Neben feinen Rezepten wie Ostseelachs mit bunter Bete oder Sanddornwaffeln erwarten Sie spannende Geschichten und großartige Bilder. On top gibt es einen Pilzratgeber sowie Tipps für Garten, Balkon und Hochbeet.
Brandstätter, 240 Seiten, 35 Euro



Für jeden Tag

Rezeptentwicklerin Lucy Tweed zeigt mit „Every Night of the Week“, dass sich trotz Alltagsstress Gerichte zubereiten lassen, die garantiert mühelos gelingen und grandios schmecken. Die 100 Ideen der Stylistin sorgen für frischen Wind in Ihrer Routine.
Knesebeck, 224 Seiten, 28 Euro

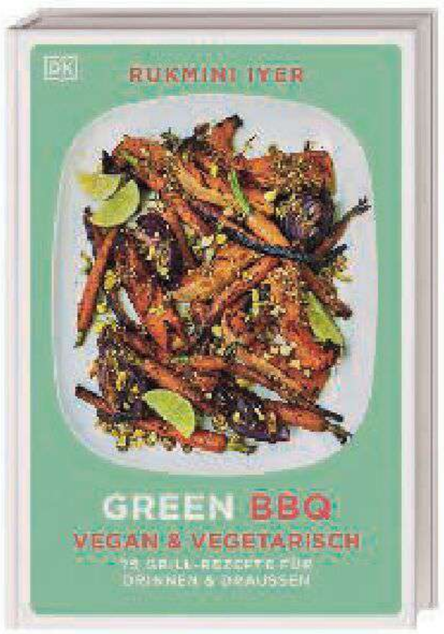




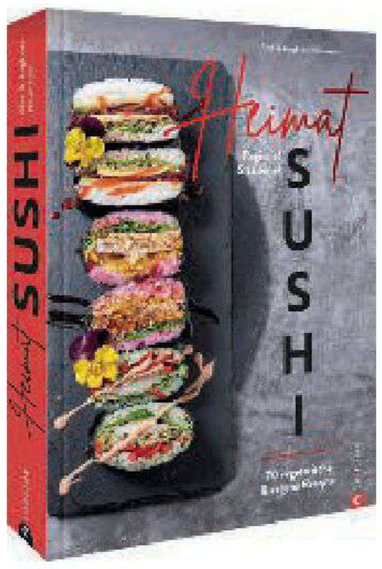
Wie wäre es zum Beispiel mit einem knackigen Char-Siu-Salat oder herzhaftem Fisch-Pie zum nächsten Lunch?

Veggie-Grillvergnügen für drinnen und draußen

Es muss nicht immer Fleisch auf dem Rost landen. Die britische Starköchin Rukmini Iyer präsentiert in „Green BBQ: Vegan & Vegetarisch“ 75 pflanzenbasierte Leckereien, die vor Aroma nur so strotzen: von knusprigem Grilltofu über Sesam-Kürbis mit Brokkoli bis hin zu gegrilltem Spargel mit Radieschen und Burrata.
Dorling Kindersley, 240 Seiten, 16,95 Euro

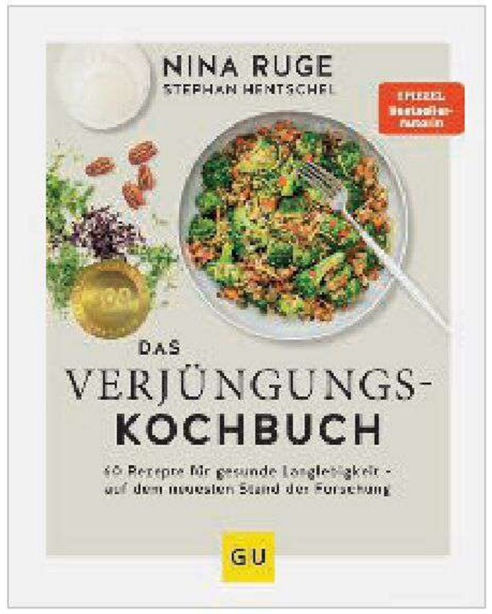


FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK, LUCY TWEED/KNESEBECK VERLAG, LUKAS ELLERBROCK/BRANDSTÄTTER VERLAG



Für Sushifans

Lachs und Thunfisch waren gestern. Heute essen wir die Reisrollen mit Apfel, als Brokkoli-Nigiri oder Heidelbeer-Maki. „Heimat-Sushi“ von Alex und Angkana Neumayer liefert Ihnen die Anleitung. **Christian, 192 Seiten, 29,99 Euro**



Anti-Aging zum Vernaschen

Wussten Sie, dass in vielen Lebensmitteln Wirkstoffe stecken, die den Alterungsprozess ausbremsen? In „Das Verjüngungskochbuch“ verraten Ihnen Journalistin Nina Ruge und Koch Stephan Hentschel, wie das funktioniert und was dafür auf Ihrem Teller landen sollte. **Gräfe und Unzer, 224 Seiten, 29,99 Euro**

Regionale Heros

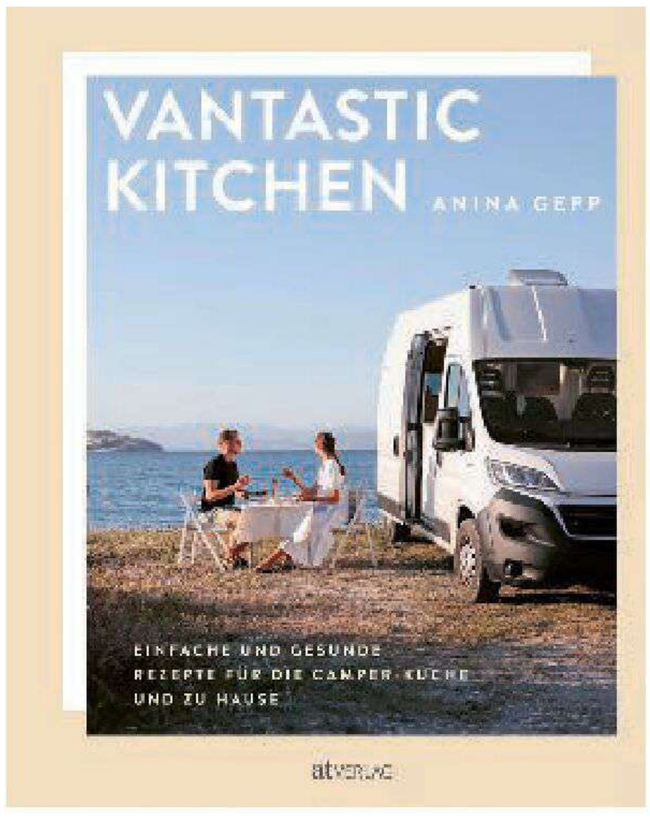
Wer die NDR-Show „Visite“ mit Thomas Sampl sowie Madlen Zeller kennt, weiß, wie einfach und zugleich genussvoll gesunde Ernährung sein kann. Passend dazu gibt es jetzt das Kochbuch „Simpel mit Sampl“. **ZS, 192 Seiten, 22,99 Euro**



Knackig, günstig, gut

Die Schwedin Hanna Olvenmark erbringt mit „Nachhaltig kochen unter 1 Euro“ den Beweis, dass Sie auch mit kleinem Budget, wenig Aufwand und Kochkenntnissen smarte, vegetarische Speisen zaubern können. Und das Ganze sogar klimaneutral. **Südwest, 160 Seiten, 18 Euro**





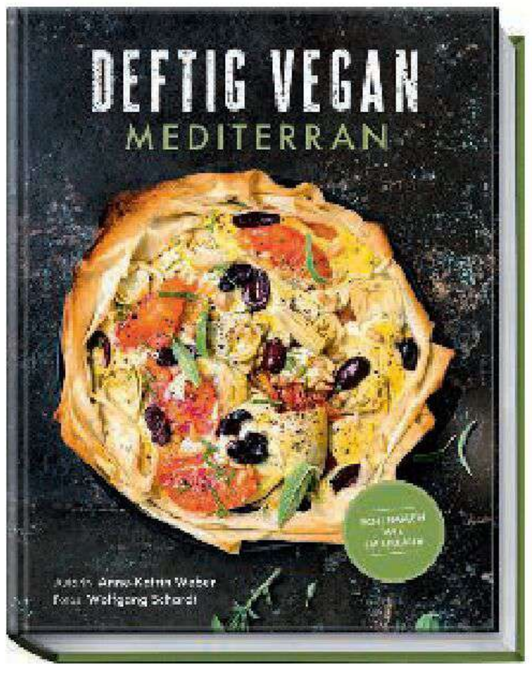
Fernweh stillen

Vanlife für daheim und unterwegs

Als Bloggerin Anina Gepp und ihr Partner Chris Ende April 2021 ihre Altbauwohnung gegen einen sechs Quadratmeter großen Camper tauschten, begann die Reise ihres Lebens ohne Enddatum – „Vantastic Kitchen“ entstand. Hierin vereinen sich unkomplizierte, vegane Ideen für eine ausgewogene, nachhaltige Ernährung, die auch an vollgepackten Arbeitstagen gelingen. Dabei überzeugen die Gerichte mit Abwechslung und Raffinesse, ohne dafür stundenlang am Herd zu stehen. **AT Verlag, 224 Seiten, 26 Euro**

Schlemmen wie im Urlaub

Gesund essen ist wohl nirgends leichter als am Mittelmeer. Kein Wunder, dass unter anderem die Spanier eine der höchsten Lebenserwartungen Europas aufweisen. Die Köchin und Ökotrophologin Anne-Katrin Weber nimmt Sie mit auf einen kulinarischen Trip in den sonnigen Süden. Ihre über 70 Kreationen aus „Deftig Vegan Mediterran“ laden Sie auf eine Genussreise ein, die keinerlei tierische Produkte benötigt. **Becker Joest Volk, 192 Seiten, 32 Euro**



BESSER SCHLAFEN

AUSGERUHT DURCH DIE HEUSCHNUPFENZEIT

Tagsüber läuft die Nase, nachts werden erholsame Schlummerstunden zur Herausforderung: Wenn der Frühling aufblüht und der Sommer in den Startlöchern steht, beginnt für Allergiker der leidige Pollenflug. Wobei es beim Schlaf in der Allergiesaison ankommt, verrät unsere EAT SMARTER-Expertin, die Hamburger Ärztin Dr. Birgit Mascher.

Fragen an die Medizinerin

Damit Ihr Körper in der Nacht zur Ruhe kommen kann, haben wir das Thema für Sie aus verschiedenen Perspektiven betrachtet:



DR. BIRGIT MASCHER

Als Fachärztin ist sie seit 2012 am Dermatologikum Hamburg aktiv und Teil des dortigen Teams für klinische Studien. Zu ihrem Behandlungsspektrum zählt auch die Allergologie.

1 Frau Dr. Mascher, wie beeinflusst Heuschnupfen den Schlaf?

Beim Kontakt zu bestimmten Pollen reagieren Allergiker mit einer Schwellung der Schleimhäute. Das führt zu Niesattacken, Juckreiz und Naselaufen, auch das Atmen kann schwer fallen. Gelangen Allergene beim Lüften ins Schlafzimmer, haften an Kleidung oder Haaren, bleiben die Pollen nachts allgegenwärtig.

2 Wann sollten Allergiker mit Schlafproblemen zum Arzt gehen?

Das empfehle ich immer. Einfach, um die Ursache für die Beschwerden zu klären. Eine Allergie lässt sich leicht diagnostizieren und behandeln. Chronische Schlaflosigkeit setzt auch vermehrt Entzündungsbotenstoffe im Körper frei, die im Verdacht stehen, Erkrankungen wie Asthma zu begünstigen.

3 Was raten Sie Ihren Heuschnupfenpatienten für eine gute Nachtruhe?

Primär gilt es, das Übel an der Wurzel zu packen und Pollen im Schlafzimmer weitestgehend zu vermeiden. Im ersten Schritt empfiehlt sich ein Pricktest, also ein Allergietest am Arm. Damit lassen sich bestimmte Allergene anhand der Reaktion der Haut überprüfen. Möglich wäre zudem ein Bluttest, um spezifische Antikörper nachzuweisen. Erst dann folgt eine medikamentöse Behandlung.



4 Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Antihistaminika zum Einnehmen oder als Zusatz in Nasensprays lindern die Symptome. Eine Immuntherapie behandelt die Ursachen: Vier- bis sechswöchentlich gibt es eine Spritze beim Arzt, wahlweise täglich Tabletten oder Tropfen.



5 Gleicht die Therapie einer Erkältungsbehandlung?

Nein, weil die Ursache jeweils eine andere ist. Erkältungen sind eine Entzündung der Schleimhäute, ausgelöst durch Bakterien oder Viren. Heuschnupfen wird durch Botenstoffe des Immunsystems ausgelöst, die eben keine Krankheitserreger sind.

INTERVIEW: THERESA JENNER

FOTOS: CHRISTOPH MANNHARDT, SHUTTERSTOCK (6), ISTOCK.COM/PEOPLEIMAGES

Guter Schlaf trotz Allergie

Für die nächtliche Erholung während der Pollensaison können Sie eine ganze Menge selbst tun. Um unerwünschten Symptomen vorzubeugen, befolgen Sie diese praktischen Alltagstipps:

LÜFTEN

In der Stadt liegt die pollenärmste Zeit morgens zwischen sechs und acht Uhr, auf dem Land abends von 18 bis 24 Uhr. Schließen Sie Ihre Fenster vor der Nachtruhe.

Pollenschutz

Montieren Sie an Fensterrahmen spezielle Schutzgitter. Diese sind etwas feinmaschiger als herkömmliche Fliegennetze und verwandeln Schlafgemächer im Handumdrehen in eine allergenfreie Zone.



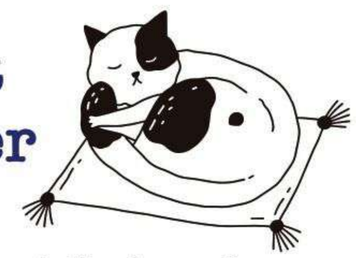
Riechorgan durchspülen

Um die Schleimhäute auf natürlichem Weg von Pollen zu befreien, wirkt eine Nasendusche mit Salzwasser vor dem Schlafen kleine Wunder. Erhältlich ist diese in Apotheken oder Drogeriemärkten.

STRASSENKLEIDUNG AUSZIEHEN

Legen Sie Ihre Alltagsbekleidung vor dem Zubettgehen außerhalb des Schlafraums in einer separaten Wäschebox ab, zum Beispiel im Bad. Pollen bleiben Ihrem Erholungsbereich so fern.

Vierbeiner nicht ins Schlafzimmer



Was für die Haarpracht der Menschen gilt, zählt natürlich auch für das Fell von Haustieren: Hier sammeln sich tagsüber jede Menge Blütenpollen. Fellnasen sollten Ihrem Ruheort daher lieber fernbleiben.

Abends Haare waschen

Gönnen Sie sich vor dem Schlummern eine warme Dusche. Das entspannt und entfernt gleichzeitig die Pflanzenbestandteile, die sich im Haar abgesetzt haben. Alternativ können Sie auch mit einem nassen Kamm einmal ordentlich durchbürsten.

LUFTREINIGER INSTALLIEREN

Bringen Sie ein geeignetes Filtersystem in Ihrem Schlafraum an, um die Luft von Allergenen zu befreien und nachts wieder unbeschwert durchatmen zu können.



Jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet an Heuschnupfen, etwa die Hälfte davon hat Schlafprobleme.

IMPRESSUM

EatSmarter!



Herausgeber
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)



Head of Editorial & Content
Anna-Maria Elmers



Redaktionsleiterin
Helena Jacoby



Leiterin Team Food & Nutrition
Iris Lange-Fricke



Junior Crossmedia-Redakteurin
Lisa Meister



Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabojnik-Ihla



Schlussredakteurin
Karin Schanzenbach



Schlussredakteurin
Kathrin Kunterding



Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder



Editor Food & Nutrition Specialist
Wenke Gürtler



Editor Food
Alina Wohldorf



Volontärin
Daniela Neu



Volontärin
Katrin Lammers



Volontärin
Theresa Jenner



Geschäftsführer
Martin Fischer



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



Head of Marketing & Distribution
Annabelle Nieß



Senior Crossmedia-Managerin
Antje Gutberlet



Brand-Managerin
Julia Wichers



Head of Online Sales
Alexander Adler



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



Assistentin der Geschäftsführung
Claudia Wieler



Digital Marketing & New Business Manager
Marian Poppe



Senior SEO-Managerin
Sophie Jentz



Content-Managerin
Lara Schümann



Editor Brand Communication
Milena Schwindt



Campaign-Managerin
Melissa Kempers



Marketing-Managerin
Marlien Baumann



Werkstudentin Kommunikation & Design
Dennise Salinas



Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Online-Redakteurin
Marieke Dammann



Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger



Team Lead Video
Lisa Weddehage



Videograf
Maximilian Gold



Business Development Managerin
Sophia Pistorius



Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist



Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth



Trainee Social Media
Madeline Küppers



„Feelgood-Manager“
Percy & Felix

Weitere Mitarbeiter:
Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Lisa-Marie Haberstroh (Praktikantin), Lena Bergmann (Praktikantin), Helena Vogelsang (Praktikantin), Anika Fröhlingsdorf (Praktikantin)

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

© 2022 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

EatSmarter!

Wir schenken Ihnen den idealen Küchenhelfer …



Grillpfanne Siloncast*
Knuspriges Braten mit wenig Fett und appetitliche Grillstreifen gelingen dank Antihaftversiegelung ganz ohne Ankleben.

… wenn Sie EAT SMARTER jetzt abonnieren

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

*Solange der Vorrat reicht

www.eatsmarter.de/abo

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

VORSCHAU



NEUE ERKENNTNISSE

ENERGY-FOOD

Nie mehr schlapp und müde!

Sind Sie ständig erschöpft, haben Konzentrations- und Leistungsabfälle und nehmen scheinbar jeden Infekt mit? Gemeinsam mit unseren EAT SMARTER-Experten erklären wir Ihnen, welche Gründe dahinter stecken und wie Sie mithilfe der richtigen Ernährung neue Energie tanken.

Ab dem 29. Juni überall erhältlich

FOTOS: SHUTTERSTOCK



EatSmarter! Cooking CLASSES

„FRISCH GEFANGEN – KÖSTLICHE FISCHREZEPTE“:

Unser Kochkurs für Mai

Sie wünschen sich, gesundheitsbewusster zu kochen, und sind noch auf der Suche nach passenden Inspirationen? Dann sind unsere EAT SMARTER-Kochkurse für eine moderne, genussvolle Ernährung genau das Richtige für Sie!

Menüfolge für den Mai-Kochkurs:

- **Vorspeise:** Thunfischtatar mit Mangosalat und Koriander
- **Hauptspeise:** Quinoasalat mit Grillfisch
- **Hauptspeise:** Forellenfilets mit Kräuterkruste und Möhren-Pastinaken-Gemüse
- **Dessert:** Schokopolenta-Schnitten mit Erdbeersauce

Unsere Cooking Classes werden unterstützt von:

Müller's Mühle
Weil Gutes besser schmeckt

d'aucy
Gesunde Vielfalt

WÜSTHOF
Made in Solingen

Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

1 Berlin
Kochschule Berlin
www.kochschule.berlin

2 Bielefeld
Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de

3 Braunschweig
Winzerküche
www.winzerkueche.de

4 Cottbus
KOCHKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de

5 Düsseldorf
Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de

6 Hamburg
Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de

7 Herten
Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de

8 Kerpen
Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de

9 München
Koch Dich glücklich
www.kochdichgluecklich.de

10 Schwerin
Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de

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

12 Online
One Chef Live
www.onechef.de

www.eatsmarter.de/kochkurse

Hier anmelden: Tel.: 040-228 60 69-0 • E-Mail: kochkurse@eatsmarter.de

reis-fit

JETZT NEU!



mit Proteinen aus Erbsen

mit Natur-Reis

Snack-Alternative:
reis-fit High Protein Risbellis



HIGH MOTIVATION.

HIGH POWER. HIGH PROTEIN!

✓ Proteinreich ✓ Keine Allergene ✓ Nur natürliche Zutaten ✓ Vegan & glutenfrei

130 % mehr Protein und 20 % weniger Kohlenhydrate als herkömmlicher Naturreis. Der neue reis-fit High Protein Reis mit wertvollem Protein aus Erbsen ist perfekt für deinen Lifestyle! Genau wie die neuen reis-fit Risbellis High Protein Linsen-Cracker, die nur 166 kcal pro Tüte haben. So macht Knabbern Spaß!

Direkt bestellen in unserem Online-Shop:

REISKONTOR.DE

THW KIEL 1904

reis-fit – offizieller Ernährungspartner des THW Kiel