

EatSmarter!



D. HAY



N. MÜLLER



C. POLETT



S. HENSSELER



A. SCHUHBECK



Y. OTTOLENGHI



R. PIETSCH



C. RÜFFER

GEHEIMNIS PFLANZENPOWER

Traumfigur
ohne Diät

DER NEUE TREND

Abnehmen
per Handy

SCHNELLES NACHKOCHEN

80 gesunde
Schlankrezepte

20 ÜBERRASCHENDE FETTKILLER

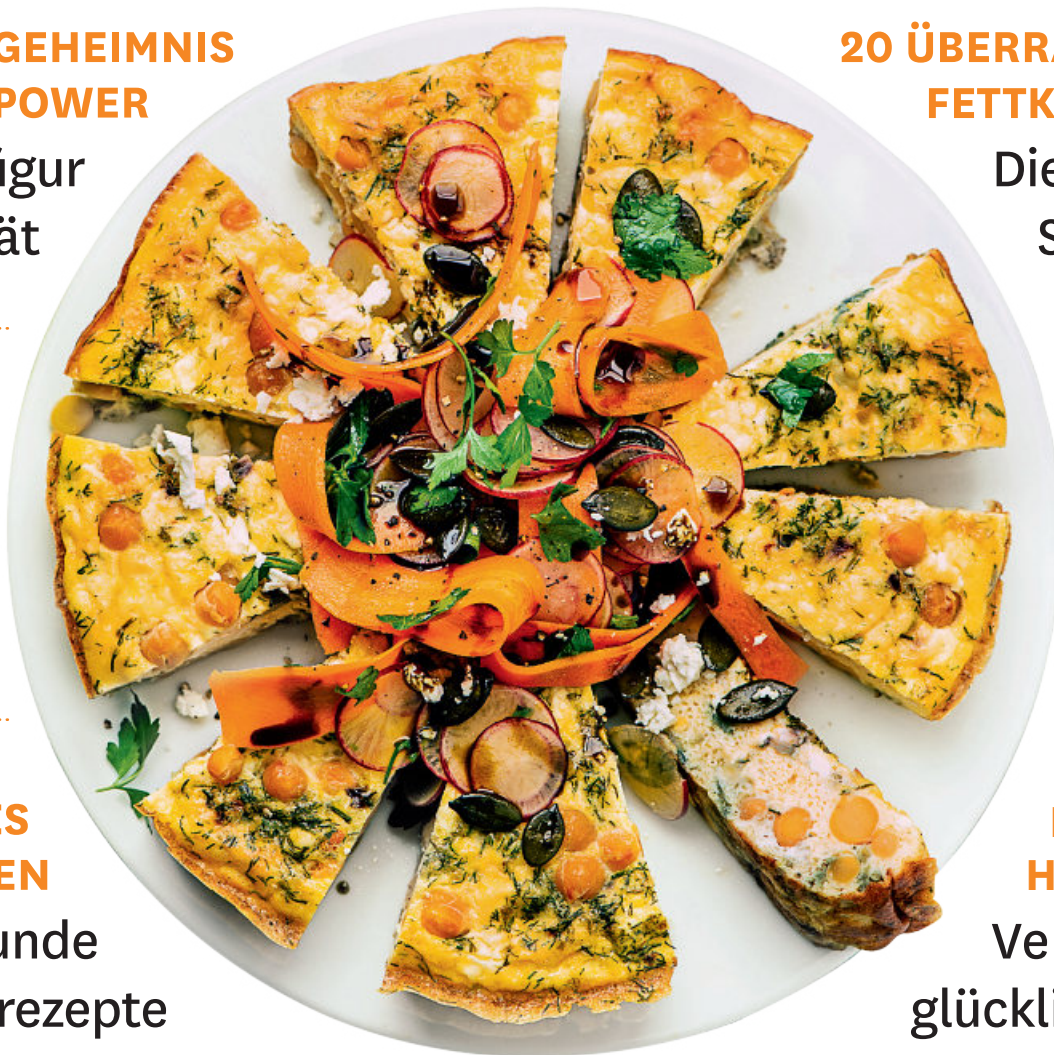
Die sollten
Sie kennen

STUDIE

Darum
funktioniert
Low Carb

DAS KANN HEILFASTEN

Verzicht, der
glücklich macht



Die ganz große

ABNEHM-AUSGABE

Was gibt es Besseres als Omas Kuchen?

Ein Kuchen, gebacken mit der Erfahrung von tausenden Omas weltweit. Der neue Serie 8 Sensor-Backofen mit künstlicher Intelligenz und PerfectBake plus erledigt jetzt den gesamten Backvorgang für Sie. Er sagt Ihnen jetzt auch, in wie vielen Minuten Ihr Kuchen fertig ist. Mehr bei Ihrem accent line Händler oder auf **www.accentline.de**



BOSCH
Technik fürs Leben



EDITORIAL

ZUALLERERST

Wer über die Feiertage beherzt geschlemmt hat, den plagt häufig Anfang Januar ein schlechtes Gewissen. Dabei muss das überhaupt nicht sein. Entscheidend für die **Wunschfigur und auch die Gesundheit** ist nämlich, wie Sie sich zwischen Neujahr und Weihnachten ernähren – nicht andersherum.

Damit Ihnen das fortan ausgewogen und ohne Mühe gelingt, haben wir ein umfassendes Bündel an Tipps, Tricks und Informationen in unserem **großen Abnehm-Special** für Sie zusammengestellt. Wussten Sie etwa, dass sich insbesondere ein **pflanzenbasierter Speiseplan** dazu eignet, unliebsame Kilos loszuwerden? Alles, was es dabei zu beachten gilt, lesen Sie ab Seite 30. Was darüber hinaus die neuesten Erkenntnisse aus der **Wunderwelt der Wissenschaft** sind, erfahren Sie ab Seite 38. Außerdem gibt es die **20 besten Fettkiller-Fitfoods** (ab Seite 44), das **Geheimnis des Heilfastens** (ab Seite 50) sowie **clevere Schlank-Apps** für das Smartphone (ab Seite 56) zu entdecken.



Die **passenden Kochinspirationen** für einen gelungenen Sprung ins neue Jahr wollen wir Ihnen natürlich auch nicht vorenthalten. Ob **vegetarische Abnehmrezepte** (ab Seite 62), **Exotisches** von den Starköchen (ab Seite 104) oder überraschend smarte **Nudelkreationen** (ab Seite 118), ab jetzt kommt gesunde Abwechslung auf den Teller. Fangfrische **Ideen mit Fisch** (ab Seite 130), **Proviant für Fitnessfans** (ab Seite 142) und genial einfache Gerichte mit **nur fünf Zutaten** (ab Seite 154) lassen außerdem keine Wünsche offen. Unsere **Naschereien** ganz ohne raffinierten Zucker (ab Seite 166) sorgen für den krönenden Abschluss. Überzeugen Sie sich selbst, wie **abwechslungsreich und genussvoll** richtig essen sein kann.

Falls Sie zudem planen, Ihren **Alltag nachhaltiger zu gestalten**, sind Sie bei uns genau richtig: EAT SMARTER ist nicht nur gerade dabei, **klimaneutral** zu werden (Interview ab Seite 22), sondern wir kennen auch tolle Kniffe für einen **umweltbewussteren Lifestyle** (ab Seite 18). Eben weil jeder Schritt in Richtung einer grüneren Zukunft zählt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Blättern, Nachkochen und Probieren sowie ein wundervolles Jahr 2022!



QUADRATISCH. NACHHALTIG. VEGAN.

Neu von Ritter Sport:
Vegan Pur ohne muh

Ab Januar gibt es die Vegan Pur ohne muh (1,99 Euro) als weitere vegane Sorte von Ritter Sport. Damit richtet sich der Schokoladenhersteller an alle, für die gute Schokolade zwar rein pflanzlich, aber vor allem auch richtig lecker sein soll. Neben purer Kakao-masse braucht es dafür nur teilentöltes, hochwertiges Mandelmehl, Kakaobutter und Zucker. Anstatt mit Milchpulver wird die Kakao-masse mit Mandelmehl conchiert. Dadurch schmeckt sie besonders mild und cremig. Der zertifizierte Kakao stammt zu 100 Prozent aus dem Cacao-Nica-Programm, mit dem Ritter Sport seit über 30 Jahren den nachhaltigen Kakaoanbau in Nicaragua fördert.

Weitere Informationen finden
Sie auf **RITTERSPORT.DE**



THEMEN DIESER AUSGABE

- 22 Interview: EAT SMARTER soll klimaneutral werden
- 24 Was Kaffee alles kann
- 30 Mit Pflanzenpower zur Traumfigur
- 38 Neue Abnehmstudien
- 44 Schlanke Fitfoods für Aktive
- 50 Warum Heilfasten so guttut
- 56 Per Smartphone easy abspecken
- 90 Interview: Caroline Zimmer über aktuelle Pflanzenkost-Trends
- 128 Entdecken Sie Buchweizen für sich
- 152 Kennen Sie schon die Kaki?
- 164 Smarte Schlankküchen-Hacks

REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 12 Exotischer Fatburner-Drink
- 62 Veggie-Schlankideen
- 104 Grüße aus der Ferne: Bei den Starköchen wird es exotisch
- 118 Nudeln mal ganz anders
- 130 Fangfrische Lieblingsgerichte
- 142 Futter für Fitnessfans
- 154 NEU! 5-Zutaten-Küche
- 166 Naschen ohne Zucker

LIVE SMARTER

- 82 Natürlich besser ...für mich – Entzündungen hemmen
- 92 Alles über Bitterstoffe
- 178 Warum sich Hilfe annehmen lohnt
- 185 10 Expertentipps: Alltagsbelastungen verringern

RUBRIKEN

- 10 Saisonkalender
- 14 Cornelia Polettos Kochschule: Käse
- 16 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 18 Smart und nachhaltig: Tipps und Trends
- 86 Smart Kids: Kinder auf Diät?
- 96 Produkt- und Branchennews
- 98 EAT SMARTER empfiehlt: Fertiggerichte
- 188 NEU! Besser schlafen
- 190 Buchtipps
- 192 Impressum
- 194 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen



30 Großes Abnehm-Special 2022

Auf umfassenden 31 Seiten verraten wir Ihnen alles, was Sie wissen müssen, um unliebsame Pfunde ein für alle Mal loszuwerden.



62 Vegetarische Figurwunder

Mit diesen köstlich-bunten Kreationen aus der pflanzen-basierten Genusswerkstatt schmelzen die Kilos.

Inklusive praktischer Apps und neuer Studien

NEUE REZEPT-SERIE

92

Bitter macht fitter

Dr. Riedl erklärt, warum Bitterstoffe so wertvoll für die Gesundheit sind.



154

5-Zutaten-Küche

Auch mit wenig Aufwand lässt sich im Nu was Tolles zaubern.



24 Allroundtalent Kaffee

Das beliebte Heißgetränk hat noch einiges mehr drauf, als uns die Äuglein zu öffnen und den Bauch zu wärmen. Lassen Sie sich überraschen!





Rotbäckchen®

Note 1 für Rotbäckchen

200 Produkttester:innen haben entschieden und den hochwertigen Direktsäften Morgenstark und Lernstark von Rotbäckchen die Bestnote verliehen. Im Test konnten vor allem der Mineral- und Nährstoffgehalt sowie der intensive Fruchtgeschmack der Säfte punkten. Die Tester:innen verrieten, dass sie die Direktsäfte für die

ganze Familie gern als Frischekick bei den Hausaufgaben oder zum Munterwerden am Morgen genießen. Kein Wunder also, dass knapp 80 Prozent Rotbäckchen Morgenstark und Lernstark weiterempfehlen würden. Mehr Informationen zum Test finden Sie unter: www.eatsmarter.de/rotbaeckchen



Ihre
Produkttest-
Ergebnisse

Mit Eisen für die
kognitive Funktion



Mit 7 B-Vitaminen für
einen normalen
Energistoffwechsel



Mit Vitamin B12 zur
Verringerung von
Ermüdung



Mit 10 Vitaminen
und Provitamin A



Mit Vitamin B12
für den Energie-
stoffwechsel und
zur Verringerung
von Müdigkeit



STARKE SÄFTE

Zu einem gelungenen Tag gehört auch eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährungsweise. Neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen enthalten Rotbäckchen-Säfte nur beste Zutaten. Nicht umsonst steht Rotbäckchen seit 1952 für Produkte in höchster Qualität. Ob morgens direkt zum Frühstück, mittags in der Pausenbox oder einfach zwischendurch – die Direktsäfte Morgenstark und Lernstark sorgen für fruchtige Genussmomente. Mehr Informationen zu den Säften erfahren Sie hier: www.rotbaeckchen.de/saft

Wir empfehlen eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

VEGGIE-GENUSS



75 Halloumi auf Linsen-Kichererbsen-Salat



77 Weißkohl-Kichererbsen-Topf



79 Blumenkohl-Rosenkohl-Suppe



108 Gemüsecurry mit Basmatireis & Litschis



114 Asiatische Nudelpfanne mit Wakame



122 Erbsennudeln mit Paprika und Kernen



135 Ganzer Wolfsbarsch im Curry-Sud



72 Regenbogensalat mit Granatapfel-Dressing



75 Haferbratlinge mit Möhrenstampf



78 Rote-Bete-Pappardelle mit Ziegenkäse



80 Kohlsalat mit Austernpilzen



116 Marokkanisches Schmorhähnchen



123 Sobanudeln mit Gemüse und Teriyaki-Huhn



132 Gebackener Fisch mit Kruste und Fenchel



136 Reis-Bandnudeln mit Lachs und Tomaten



73 Gebratener Kimchi-Reis



76 Jackfruit-Gulasch mit Sauerkraut



78 Linsen-Grünkohl-Moussaka



80 Grünkohl-Avocado-Salat mit Mango



109 Rindfleisch-Papaya-Salat



117 Dö-Naan



124 Konjaknudelsalat mit Tahini-Sauce



136 Gedämpfter Wolfsbarsch mit Süßkartoffelpüree



74 Gefüllte Kohlröllchen mit Kokos-Erdnuss-Dip

STARKÖCHE



106 Süßkartoffel-Shakshuka mit Srirachabutter



112 Zitronige Ceviche vom Kabeljau



120 Warmer Linsennudelsalat mit Kürbis



125 Erbsenpasta-Auflauf mit Sauce



132 Peruanische Ceviche



137 Sushi-Rolls mit Graved Lachs



74 Buntes Ofengemüse mit Kartoffelstampf



76 Linsen-Chili mit Kakao



79 Topinambur-Risotto mit Staudensellerie



106 Falafel mit Sesamjoghurt



113 Suppe mit Zitronen-Hähnchen-Klößen



120 Tom-Kha-Gai-Suppe mit Reisnudeln



126 Kichererbsen-Casarecce mit Radicchio



134 Mini-Fischfrikadellen auf Linsen-Gemüse



138 Gegrillte Fischspieße mit Quinoasalat

FISCH

**FITNESS MIT
GENUSS**



146 Möhren-Grünkohl-
Pfanne mit Bulgur



148 Shakshuka mit
Spitzkohl und Naturreis

**5-ZUTATEN
KÜCHE**



160 Spitzkohl mit
Quinoa und Fetacreme

**OHNE
ZUCKER**



173 Quarkcreme mit
Mango und Crunch



175 Zuckerfreies
Granola



144 Kichererbsen-Frittata mit Salat



149 Salat mit Beluga-
linsen und Rinderfilet



150 Hüttenkäse-
Frühstück mit Crunch



144 Vegane Flapjacks



147 Lachs mit
Ofengemüse und Salsa



151 Orientalische
Frühstücks-Bowl



149 Salat mit Huhn, Süßkartoffeln, Gremolata und
Granatapfelkernen



158 Basilikumpilze auf
Polenta



159 Rotkohlsalat mit
Äpfeln und Walnüssen



162 Kartoffel-Wirsing-
Curry



163 Garnelensalat mit
Ananas



156 Süßkartoffel-Lauch-
Ragout mit Hähnchen



160 Spaghettikürbis mit
Spinat und Mozzarella



161 Feta auf Ofenlauch mit Kichererbsen und
Orangen-Salsa



168 Matcha-Kokos-
Cookies



168 Schokoladen-
Brownies



171 Schokoladentarte
mit Sojasahne



172 Orangen-Chia-
Creme mit Pistazien



172 Zitronen-Powerballs
mit Kokos

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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



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



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



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



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

NEU

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 erscheint rechtzeitig zum Jahreswechsel die Fortsetzung:

„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



BEST OF
EatSmarter!



UNSERE 400 BESTEN REZEPTE ZUM

ABNEHMEN!

Limitierte

Auflage

29,80 €

TOP 10 IM JANUAR UND FEBRUAR

Die Dunkelheit während der kalten Monate macht vielen von uns zu schaffen. Deshalb haben wir Ihnen frische kulinarische Lieblinge zusammengestellt, die jede Art von Wintermüdigkeit garantiert vertreiben.

1 Barbarakraut



Auch als Wildkresse bekannt, bringen ihre Bitterstoffe ein herbes Aroma in Salate. Wem das zu kräftig ist, der kann sie vorab blanchieren.

2 Blutorange



Ihr charakteristisches Aussehen verdankt die Zitrusfrucht Anthocyanen. Diese wirken antioxidativ und können den Blutdruck senken.

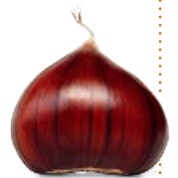
3 Chinakohl

Ideal für alle Feinschmecker sowie Figurbewussten: Der Kreuzblütler kommt mit reichlich Ballaststoffen daher und ist im Vergleich zu anderen Kohlköpfen eher mild im Geschmack. Auch seine knackigen Blätter sind beliebt.



4 Dauermarone

Anders als die klassische Marone wird diese Nuss erst ab Spätherbst liebevoll von Hand gepflückt. Sie schmeckt wunderbar als Beilage – zum Beispiel statt Kartoffeln.



5 Feldsalat

Die grünen Pflänzchen sind wahre Folatbomben. Das Vitamin ist für viele Stoffwechselprozesse wie etwa die Zellteilung unerlässlich.



6 Kräuterseitling

Als Spitzeneiweißlieferant sollte der Pilz in keiner Küche fehlen. Mithilfe einer Fertigungskultur können Sie ihn sogar in Ihren eigenen vier Wänden züchten.



7 Lila Möhre

Prall gefüllt mit hautschützendem Betacarotin peppt die violette Version jedes Dinner auf. Roh ist sie am schönsten, da beim Kochen Farbe verloren geht.



8 Pastinake

Besonders leicht verdaulich überzeugt das Gemüse auch Personen mit einem empfindlichen Magen. Seine ätherischen Öle beruhigen diesen zusätzlich.



9 Radicchio

Gespickt mit dem Bitterstoff Lactucopikrin unterstützt der rot strahlende Salat die Verdauung, indem er die Produktion von Magensäure fördert.



10 Rosenkohl

Mit 100 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm pushen die Minis unser Immunsystem. Damit toppen sie überraschenderweise jede Zitrusfrucht.



SimplyV

EatSmarter!

REDAKTIONSTEST

Frühstücks-Bowl mit Himbeeren

Veganes Sushi-Sandwich

Ofengemüse vom Blech

Herzhafte Torte

Iss einfach besser!

Im Test: STREICHGENUSS

Nach den opulenten Feiertagen habe ich mir vorgenommen, im Januar beim Veganuary mitzumachen und einen Monat lang rein pflanzlich zu essen. Dazu habe ich im Vorfeld schon mal ein bisschen mit dem Simply V Streichgenuss „geübt“ – und bin begeistert.

Der Streichgenuss von Simply V ist in vier fantastischen Geschmacksrichtungen erhältlich. Die Basis des veganen Frischkäses bilden Mandeln. Während sich der Streichgenuss Cremig-Mild mit seiner natürlich-frischen Note zum Beispiel ideal für die vegane Frühstücks-Bowl mit Himbeeren eignet, ist der Streichgenuss Kräuter in dem veganen Sushi-Sandwich ein tolles Highlight. Ofengemüse geht immer und ist wunderbar einfach, sogar um Gemüsereste zu verarbeiten. Der Streichgenuss Gurke & Knoblauch verfeinert so gut wie jedes Gemüse und ist auch als Dip unschlagbar. Und wenn es zum Abendbrot mal etwas Besonderes sein soll, ist die herzhafte Torte mit Graubrot, Gurke, Radieschen und Co. perfekt. Sie bekommt eine Ummantelung mit dem Streichgenuss Paprika. Dadurch wird sie richtig saftig und schön würzig.

LISA MEISTER



REDAKTION

„Der Simply V Streichgenuss hat einen festen Platz in meinem Kühlschrank gefunden.“

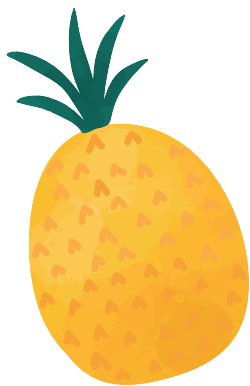
MEIN FAZIT:

Alle vier Kompositionen lassen sich ganz wunderbar und unkompliziert in den Alltag integrieren. Sie sind herrlich cremig und geschmacklich nicht zu toppen. Verwendet werden können sie wie klassischer Frischkäse, sie schmecken auf Brot oder einem Bagel, in Saucen oder Suppen. Kuchen und Muffins gelingen damit super und als lecker-cremiges Topping für Cupcakes sind sie unschlagbar. Kurzum: Der Streichgenuss ist ein Highlight für jeden Kühlschrank.



Alle köstlichen Rezepte finden Sie unter: WWW.EATSMARTER.DE/VEGANUARY





TROPISCHER FATBURNER- SMOOTHIE

Egal ob mehr trinken, gesünder ernähren, abnehmen oder sich fitter fühlen: Wer kennt sie nicht, die typischen guten Vorsätze? Unser Exoten-Trunk sorgt nicht nur für Urlaubsfeeling und eine lang anhaltende Sättigung, sondern hilft auch ganz nebenbei, persönliche Ziele zu erreichen.

Leichter Start ins neue Jahr:

- **Stoffwechselbooster:** Eiweißbombe und Calciumlieferant: Die Kombi macht Hüttenkäse zum Fettverbrenner. Seine Proteine werden durch Bromelain aus Ananas optimal verwertet.
- **Kalorienkiller:** Kokoswasser spendet Flüssigkeit mit einer Extraportion Mineralstoffe, was den Stoffwechsel auf Hochtouren bringt und überflüssige Pfunde schmelzen lässt.
- **Schlankmacher:** Kefir dient als schmackhaftes Futter für Ihre nützlichen Darmbakterien. Sogenannte Probiotika stärken die Verdauung und begünstigen gleichzeitig eine schmale Taille.
- **Stressdämpfer:** Psychische Belastungen fördern Hüftgold. Zum Glück enthält Ananas Magnesium, das hilft, Strapazen besser zu meistern, während Vitamin C neue Motivation entfacht.

Kokos-Cheesecake-Smoothie

🕒 10 MIN 🌱 🥥

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

300 g Mangofruchtfleisch
250 g Ananasfruchtfleisch
1 Bio-Limette
100 g Hüttenkäse

200 ml Kefir
100 ml Kokoswasser
1 EL Kokosraspel (10 g)

1 Mango- und Ananasfruchtfleisch in Würfel schneiden. Limette heiß abspülen, trocken reiben und Schale in Zesten abziehen. Limette dann halbieren und Saft auspressen.

2 In einem Standmixer 250 g Mango, Ananas und Limettensaft zusammen mit Hüttenkäse, Kefir und Kokoswasser fein pürieren. Auf 4 Gläser aufteilen und Kokos-Cheesecake-Smoothie mit restlichen Mangostückchen, Limettenzesten und Kokosraspeln servieren.

TIPP Besonders erfrischend wird der Drink, wenn Sie Tiefkühlfrüchte verwenden. Die Mangostücke übernehmen dann zusätzlich die Funktion von Eiskwürfeln.





SOULFOOD-LIEBLINGE

Für mich ist guter Käse ein unvergleichliches Stück herzhaftes Genussglück. Deshalb stelle ich Ihnen mit Freude meine liebsten Sorten für den Einsatz in der raffinierten Küche vor.

WIE GESUND IST KÄSE?

Das Milchprodukt ist besser als sein Ruf: Durch den hohen Proteingehalt und die leicht verdaulichen Fette sättigt es gut und hält den Blutzuckerspiegel stabil, was ein gesundes Gewicht unterstützt. Als Calcium- und Vitamin-D-Lieferanten stärken insbesondere lange gereifte Sorten wie Parmesan unsere Knochen. Bei Herstellung aus Weidemilch liefert Käse außerdem kleine Mengen wertvoller Omega-3-Fettsäuren.

*Käseplatten machen
als Dessert eine tolle Figur*

PARMESAN

Mein persönlicher Favorit für den würzigen Umami-Kick ist aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken. Damit lässt sich nicht nur Pasta bestreuen und Risotto vollenden, auch als salzig-nussiger Kontrast zu gegrilltem Fleisch oder Gemüse macht er sich perfekt. Als Späne im Salat kann Parmesan das Salz ersetzen und lässt die Blätter weniger zusammenfallen.

SCAMORZA

Genau wie Mozzarella gehört dieser Klassiker in Birnen- oder Säckchenform zum Typ Filata, ist aber kompakter in der Konsistenz. Scamorza kann überall dort verwendet werden, wo auch sein softer Verwandter zum Einsatz kommt. Er schmilzt sogar noch besser und ist daher wie geschaffen zum Überbacken.

Speziell die geräucherte Variante stellt ein tolles Highlight auf dem Snackteller dar.



GORGONZOLA

In der Lombardei wird der beste Gorgonzola der Welt hergestellt: in verschiedenen Reifegraden vom zwei Monate gereiften „dolce“ bis hin zum zwölf Monate alten „piccante“. Probieren Sie den Blauschimmelkäse in einem Salat aus Radicchio und Walnüssen, dessen Bitternoten er ideal ausbalanciert. Noch ein paar Trauben dazu – ein Traum!

TALEGGIO

Dieser norditalienische Weichkäse passt gut zu Süßem wie Birne oder Honig. Aber auch auf Topinambur-Risotto, in der Kartoffel-PIadina (eine pfannenengebackene Pizaaalternative) oder als Tortellinifüllung ist der Sahnig-Pikante ein Star. Grüner Schimmel an der roten Rinde ist übrigens normal, das Innere sollte aber frei davon sein.





Salzige Biscotti mit Haselnüssen, Cranberrys und Ofenkäse

mit ROUGETTE Ofenkäse „Fein-würzig“



🕒 1 STD 10 MIN

FÜR 4 PORTIONEN:

30 g Parmesan, 125 g Weizenmehl, 1 TL Backpulver, 7 g Salz, Pfeffer, 1 Ei, 50 g Haselnusskerne, 30 g Cranberrys, 1 ROUGETTE Ofenkäse „Fein-würzig“ (320 g) oder jede andere Sorte

1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) vorheizen.

2 Parmesan reiben und beiseitestellen. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben und mit Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend Ei und Parmesan hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss die Haselnüsse und Cranberrys dazugeben und vermischen. Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Nach der Ruhezeit den Teig in fünf gleich große Teile teilen. Die Teilstücke zu Rollen mit ca. 4 cm Durchmesser formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Rollen im Backofen ca. 15 Minuten backen und abkühlen lassen.

4 Die angebackenen Rollen mit einem scharfen Messer schräg in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Die einzelnen Biscotti nun erneut auf das mit Backpapier belegte Blech legen und 10 Minuten goldgelb backen.

5 Den Backofen geheizt lassen. Den ROUGETTE Ofenkäse nach Anleitung im Backofen zubereiten. Den fertigen Ofenkäse aus dem Ofen nehmen und die Oberfläche kreuzförmig einschneiden. An den vier Ecken aufklappen.

6 Weitere 8–12 Minuten je nach gewünschter Bräunung fertig backen. Den Ofenkäse aus den Backofen nehmen, auf einem Teller anrichten und mit den Biscotti servieren.



Perfekt für ein köstliches Dinner zu zweit oder den kulinarischen Me-Moment

Verwöhnen Sie sich oder Ihre Liebsten mit dem cremigen Mein Ofenkäse Smoky Onion von ROUGETTE. Die exklusive Sorte zum 20-jährigen Jubiläum in der praktischen Portionsgröße von 180 Gramm sorgt mit einer rauchigen Zwiebelnote für unwiderstehlichen Genuss aus dem Ofen. Egal ob zu knusprigem Brot oder frischem Gemüse – die Käsespezialität ist natürlich gewohnt einfach und schnell zubereitet.

WIR SIND SITZWELTMEISTER

Ein toller Erfolg, oder? Leider ganz und gar nicht. Hierzulande wird sich immer weniger bewegt, dafür steigt die Zeit, die am Schreibtisch verbracht wird, und der Stresspegel geht durch die Decke. Kein Wunder, dass Übergewicht, Herzerkrankungen und psychische Probleme auf dem Vormarsch sind. Fangen Sie jetzt an, etwas dagegen zu tun.

Nur etwa jeder neunte Bürger führt einen rundum gesunden Lebensstil: Das ist das Ergebnis des DKV-Reports 2021, der unter meiner Leitung von der Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit der Deutschen Krankenversicherung durchgeführt wurde. Dazu haben wir 2800 Probandinnen und Probanden ab 18 Jahren, also mindestens 200 Menschen pro Bundesland, in den Bereichen Ernährung, körperliche Aktivität, Rauchen, Alkoholkonsum und Stresslevel befragt. Im Vergleich zum ersten Report im Jahr 2010 ist ein beunruhigender Negativtrend zu sehen. Damals führten noch 19 Prozent der Deutschen einen gesunden Lebensstil. 2018 waren es immerhin 16 Prozent.

Der Grund dafür sind in erster Linie Stress und langes Sitzen. Unsere jungen Erwachsenen sind sogar Sitzweltmeister.

Auf durchschnittlich achteinhalb Stunden täglich bringt es mittlerweile jeder Deutsche in dieser Disziplin – eine Stunde mehr als 2018. Die jungen Erwachsenen von 18 bis 29 Jahren liegen derweil bei erschreckenden 10,5 Stunden täglichem Sitzen, dem höchsten bekannten Wert aller Zeiten. Als Ursache hierfür spielt die Arbeit im Homeoffice eine große Rolle. Für die Verlagerung von Job oder Studium ins Heimbüro ist auch die Coronapandemie verantwortlich. Durch wegfallende Fuß- und



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

Radwege fehlt trotz Renaissance des Spazierengehens die Aktivität im Alltag. Da reicht es leider nicht, nach Feierabend eine Sporteinheit zu absolvieren, wenn wir zuvor stundenlang inaktiv waren. Aber wir sitzen nicht mehr nur am Arbeitsplatz, auch unser sonstiges Fortkommen wird zunehmend ohne eigene

Körperkraft möglich. Ein Beispiel hierfür ist die Entwicklung der Elektromobilität. Was für das Klima gut ist, wirkt sich auf die menschliche Biologie leider eher kontraproduktiv aus. Deshalb sollten Sie trotz des größer werdenden Angebots an Elektroautos, E-Bikes und -Rollern vor allem ein Fortbewegungsmittel nicht vernachlässigen: die eigenen Füße. Sorgen Sie über den ganzen Tag zwischendurch für Bewegung. Telefonate oder Meetings lassen sich auch im Stehen oder noch besser im Gehen abhalten. Drehen Sie außerdem idealerweise schon morgens, ebenso wie in der Mittagspause eine Runde durch den Park oder um den Block.

Flüchten Sie sich zudem nach Dienstschluss nicht aufs Sofa, sondern bevorzugen Sie aktive Entspannung.

Denn auch das Stressempfinden der Deutschen ist laut Studie so hoch wie nie. 60 Prozent aller Befragten fühlen sich davon geplagt. Vor drei Jahren waren es erst 43 Prozent. Den eigenen Gesundheitszustand bewerten paradoxerweise sechs von zehn Deutsche als gut oder sehr gut. Wir schätzen also unseren Lebensstil falsch ein. Deshalb frage ich Sie – Hand aufs Herz – wann sind Sie zuletzt auf Ihre 6000 bis 10000 Schritte pro Tag gekommen? Sie werden merken, wie gut Ihnen das tut.





Spicy-Hähnchen mit Avocado und Limetten-Reis

mit reis-fit
High Protein Reis



🕒 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Fitnessfans aufgepasst: Durch die Kombination von Naturreis mit hochwertigem Erbsenprotein enthält der Reis 130 Prozent mehr Eiweiß als herkömmlicher Naturreis. Das ist nicht nur interessant für Sportler, sondern auch für alle, die auf eine nachhaltige, pflanzliche Ernährung achten.

FÜR 4 PORTIONEN:

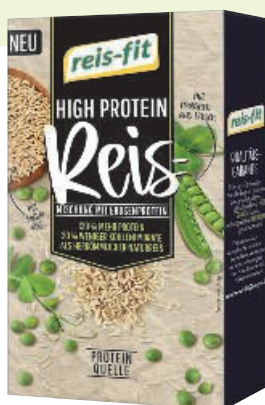
250 g reis-fit High Protein Reis, Salz, 4 Hähnchenfilets (à ca. 180 g), 4 EL Olivenöl, 3 Lauchzwiebeln, 1 Bio-Limette, 2 Avocados, ½ Bund Minze, 150 g Vollmilchjoghurt, 50 g gesalzene, geröstete Erdnüsse, 75 g Sambal Oelek, 1 EL Ahornsirup, grober schwarzer Pfeffer

1 High Protein Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten. Hähnchenfilets mit Küchenpapier gut trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 3 Minuten von jeder Seite kräftig anbraten, dann bei schwacher Hitze unter Wenden ca. 7 Minuten zu Ende braten.

2 Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Limette heiß waschen, Schale fein abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen, in Scheiben schneiden und mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln.

3 Minze waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Joghurt mit restlichem Limettensaft und gehackter Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse grob hacken. Sambal Oelek, Ahornsirup, 2 EL Öl und 3 EL Wasser verrühren.

4 Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Fertigen Reis auflockern. Limettenabrieb und Lauchzwiebelringe, bis auf einige zum Garnieren, unterheben. Reis, Hähnchen und Avocado in Bowls anrichten. Hähnchen mit der Sambal-Sauce beträufeln. Bowls mit je 1 Klecks Minzjoghurt, übrigen Lauchzwiebelringen, Erdnüssen und etwas Pfeffer bestreut anrichten.



Entdecken Sie pflanzliche Proteinpower

Ob bunte Reispfanne oder nährstoffreiche Bowl: Wer auf eine ausgewogene und eiweißreiche Ernährung setzt, kann seine Lieblingsrezepte mit dem köstlichen High Protein Reis von reis-fit smart verfeinern. Die gesunde und leckere Kombination aus Naturreis und Erbsenprotein besteht nur aus natürlichen Zutaten, schmeckt wie herkömmlicher Reis und lässt sich in nur zehn Minuten genussvoll zubereiten.

VOLL IM TREND: NACHHALTIG LEBEN

Das Bewusstsein für unsere Nahrungsmittel, ihre Herkunft und Verarbeitung sowie ihr Einfluss auf unseren Planeten werden immer klarer. Es ist Zeit, anzupacken – und wir haben die besten Tipps für eine gelungene Umsetzung.

1 Umweltschutz to go

Lunchboxen sind oft unhandlich und stören unterwegs spätestens nach dem Leerfuttern. Zum Glück gibt es viele platzsparende und ökologische Alternativen:

→ Faltbares Vergnügen

Gut durchdachte Tupperdosen lassen sich einklappen, wodurch sie beinahe auf die Größe ihres Deckels zusammenschrumpfen.

→ Bei Fast Food mitdenken

Kaum jemand ist immer auf alles vorbereitet. Aber einiges kann easy abgelehnt werden, so wie eine extra Serviette oder Transporttüte.

→ Stetige Begleiter

Es gibt Kleinkram, der in jede Tasche passt. Darunter fällt etwa Besteck und der regelmäßig benötigte Jutebeutel.

→ Frischhaltefolie 2.0

Aufgrund ihrer Beschichtung halten Bienenwachstücher nicht nur Brote, sondern auch Angeschchnittenes wie Äpfel frisch. Sie können sogar daheim selbst hergestellt werden.



2 Geteilte Freude ist doppelte Freude

Es gibt unzählige Wege, um Essen vor dem Müll zu bewahren, von denen wir unter anderem kulinarisch profitieren. Mit Initiativen wie **foodsharing** können unversehrte Leckereien von **Bäckern und Supermärkten** gratis abgeholt werden. **Ganze Gerichte** finden Sie beispielsweise in der „**Too Good To Go**“-App. Zwar sind diese meist nicht kostenlos, doch wesentlich günstiger als regulär. Auch Sie selbst können **Überschüssiges bei Freunden, Bekannten oder Fairteilern unterbringen**. Letzteres sind Regale sowie Kühlschränke, bei denen Waren abgegeben oder mitgenommen werden dürfen.



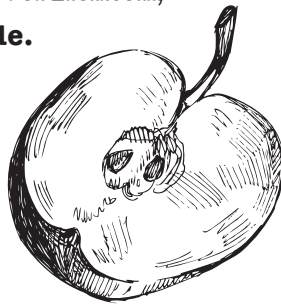
7,8 Millionen
Kilogramm
Lebensmittel
hat foodsharing
bisher gerettet.



3 DEN FOKUS AUF REGIONALITÄT LEGEN

Ökostandard oder Erzeugnisse aus sozialen Projekten – das klingt zwar wunderbar, aber was in unseren Läden ist wirklich klimafreundlich?

- Lokale Waren legen wesentlich **weniger Kilometer** zurück, um in die Märkte zu gelangen.
- Besonders bei deutschen **Bio-Lebensmitteln** finden wir eher ausgefallene sowie alte Sorten. Das **fördert die Artenvielfalt** und aus der Ernte entsteht Exquisites wie Saft von der Streuobstwiese.
- Einiges wie Kaffee erreicht uns nicht ohne Extrameilen. Mögen Sie darauf nicht verzichten, greifen Sie am besten zu **Fair Trade**.
- Konventionelle Produkte sind oft mit Schadstoffen wie Pestiziden belastet. **Regional und bio** ist daher die ideale Wahl für Sie wie auch die Umwelt.

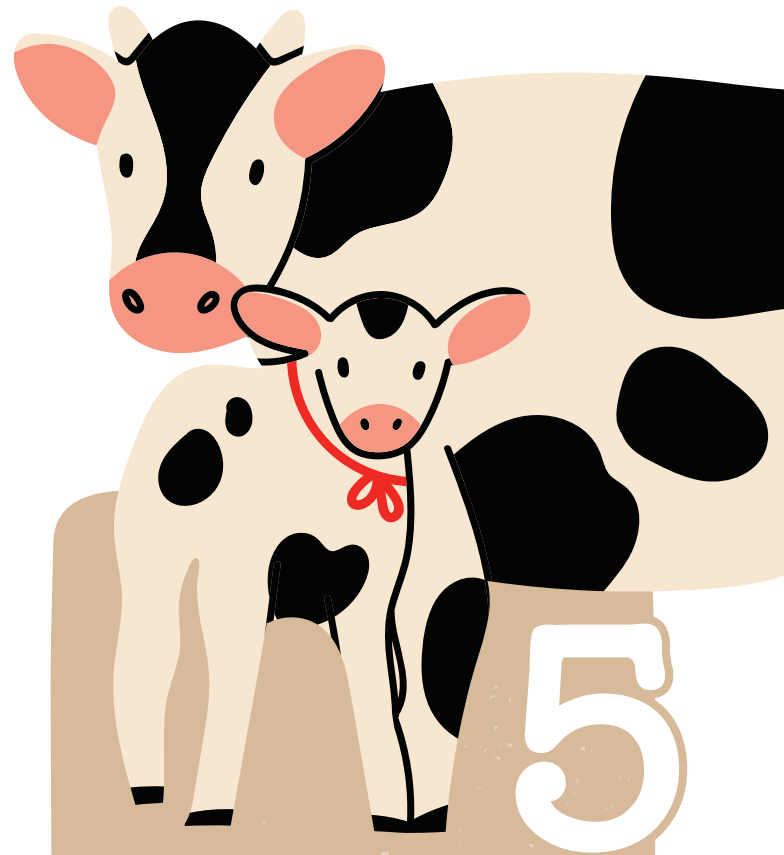


BEE happy

Unsere kleinen gestreiften Freunde sind vom Aussterben bedroht und das betrifft uns alle. Denn **Bienen sind essenziell für die Bestäubung von Pflanzen**. Gärtnern Sie daher ein bisschen auf dem Balkon, Fensterbrett oder im Garten. Viele insektenfreundliche Blümchen, Kräuter oder Gemüsesorten wie Salbei, Bohnenkraut oder Zucchini **unterstützen die Summer und verschönern zudem Ihr Zuhause**.



4



Weniger Fleisch für mehr Genuss

Niemand muss auf sein Steak verzichten, ab und an mal kürzerzutreten verändert schon viel. Denn für **ein Kilo Rindfleisch werden bis zu 20 Kilo Futter sowie 15500 Liter Wasser benötigt**. Um diese großen Mengen an Tiernahrung zu gewährleisten, werden **Wälder wie der tropische Regenwald abgeholzt**. Auch aufgrund des hohen CO₂-Ausstoßes der Wiederkäuer ist zum Beispiel der Meatless Monday eine gute Maßnahme.

SMART INS NEUE JAHR

Der **Veganuary** motiviert dazu, im **Januar rein pflanzlich** zu leben. Passende Rezepte zur **Nachhaltigkeitschallenge** finden Sie etwa auf Seite 74.

Ein Veganer spart jährlich **1010 Kilogramm CO₂** ein.

6 Neue Wege einschlagen

Frische Ideen zum Schutz des Planeten haben es häufig schwer. Darunter fallen unter anderem auch moderne Pflanzenkreuzungen. Aktuell werden **mehrfährige Getreidesorten** wie Weizengras gezüchtet, die **den Boden nicht auslaugen, sondern sogar nâhren**. Auch innovative Leckereien aus **Wasserlinsen, Quallenchips oder Insekten** sind mindestens einen Versuch wert.



Erfrischung aus dem Hahn zapfen

Gekauftes Wasser verursacht insbesondere aus Plastikflaschen und Einmalbehältnissen unnötig viel Müll und ist zudem bis zu

250-mal teurer

als aus der Leitung. Zusätzlich ist die heimische Version **nie leer getrunken** und **erspart Ihnen Transportwege und -kosten sowie unserer Erde CO₂-Emissionen**. Sind Sie oft unterwegs und brauchen Nachschub für Ihren Drink, zeigt etwa die Refill-App an, wo Sie Ihre Flasche **kostenlos auffüllen** dürfen.

Kranwasser ist Ihnen zu langweilig? Peppen Sie Ihr kühles Nass ganz easy mit Extras wie Beeren, Gurken oder Zitrusfrüchten auf. Tees schmecken übrigens warm und kalt.



Stromsparhacks So wird die Küche energieeffizienter

Unsere Elektrogeräte können wir meist problemlos bedienen. Doch mit der Zeit schleichen sich Rituale ein, die gar nicht smart sind. Das geht auch besser:

→ **Schnell und praktisch:** Verwenden Sie Ihren Wasserkocher zum Erhitzen kleiner und großer Mengen. In den Topf gegossen sollte der Deckel stets drauf bleiben.

→ **Die heiße Phase nutzen:** Ihr Auflauf ist fast fertig? Dann schalten Sie den Ofen aus. Bleibt die Tür zu, kann die Hitze nicht raus und Ihr Dinner gart stromfrei zu Ende.

→ **Keine Leerfahrten:** Packen Sie Ihre Spülmaschine immer geordnet voll und wählen Sie eine niedrige Temperatur aus. Vorreinigen ist in der Regel nicht nötig.

→ **Cool-down erwünscht:** Lassen

8

Sie warme Essensreste kurz stehen, bevor es in den Kühlschrank geht. So muss beim Kaltstellen keine Extraenergie aufgebracht werden.



Kleine Änderungen für eine großartige Zukunft

Ebenfalls eine gute Maßnahme ist es, nachhaltig Energie zu beziehen. Der Ökostromanbieter LichtBlick möchte nicht nur weniger CO₂ verursachen, sondern darüber hinaus klimaneutral arbeiten. Weitere Anregungen, wie es Ihnen gelingt, **bewusster einzukaufen**, zu

kochen sowie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten, finden Sie in unserem Partner-Umwelt-Blog. Wer außerdem Lebensmittelverschwendung keine Chance geben will, kann dort zusätzlich spannende Informationen rund um das **Haltbarmachen** entdecken.



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

Interview mit Corine Veithen, Helen Tacke und Niklas Reinhardt

„DAS KLIMA GEHT UNS ALLE AN!“

Wie kann ein Unternehmen klimaneutral werden? EAT SMARTER befindet sich mitten auf dieser spannenden Reise. Lesen Sie, welche Herausforderungen es gibt und was die Firmen LichtBlick und Cozero damit zu tun haben.



Corine Veithen

Die Senior Projekt- und Kampagnenmanagerin kümmert sich beim Ökostromanbieter LichtBlick aus Hamburg um die Klimastrategie.

WAS TUN SIE FÜR DAS KLIMA?

Ich esse wenig Tierisches, fliege nicht und setze mich dafür ein, dass ein umweltfreundliches Leben für jeden einfacher wird.



Helen Tacke

Bei der Gründerin und Geschäftsführerin des Softwareanbieters Cozero spielt Klimaschutz sowohl beruflich als auch privat eine große Rolle.

WAS TUN SIE FÜR DAS KLIMA?

Beim Einkaufen setze ich auf Saisonalität und Regionalität. So gelingt mir ein bewusster Lebensmittelkonsum.



Niklas Reinhardt

Dem EAT SMARTER-Geschäftsführer liegt das Thema Umweltschutz sehr am Herzen – genauso wie das Ziel, klimaneutral zu werden.

WAS TUN SIE FÜR DAS KLIMA?

In der Stadt bewältige ich die meisten Wege mit dem Fahrrad. Für längere Strecken nehme ich den Zug.

EAT SMARTER ist auf dem Weg, klimaneutral zu werden. Was konnte bereits umgesetzt werden?

NIKLAS REINHARDT: Seit einer ganzen Zeit setzt EAT SMARTER auf Ökostrom von LichtBlick. Um Papier zu sparen, werden interne Prozesse immer digitaler. Zusätzlich motivieren wir unsere Mitarbeiter durch Zuschüsse für Bus und Bahn, bei der Fahrt ins Büro oder auf Dienstreisen auf ein Auto zu verzichten. Auch die Firmenfahrzeuge wurden durch Elektroautos ersetzt. Mit den Rezepten, sowohl online als auch im Magazin, begeistern wir un-

sere Leser insbesondere dafür, regionale sowie saisonale Lebensmittel zu verwenden. Außerdem geben wir stetig Tipps für einen nachhaltigeren Lifestyle.

Welche Herausforderungen gibt es?

NIKLAS REINHARDT: Der Prozess ist aufwendiger als zunächst gedacht: Im ersten Schritt wurden Energie- und Kraftstoffverbrauch ermittelt. Schwieriger wird es bei allen Emissionen, die bei unseren Partnern entstehen und dabei trotzdem



auf unseren Fußabdruck als Firma einzahlen. Druckerei, Transport der Printprodukte aber auch die Server, auf denen unsere Webseite liegt, sind bei uns die größten Emissionstreiber.

Welche Maßnahmen sollen noch folgen?

NIKLAS REINHARDT: In den nächsten Monaten steht der intensive Austausch mit unseren Partnern im Fokus, um mit gezielten Maßnahmen die Emissionen signifikant zu senken. So wie wir mit der Umstellung auf Ökostrom von LichtBlick unsere CO₂-Emissionen deutlich verbes-



sern konnten, gibt es weitere etablierte Lösungen im Markt, um Prozesse, beispielsweise für die Printprodukte, CO₂-ärmer zu gestalten. Zukünftige Partner für EAT SMARTER werden uns solche Lösungen anbieten müssen. Erste Ansätze sind zum Beispiel, nachhaltige Farben beim Magazin einzusetzen und nachhaltigere Transportwege zu schaffen. Am Ende werden wir nicht alle Treibhausgasemissionen gänzlich vermeiden können. Um verbleibende Emissionen zu kompensieren, diskutieren wir aktuell mit unserem Partner Cozero die Förderung verschiedener Nachhaltigkeitsprojekte, wie etwa lokale Wiederaufforstung oder regenerative Landwirtschaft.

Wie auch EAT SMARTER setzen viele auf Ökostrom. Welche Vorteile bietet dieser?

CORINE VEITHEN: Strom, der aus erneuerbaren Energien wie Sonne und Wind gewonnen wird, hat einen deutlich besseren ökologischen Fußabdruck als Strom aus fossilen Energieträgern oder Atomkraft. Natürlich müssen auch Sonnen- und Windanlagen gebaut werden, aber wenn sie einmal errichtet wurden, versorgen sie uns quasi umsonst mit Strom – ohne gravierende Nebenwirkungen. Ganz im Gegensatz zu Kohle, Öl, Gas oder Uranium: Diese Substanzen müssen aufwendig gefördert und verarbeitet werden. Das kostet Geld und ist umweltschädlich.

Beobachten Sie einen vermehrten Umstieg auf Ökostrom?

CORINE VEITHEN: Der Ökostrommarkt im Privatkundenbereich wächst stetig an, jedes Jahr um circa zwei Prozent. Aber auch für Betriebe erlangt das Thema Klimaschutz eine immer größer

werdende Bedeutung. Eine einfache und schnell umsetzbare Maßnahme ist der Umstieg auf Ökostrom.

Cozero unterstützt Konzerne auf dem Weg zur Klimaneutralität – auch EAT SMARTER. Was ist Ihre Vision?

HELEN TACKE: Wir haben uns das Ziel gesetzt, in Unternehmen die CO₂-Reduzierung in Gang zu bringen. Unsere Software erfasst digital die CO₂-Bilanz der gesamten Wertschöpfungskette und analysiert diese mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI). Anhand einer Wirkungsanalyse werden im Anschluss Investitionsrechnungen und Schritte zur Reduzierung eingeleitet. Dabei darf die Einbindung der Mitarbeiter aber auch die Kommunikation an eigene Kunden und Partner nicht in den Hintergrund geraten. Darauf legen wir auf unserer Plattform Wert.

Wer sind Ihre Hauptkunden?

HELEN TACKE: Wir bieten eine voll automatisiert und digital arbeitende Lösung, daher können Unternehmen branchen- und größenübergreifend unsere Software nutzen. Nachhaltigkeit ist und wird immer

mehr auch ein internationales Thema entlang der gesamten Wertschöpfungskette sein. Unsere Kunden sind unter anderem der weltweit agierende Logistiker Rhenus, der Ökostromanbieter LichtBlick oder auch EAT SMARTER als führender Publisher für gesunde Ernährung.

Welche Herausforderungen begegnen Ihnen immer wieder aufs Neue?

HELEN TACKE: Beim Thema Klimaneutralität gilt es, keine Zeit zu verlieren. Dabei ist es nicht wichtig, aus welcher Perspektive das gesehen wird: zum Schutz des Klimas oder auch aus wirtschaftlichen, also unternehmerischen Beweggründen für die eigene Zukunftsfähigkeit. Unser Anspruch ist es, Bedenken aufzulösen und ein hohes Maß an Transparenz zu erreichen.

Gibt es einen Geheimtipp, wie Privatpersonen Strom sparen können?

CORINE VEITHEN: Schaffen Sie sich nach Möglichkeit effiziente Geräte an und schalten Sie diese bei Nichtgebrauch aus. Versuchen Sie, auf tierische Produkte sowie auf Flugreisen zu verzichten. Wer außerdem Ökostrom bezieht, hat bereits viel für unser Klima getan.

INTERVIEW: LISA MEISTER

Wer Ökostrom nutzt, spart jährlich so viel CO₂ wie in 214 391 Luftballons passt.

Was bedeutet Klimaneutralität?

Erhöht sich durch die Herstellung eines Produktes oder durch eine Dienstleistung die Menge an umweltschädlichen Gasen wie Kohlendioxid (CO₂), Methan (CH₄) oder Lachgas (N₂O) in der Atmosphäre nicht, wird von Klimaneutralität gesprochen.





ALLESKÖNNER KAFFEE

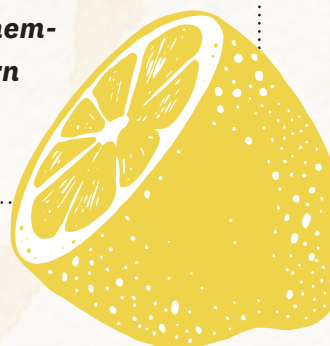
Die heiße Tasse Glück ist für viele unverzichtbar, um in den Tag zu starten, und kann in moderater Menge genossen Zivilisationskrankheiten entgegenwirken. Aber für das Bohnenelixier gibt es noch jede Menge weitere clevere Anwendungsmöglichkeiten.

TEXT: KATRIN LAMMERS

Wunderwaffe gegen den unliebsamen Brummschädel

Egal ob Kopfweh nun regelmäßig oder phasenweise auftritt, für schnelle Abhilfe sind wohl alle Betroffenen dankbar. Um einen rettenden Heiltrank herzustellen, können Sie einfach **den Saft einer halben Zitrone in eine Tasse mit ungesüßtem Espresso oder wirklich, wirklich starkem schwarzen Kaffee geben**. Diese ungewöhnliche Mischung kann genauso effektiv wie eine Tablette sein. Denn **die Zitrusfrucht unterstützt die körpereigene Schmerzhemmung, während das Koffein die Blutgefäße im Gehirn erweitert**, wodurch uns Linderung verschafft wird.

168 Liter
Kaffee pro Nase
wurden 2020
in Deutschland
getrunken.



GETREIDEVARIANTEN ALS MILDE ALTERNATIVE

Was die Großen trinken, steht bei den Kleinen oft hoch im Kurs. Da Kinder jedoch von aufputschenden Produkten die Finger lassen sollten, ist die koffeinfreie Version, welche auch Magen sowie Nerven schont, für Zwerge und Sensible ideal.

Getreidekaffee
mit Frucht mögen
unsere Minis
besonders gern.



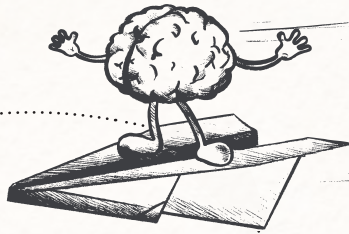
BULLETPROOF COFFEE FÜR FRÜHSTÜCKSMUFFEL

Wer morgens noch nichts futtern mag, ist dank dieses Trendgetränks bis mittags mit **hochwertiger Energie** versorgt. Hierfür einfach je einen Esslöffel Bio-Kokosöl und -Butter mit einer Tasse Kaffee im Mixer aufschäumen. Der Drink hat übrigens Starpotenzial: Sänger Ed Sheeran schwört auf den Tagesstarter.



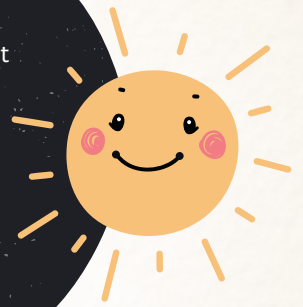
BRAINBOOSTER

Der Wachmacher verleiht unseren geistigen Kraftreserven einen willkommenen Kick. Die Verbesserung beruht auf einer Modulation der Gehirnnareale, welche die Aufmerksamkeit steuern. Solche positiven Mechanismen werden jedoch durch Koffeintoleranz geschmälert. Ein gezielter statt dauerhafter Konsum ist daher sinnvoll.



SEELENTRÖSTER

Laut Studienergebnissen macht das schwarze Gold happy. So sank sowohl das Risiko einer Depression wie auch die Suizidrate bei Fans der aromatischen Bohnen. Sie wurden sogar mit Antidepressiva verglichen, da es zur vermehrten Adrenalin- und Dopaminausschüttung kam, die wichtig für unsere Tatkraft sind.



*Fair-Trade-
Produkte
freuen auch
die Bauern.*

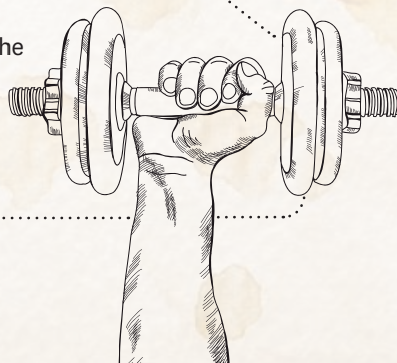
BAUCHSCHMEICHLER

Viele dürften die verdauungsanregenden Eigenschaften des Heißgetränks aus persönlicher Erfahrung kennen. Sie können diesen Effekt sogar als Hausmittel bei Verstopfungen nutzen. Pur genossen liefert Kaffee zusätzlich präbiotische Ballaststoffe, die unseren guten Darmbakterien als Futter dienen.



MOTIVATOR

Bei starker Anstrengung verzögert Koffein die Erschöpfung, wodurch müde Muskeln länger durchhalten. Das ist nicht nur für alle, die Muckis aufbauen möchten, ideal. Denn zusätzlich wird die geistige Aufmerksamkeit und Stimmung beim Training verbessert. Das wiederum fördert das körperliche Leistungsvermögen und unterstützt uns zudem bei Denksportarten wie Schach.



Perfekt für Ihren persönlichen Geschmack.

Kaffeevollautomaten von Miele.

Die Suche nach der richtigen Bohnenmischung, dem perfekten Röstpunkt, der idealen Temperatur und dem cremigsten Milchschaum – Kaffee ist Emotion. Miele Kaffeevollautomaten werden mit meisterhafter Präzision gefertigt, damit Sie jede Tasse mit allen Sinnen genießen können. Ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack.

Perfektes Aroma ist kein Zufall

Ob Mahlwerk, Brüheinheit oder Pumpe: Erst das perfekte Zusammenspiel aller Komponenten macht Kaffee zum Erlebnis.

Mit dem innovativen Kegelmahlwerk der Miele Kaffeevollautomaten erleben Sie Kaffee genuss neu: Die besondere Aromaschonung gelingt durch die Konstruktion aus hochwertigem, abriebfestem Stahl. Jede Bohne wird gleichmäßig gemahlen – und das sogar besonders leise.

Das AromaticSystem vermischt Kaffee und Wasser optimal, indem es sich während des Brühvorgangs ausdehnt. Eine meisterhafte Kombination für intensives Aroma und weniger Bitterstoffe – um das Beste aus der schwarzen Bohne herauszuholen.

Tasse für Tasse purer Genuss

Ob ein Cappuccino am Morgen, der Kaffee mit Freunden am Nachmittag oder ein schneller Espresso nach dem Dinner – für alle, die auch zuhause auf perfekten Kaffee genuss nicht verzichten möchten, bieten Miele Kaffeevollautomaten mit 13 köstlichen Kaffeespezialitäten sowie einer idealen Wassertemperatur für 6 Teesorten eine einzigartige Genussvielfalt.

Ihr Kaffee – so individuell wie Sie

Ihren persönlichen Lieblingskaffee können Sie schnell und einfach abrufen, wenn Sie diesen als einen von bis zu 10 persönlichen Genießerprofilen abspeichern.

* Ausstattung modellabhängig



Auf Wunsch ermöglicht die Funktion OneTouch for Two eine zeitgleiche Zubereitung von zwei köstlichen Kaffeespezialitäten per einfachem Knopfdruck.

Auch das anschließende Reinigen tut der Gemütlichkeit keinen Abbruch, denn dies sowie auch das Entkalken* übernimmt Ihr Miele Kaffeevollautomat für Sie. Die entnehmbaren und größtenteils spülmaschinengeeigneten Komponenten sorgen zusammen mit effizienten Reinigungsprogrammen für maximale Hygiene und hohen Komfort.

Auf den Geschmack gekommen?
miele.de/cm



Heimelige Latte-Art

Für die Kunstwerke aus Milchschaum finden ganze **Weltmeisterschaften** statt. Probieren Sie Ihr persönliches Geschick doch mal zu Hause aus und werden Sie zum **Hobby-Barista**. Für den Start eignen sich Herzen und wer weiß, vielleicht schwenken Sie ja bald auf Wettbewerbsniveau ein.

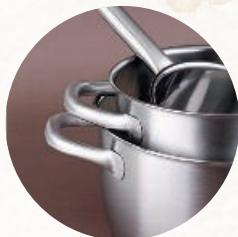
Abseits vom Trinkgenuss

Auch die Überbleibsel des Heißgetränks können sinnvoll weiterverwendet werden. Achten Sie beim Trocknen darauf, dass diese gut belüftet sind, um Schimmel zu vermeiden. Nutzen Sie Ihren Kaffeesatz doch mal als...



... Peeling

Eine duftende Note bekommt der Sud in einer Vier-zu-eins-Mischung mit Kokosöl. Damit einfach über beliebige Körperstellen reiben und gründlich abspülen.



... Scheuermittel

Testen Sie statt chemischen Reinigern die Schleifwirkung des groben Pulvers. Der Effekt reicht bis in den Abfluss, wo er lästige Fettansammlungen entfernt.



... Geruchsstopp

Kaffeesatz bindet unerwünschte Düfte und sorgt dadurch für frischere Luft. Auf einem Teller verteilt vertreibt er auch Mief im Badezimmer, Auto oder Kühlschrank.



... Pflanzendünger

Leicht in den Boden eingearbeitet, reichern wertvolle Nährstoffe wie Phosphor und Stickstoff die Erde an. Darüber freut sich Kresse ganz besonders.



... Insektenschutz

Wenn im Sommer die Mückensaison wieder losgeht, muss schnell Abhilfe her. Zünden Sie den Satz in einer feuerfesten Schale an, um Plagegeister zu verjagen.



Hier finden Sie alles, was Sie über den beliebten Wachmacher wissen sollten: www.eatsmarter.de/kaffee-fakten



EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST

50%
KOFFEIN



PRODUKTTESTER:INNEN GESUCHT

Entdecken Sie Ihre genussvolle Auszeit vom Alltagsstress mit Sanfter Moment und der Filterkaffeemaschine „Let's Brew“ von Tchibo.

Bis
30.01.22
mitmachen
& testen

Selfcare und eine bewusste Ernährung gewinnt für viele Menschen immer mehr an Bedeutung. Für alle, die einen bewussten und ausbalancierten Lebensstil pflegen und dabei nicht auf den Lieblingskaffee verzichten möchten, gibt es Sanfter Moment von Tchibo. Die Kaffeespezialität hat 50 Prozent weniger Koffein, ist säurearm und punktet mit feinem Aroma.

Weitere Infos unter: www.tchibo.de



JETZT BEWERBEN

Möchten Sie sich selbst von Tchibo Sanfter Moment überzeugen? Dann bewerben Sie sich jetzt als Produkttester:in und mit etwas Glück haben Sie die Chance auf eines der sieben edlen Kaffeepakete mit hochwertiger Tchibo „Let's Brew“ Filterkaffeemaschine:

WWW.EATSMARTER.DE/SANFTERMOMENT



Warum Sie mit Pflanzenpower leichter abnehmen

Eine gesündere Ernährung steht bei vielen ganz weit oben auf der Liste der Neujahrsvorsätze. Wir legen Ihnen dazu überwiegend pflanzliche Lebensmittel ans Herz. Denn sie haben viele gesundheitliche Vorteile und helfen, wenn die Pfunde purzeln sollen. Wie Ihnen das gelingt und auf welche Nährstoffe Sie jetzt setzen sollten, lesen Sie hier.

TEXT: LISA MEISTER



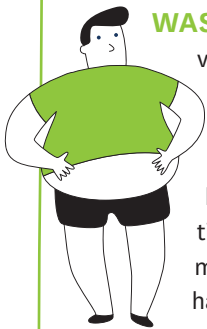
CHRISTIAN KÖDER

Der Forschungsschwerpunkt des Ernährungswissenschaftlers und Veganers liegt auf pflanzenbasierter Ernährung.

Studienlage

Inwieweit lässt sich mit einer vegetarischen oder veganen Ernährung Gewicht verlieren? Dieser Frage sind Forscher des Erasmus University Medical Centers im Rahmen der Rotterdam-Studie, einer Beobachtungsstudie in den Niederlanden, auf den Grund gegangen.

WER: Mithilfe von Fragebögen wurden bei 9633 Frauen und Männern im Alter zwischen 35 und 80 Jahren die Verzehrshäufigkeiten und Portionen verschiedener Lebensmittel erhoben sowie die Körperzusammensetzung untersucht.



WAS: Ziel war es, aufzudecken, ob eine pflanzenbasierte Ernährung, vegetarisch oder vegan, helfen kann, der Entstehung von Adipositas vorzubeugen. Dafür wurde ein Index gebildet. Während Obst, Gemüse, Vollkorn, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Pflanzenöle, Tee, Kaffee, zuckerhaltige Getränke, Körner, Süßigkeiten und alkoholische Getränke Pluspunkte gaben, verursachten Nahrungsmittel tierischer Herkunft wie Milchprodukte, Fisch, Eier, Fett, unverarbeitetes mageres Fleisch, verarbeitetes und rotes Fleisch, Desserts und zuckerhaltige Milchprodukte einen Punktabzug. Ein höherer Score spiegelte am Ende eine überwiegend pflanzliche Kost wider.

ERGEBNIS: Es kam heraus, dass bei Personen, die hauptsächlich Lebensmittel aus der ersten Gruppe zu sich nahmen, ein niedrigerer Body-Mass-Index (BMI) gemessen wurde, als bei denjenigen, die mehr tierische Produkte aßen. Zudem sanken der Taillenumfang sowie der Körperfettanteil.

Fünf Portionen
Obst und Gemüse
pro Tag sollten
es sein.

Lebkuchen, Zimtsterne, Knödel und Gans haben während der Weihnachtszeit für ein bisschen mehr Hüftgold gesorgt. Jetzt lautet die Devise: abspecken. Doch welche der zahlreichen Methoden funktioniert am besten? Vielleicht haben Sie Crash-Diäten wie die Kohlsuppen-, Ananas- oder Reisdiaät ausprobiert, jedoch hat der Jo-Jo-Effekt meist nicht lange auf sich warten lassen. Eine ausgewogene, aber überwiegend pflanzliche Ernährung hingegen kann der Schlüssel zum langfristigen Erfolg sein. „Sie beruht in erster Linie auf Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Nüssen sowie gesunden Ölen“, weiß Christian Köder. Moderate Mengen an Milchprodukten, Eiern, Fisch und Fleisch sind jedoch kein Tabu. Ziel ist es, mehr Pflanzliches zu sich zu nehmen und tierische Produkte zu minimieren.

Darauf kommt es jetzt an

Pflanzenbasiert lautet das Zauberwort.

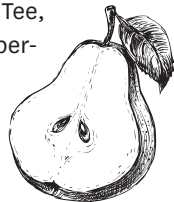
Wichtig ist, dass Sie die richtigen Lebensmittel wählen und zwischen gesund und ungesund differenzieren. „Zucker, Pommes, Weißmehl oder Limonaden sind zwar auch pflanzlich, allerdings weisen sie viel Energie, eine niedrige Nährstoffdichte sowie wenige verdauungsfördernde Ballaststoffe auf. Das für den Abnehmerfolg bedeutsame Kaloriendefizit lässt sich mit letzteren gut erreichen, denn die Quellstoffe sorgen dafür, dass Sie schneller satt sind und Heißhunger keine Chance mehr hat“, so unser Experte. In vielen verarbeiteten Lebensmitteln sind sie jedoch kaum →

Welche Inhaltsstoffe machen pflanzliche Lebensmittel so wertvoll?

Das Reduzieren tierischer Produkte bedeutet keinesfalls Verzicht. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertige Fette unterstützen Ihren Körper mit tollen Nährstoffen und Proteinen. Wir verraten Ihnen, was auf Ihrem Teller landen sollte, wenn Sie sich leichter fühlen möchten.

→ Sekundäre Pflanzenstoffe

Vor allem Polyphenole **regen die Fettverbrennung an**, wirken entzündungshemmend sowie antioxidativ und können das Risiko, an Diabetes zu erkranken, minimieren. Sie sind in grünem und schwarzem Tee, Beeren, roten Trauben, Auberginen, Zwiebeln und Soja enthalten.



→ Ballaststoffe

Wer sich weniger Gewicht wünscht, sollte Faser- und Quellstoffe integrieren. Sie vergrößern das Nahrungsvolumen, wodurch eine **schnellere Sättigung eintritt und die Verdauung angeregt wird**. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an und der Cholesterinspiegel sinkt. Obst und Gemüse, Kleie, Dinkel, Gerste, Buchweizen und Samen punkten mit Ballaststoffen.

→ Vitamin C

Die auch unter diesem Namen bekannte Ascorbinsäure bildet das Hormon Noradrenalin, das den **Appetit steuert und hilft, Fett aus den Zellen zu lösen und in Energie umzuwandeln**. Sie befindet sich in Paprika, Grünkohl, Brokkoli, Orangen, Sanddorn, schwarzen Johannisbeeren oder Kiwis.

→ Magnesium

Das für die Muskeln so wichtige Mineral ist am Energiestoffwechsel und an der Fettverbrennung beteiligt. Außerdem kann es **Heißhungerattacken mindern**. Setzen Sie daher auf Amaranth, Cashewnüsse, Mohn-, Chia- und Leinsamen sowie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.



→ Zink

Nicht nur für das Immunsystem ist es bedeutend, sondern auch für den **Abbau von Fett und Kohlenhydraten**, die Senkung des Insulinspiegels sowie die Linderung von Heißhungerattacken. Linsen, Sesam, Haferflocken und Soja strotzen vor Zink.

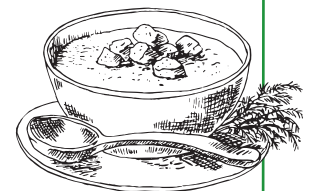


→ Üppiger Wassergehalt

Lebensmittel, in denen viel Flüssigkeit steckt, unterstützen den Abnehmprozess, denn sie **füllen den Magen**. Außerdem dämpfen sie den Jieper auf Süßes, bringen die Verdauung in Schwung und aktivieren den Stoffwechsel. Greifen Sie deshalb häufiger zu Gurken, Radieschen, Zucchini, Kopfsalat oder Wassermelone.

→ Großes Volumen

Knurrt der Magen, sind Suppen, Eintöpfe, Melonen, Tomaten oder auch Kohl eine schnelle Rettung. Aufgrund ihres Volumens und niedrigen Kaloriengehalts sättigen sie rasch und **lassen überflüssige Kilos purzeln**.



→ Hohe Nährstoffdichte

Wählen Sie Zutaten, die vollgepackt sind mit hochwertigen Vitaminen und Mineralstoffen. So können Sie sichergehen, dass Sie auch bei einer **geringeren Energieaufnahme bestens versorgt sind**. Dazu zählen unter anderem Algen, Grünkohl, Spinat, Rucola, Kürbis, Blaubeeren, Himbeeren, Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Kartoffeln oder auch Vollkornprodukte.

Nüsse liefern im Nu Energie.

enthalten. Setzen Sie deshalb lieber auf natürliche Zutaten. So nehmen Sie weniger Kalorien zu sich und statuen Ihren Körper gleichzeitig mit mehr Ballaststoffen aus. „Zudem profitieren Sie von sekundären Pflanzenstoffen. Diese pushen Ihre Fettverbrennung, wirken entzündungshemmend und antioxidativ“, erläutert der Ernährungswissenschaftler. Er empfiehlt außerdem, die Proteinzufuhr nicht aus den Augen zu verlieren. Abnehmwillige möchten schließlich nicht, dass Muskel- oder Knochenmasse verschwindet, sondern Fett. Linsen, Bohnen oder Soja sind gute vegane Eiweißlieferanten.

Weitere Benefits

Doch nicht nur für das Körpergewicht bietet eine pflanzenbasierte Ernährung Vorteile. „Auch Volkskrankheiten wie Herzinfarkten, Schlaganfällen sowie Diabetes können Sie damit vorbeugen oder lindern. Das liegt unter anderem an den ungesättigten Fettsäuren, die Sie aufnehmen, wenn Sie Nüsse, Samen oder hochwertige Öle verzehren. Sie lassen die Cholesterinwerte sinken, was sich wiederum positiv auf Ihr Herz auswirkt. Zudem sorgen die Ballaststoffe dafür, dass Kohlenhydrate langsamer aufgenommen werden und weniger Blutzuckerschwankungen auftreten“, erklärt unser Profi. →

Buntes Naschvergnügen mit smartem Mehrwert

Es müssen nicht immer Kekse oder Kuchen sein. Wer zu cleveren Alternativen greift, belohnt sich mit Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen. Wie wäre es mit diesen hier?

Zitrusfrüchte statt Gummibärchen

Stellen Sie sich ein Schälchen mit Orangen-, Grapefruit- oder Pomelo-Filets auf Ihren Schreibtisch. So profitieren Sie von Vitaminen sowie zellschützenden Antioxidantien und gleichzeitig weniger Zucker.

Kokosjoghurt statt Eis

Darf es ein exotischer Snack sein? Das pflanzliche Produkt ist herrlich cremig, punktet mit Calcium und günstigen Fetten. Probieren Sie auch die Varianten aus Mandel oder Cashew.



Zartbitter- statt Vollmilchschoki

Richtig gelesen. Auf unsere liebste Süßigkeit müssen wir nicht verzichten. Die Flavonole aus Kakao machen unsere Blutgefäße elastisch und können den Blutdruck senken. Hier kommt es aber auf die Dosis an: Mehr als 25 Gramm pro Tag sollten es nicht sein.

Gemüsesticks statt geräucherter Würstchen

Klar, der kleine Fleischimbiss ist praktisch und bedarf keiner Schnippelarbeit. Greifen Sie dennoch lieber zu Gurken- oder Möhrenstiften. Damit füllen Sie Ihr Konto mit Ballaststoffen und vielen Gesundmachern.



Nüsse statt Schokolinsen

Mandeln, Walnüsse oder Cashews: Sie sind ein prima Nervenfutter, überzeugen mit Eiweiß und tun Ihrem Herz gut – im Gegensatz zu den zuckrigen Schokodrops.



Mit Pflanzenpower abnehmen

Der Umstieg hin zu mehr pflanzlichen und weniger tierischen Produkten ist nicht schwer. Dafür Tipps und Tricks unterstützen Sie dabei, Ihr Ziel im Handumdrehen zu erreichen und somit Ihrer

1 Immer mit der Ruhe

Sie müssen nicht von null auf hundert starten. Reduzieren Sie Fleisch schrittweise, um mehr Platz für Grünzeug zu schaffen. Wenn Sie Huhn oder Rind für gewöhnlich an sechs Tagen die Woche essen, verringern Sie den Konsum auf viermal. So schaffen Sie die Veränderung.



Gemüsepower

Dünsten, braten, schmoren oder aus dem Ofen: Es gibt zahlreiche Varianten, die Frischware zuzubereiten. Zucchini, Möhren, Pastinaken oder Kürbis machen auch in Form von Puffern oder Pürees eine Spitzenfigur. **Ab Seite 62 gibt es tolle vegetarische Ideen zum Abnehmen.**

2

Finden Sie Ihren Liebling



Im Supermarkt gibt es mittlerweile ein üppiges Angebot an pflanzlichen Produkten. Nutzen Sie es. Auf diese Weise profitieren Sie von mehr Abwechslung und vielen verschiedenen Nährstoffen. Mandel, Lupine oder Kokos – schon beim Joghurt haben Sie die Qual der Wahl.

3

Gewöhnung für Ihren Darm

Zwar sind Ballaststoffe beim Abnehmen das A und O, allerdings sollten Sie es anfangs nicht übertreiben. Tasten Sie sich gemächlich heran, trinken Sie genug und steigern Sie

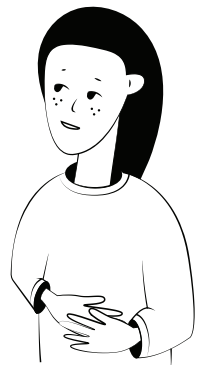
4

nach und nach die Menge. Ein Zuviel kann Blähungen und Verstopfungen verursachen.

5

Bye-bye, Zwischenmahlzeiten

Ständiges Snacking führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel immer wieder steigt. Dadurch schüttet der Körper Insulin aus und stoppt den Fettabbau. Gönnen Sie Ihrem Darm daher zwischen den Mahlzeiten vier bis fünf Stunden Ruhe.



6 Nehmen Sie sich Zeit

30- bis 32-mal sollten Sie jeden Bissen kauen, bevor Sie ihn herunterschlucken. Denn bereits im Mund wird die Nahrung durch den Speichel und mithilfe von Enzymen zersetzt. Wer seine Speise ausgiebig zermalmt, isst langsamer, sodass auch das Sättigungsgefühl schneller eintritt.



Fett ist nicht gleich Fett

Haben Sie keine Angst vor Nüssen, Samen und Ölen. Entscheiden Sie sich für die richtigen, können Sie mit ihnen sogar abnehmen. Zu den Guten zählen einfach sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Oliven-, Raps-, Lein- und Kokosöl oder Mandeln, Avocados und Kürbiskernen.

7

braucht es nur ein paar kleine Kniffe. Unsere zehn Traumfigur Stück für Stück näher zu kommen.



Würzen Sie

Pfeffer und Salz sind Ihre Standards? Peppen Sie Veggies oder Hülsenfrüchte mit exotischen Aromen wie Garam Masala, Harissa oder Cajun auf. Mit ihnen werden fleischfreie Gerichte zum Highlight. Auch Kräuter wie Petersilie, Minze oder Salbei können Ihren Speisen einen ganz besonderen Twist verleihen.

8



Unser vegetarischer Wochenplan für die ganze Familie hält köstliche Ideen für das Frühstück, Mittagessen und Abendbrot für Sie bereit:

www.eatsmarter.de/veggie-wochenplan

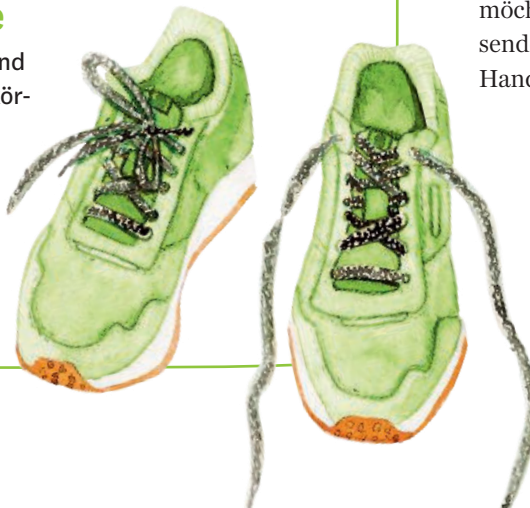
9 Weniger ist mehr

Ein Stück Zucker im Kaffee, eine Limo zum Lunch und nachmittags ein Muffin. Die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Zuckermenge von maximal sechs Teelöffeln täglich ist damit fix überschritten. Begrenzen Sie die Dosis auf ein Minimum. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.



10 Eine gute Balance

Auch Bewegung und ausreichend Schlaf sind wichtig. Während körperliche Aktivität den Stoffwechsel pusht, können sieben bis acht Stunden Nachtruhe Heißhunger vorbeugen. Wie wäre es also mit einer lockeren Joggingrunde vor dem Schlafengehen?



Finden Sie Ihr Gleichgewicht

Dürfen wir auch mal sündigen und uns ein Stück Kuchen oder einen Eisbecher genehmigen? „Das kommt ein bisschen auf die Person drauf an. Bleibt es bei Ausnahmen, sagen wir, einmal in der Woche, spricht nichts dagegen. Wird daraus aber eine Gewohnheit und das sonntägliche Gebäckteilchen kommt nun nach jedem Mittagessen auf Ihren Teller, sollten Sie lieber versuchen, ganz darauf zu verzichten“, rät Herr Köder.

Doppelter Spaß

Damit die Ernährungsumstellung auch langfristig funktioniert, hat der Fachmann noch ein paar Tipps auf Lager: „Versuchen Sie nicht, krampfhaft alles auf einmal umzustellen. Das klappt auf Dauer nicht immer und Sie werden vielleicht die Freude am Essen schnell verlieren. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Unterstützung durch andere. Dabei ist es egal, ob diese von Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder aus dem Freundeskreis kommt.“ Sogar online gibt es inzwischen Möglichkeiten, einen Verbündeten zu finden. So können Sie sich gegenseitig motivieren, austauschen und vielleicht auch mal gemeinsam den Kochlöffel schwingen. Ob Ihnen der letzte Impuls zur langfristigen Ernährungsumstellung bisher fehlte oder Sie zum Jahresbeginn ein paar Kilos verlieren möchten: Wir liefern Ihnen das passende Werkzeug und nehmen Sie an die Hand, um Ihre Ziele zu erreichen. ■



Neue Studien: Was wir jetzt über das Abnehmen wissen

Rund um das Thema Gewicht kursieren viele verschiedene Meinungen und gut gemeinte Ratschläge. Aber einige davon sind nicht nur falsch, sondern sogar kontraproduktiv. Was stimmt wirklich? Der aktuelle Stand der Forschung liefert wichtige Hinweise darauf, in welche Richtung weiter untersucht, getestet oder auch selbst ausprobiert werden kann.

TEXT: KATRIN LAMMERS



KATRIN LAMMERS

Als Volontärin und Ökotrophologin gehört die fachliche Auseinandersetzung mit den neuesten Studien für sie zur Tagesordnung.

Das sind die neuesten Studien

Im Bereich der Ernährungsforschung gibt es stetig Veränderungen und unerwartete Ergebnisse. zu verlieren, hat EAT SMARTER die spannendsten und vielversprechendsten Neuigkeiten aus der



SEPTEMBER 2021, OHIO STATE UNIVERSITY

Low Carb könnte jetzt zum neuen Standard werden

Die Ernährungsweise ist längst in aller Munde, doch umgesetzt wird sie eher selten. Obwohl zahlreiche Studien verdeutlichen, dass die Reduktion von Kohlenhydraten sowohl für Figur wie auch Gesundheit sinnvoll ist, gab es bisher keine entsprechende **Änderung der allgemeinen Ernährungsrichtlinien**. Ein Forschungsteam hat daher alle relevanten Daten erneut zusammengetragen. Dabei erkannten sie, dass etwa der Entstehung von Typ-2-Diabetes vorgebeugt werden kann, wenn **die aufgenommenen Carbs daran angeglichen werden, wie aktiv wir sind**. Anders als aktuell empfohlen ist eine moderate Kohlenhydrataufnahme besonders für alle, die sich im Alltag nur wenig bewegen, ideal geeignet.

FEBRUAR 2018, STANFORD UNIVERSITY

Drei Regeln für purzelnde Pfunde

Wer keine Lust auf komplexe Trenddiäten hat, ist mit Klassikern wie Low Carb oder Low Fat gut beraten. Aber welche ist effektiver? Überraschenderweise lautet die Antwort: beide. Eine Studie, welche die zwei Diätformen verglich, zeigte, dass die Probandengruppen jeweils sechs Kilogramm abnahmen. Ob der Fokus auf Fett oder Kohlenhydraten lag, war nicht ausschlaggebend. Zurückführen ließ sich der Erfolg stattdessen auf eine dauerhafte Umsetzbarkeit sowie drei weitere Faktoren:



- ➔ **Wenig Zucker**
- ➔ **Wenig Weißmehl**
- ➔ **Viel Gemüse**

Wer länger
schläft, hat
weniger Zeit
zum Füttern.

Um im Dschungel der vielen Entdeckungen nicht den Überblick
Wunderwelt der Wissenschaft für Sie zusammengestellt.

AUGUST 2021, DUKE UNIVERSITY, DURHAM

Unser Stoffwechsel funktioniert anders als bisher gedacht

Im Laufe der Zeit erlebt unser **Energieverbrauch** **deutliche Veränderungen**. So gleicht der Kalorienbedarf von Neugeborenen dem eines Erwachsenen, **steigt aber während des ersten Lebensjahres stark an**. Daraufhin nimmt er langsam ab. Zwischen dem 20. und 60. Lebensjahr bleibt die Stoffwechselrate stabil, **sinkt dann aber bis zum Tod wieder**. Für die Traumfigur sollte unsere **Kalorienaufnahme daher stets an die Lebensphase angepasst** sein.



SEPTEMBER 2021, OHIO STATE UNIVERSITY

Schlafmangel führt zu mehr Snacking

Sie können abends nicht die Finger vom Knabberkram lassen? Die Lösung dafür ist laut einer neuen Studie ganz simpel: ab in die Falle und mindestens sieben bis acht Stunden schlummern. Denn Probanden, die **später und kürzer im Bett waren, verspeisten öfter Zucker- und Fettreiches als Langschläfer**.

Zwar griffen mit 95 Prozent fast alle Befragten gern mal zu Leckereien, doch das vermehrte Naschen der Schlafmuffel führte auf Dauer auch zu mehr Kilos auf den Hüften.



JUNI 2021, AMERICAN SOCIETY FOR NUTRITION

Kleine Portionen und Bissen für die schlanke Linie

Häufig wird die Küchenwaage zurate gezogen, um Kalorien einzusparen. Doch neueste Erkenntnisse zeigen, weniger zu verzehren, gelingt auch wesentlich entspannter. Forscher fanden heraus, dass Personen, die ihre Mahlzeiten in großen Happen hinunterschlingen, mehr verputzen als gemächliche Kauer. Neben dem Tempo beim Essen kann auch die Portionsgröße viel ausmachen. Hier reicht es aber, sich den Teller nicht vollzuheufen, eine konkrete Grammzahl muss nicht eingehalten werden. Sie werden merken: Wenn Sie sich nicht zu viel auftun sowie langsamer und bewusster schlemmen, sind Sie vermutlich bereits ohne Nachschlag satt.





Gerüchteküche: Abnehm-Mythen entlarvt

Unzählige Theorien übers Abspecken kursieren etwa online oder in Zeitschriften. Welche wahr oder falsch sind, ist schwer zu durchschauen. Wir klären auf, was wirklich dahinter steckt.

1 Dank Lightgetränken zum Leichtgewicht? Schwerer Fehler!

Zwar kommen die Drinks mit weniger Zucker aus, wodurch ihr Energiegehalt schwindet, doch ihr Verzehr bleibt nicht ohne Folgen. Aufgrund der Süße erwartet unser Körper echte Kalorien. Bleiben diese aus, bekommen wir Hunger und essen zusätzlich.



2 Durch zu viel Brot gehen Sie auf wie Hefe? Nicht unbedingt!

Deutschland ist Brotland. Greifen Sie trotz der riesigen Auswahl öfter zu 100-prozentigem Vollkornroggen. Ersetzte dieser Weizen, purzelten bei Probanden einer schwedischen Studie die Pfunde. So konnten Extrakilos nicht nur vermeiden, sondern häufig sogar reduziert werden.

3 Schlank mittels Super- pillen? Leider nein!

Sind Vitaminpräparate Teil einer Lebensstilverbesserung, werden Sie vermutlich abnehmen – allein durch die Tabletten nicht. Aufgrund fehlender Zulassungskontrollen könnten Ihnen diese sogar schaden.



Lässt sich mit Schokolade nun abnehmen oder nicht?

„Schlank dank Schoko-Diät“, so oder so ähnlich lauteten 2015 unzählige Schlagzeilen, die uns verückt haben. Das Problem: Die zugrunde liegende Studie war ein Fake und diente als Beispiel für die mangelhafte mediale Aufarbeitung nicht aussagekräftiger Untersuchungen.

Dennoch könnte Schoki positive Effekte auf die Figur haben – wir checken die Fakten.

JULI 2019, UNIVERSITY COLLEGE LONDON

Gut drauf und allzeit bereit

Schokolade hebt die Laune. Speziell Personen, welche die dunkle Variante bevorzugen, wiesen seltener Symptome einer Depression auf. Happy sein hilft auch **wunderbar beim Abnehmen**, denn etwa die Motivation zum Sport steigt mit unserer Stimmung an.

JUNI 2021, UNIVERSIDAD DE MURCIA

Schoki am Morgen vertreibt Kummer und Heißhunger

Den Tag mit der Leckerei zu beginnen, beeinflusst möglicherweise **die Fettverbrennung und den Blutzuckerspiegel positiv**. Eine kleine Studie mit postmenopausalen Frauen zeigte, dass der frühe Zeitpunkt für diesen Effekt entscheidend ist und die Lust auf Süßes insgesamt verringert wird.

Nicht nur köstlich, sondern auch gesund

- Bei hochwertiger Schokolade spielt Fett statt Zucker die Hauptrolle. Dadurch steigt der Blutzucker weniger an als etwa bei Gummibärchen und ein Jieper bleibt aus.
- Kakao bietet zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe wie entzündungshemmende Polyphenole.
- Einfach mal auf der Zunge zergehen lassen: Mit Bedacht verspeist, reichen schon wenige Stücke.
- Das intensive Aroma befriedigt besonders schnell unsere süßen Gelüste.

TIPP: Greifen Sie am besten zu Zartbittersorten. Je höher der Kakaoanteil ist, desto mehr gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe verstecken sich in der Tafel.

FAZIT

Wer ab und zu mal schleckern möchte, ist mit dunkler Schoki gut beraten. Denn bewusster Genuss verhindert das Gefühl von Verzicht, wodurch unser Durchhaltevermögen gefährdet wird.





20 überraschende Lebensmittel, die beim Abnehmen helfen

Wer sich zusätzlich zu einer Ernährungsumstellung mehr bewegt, hat es leichter, das Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. Unsere Fitfoods unterstützen Sie dabei, da sie sich nicht nur für den gesunden Speiseplan eignen, sondern weitere tolle Benefits für einen schlanken, sportlich-aktiven Lebensstil mit sich bringen.

TEXT: HELENA JACOBY UND KATRIN LAMMERS



DR. HELGE RIEPENHOF

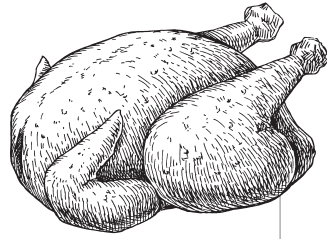
Der aus der NDR-Sendung „Die Bewegungs-Docs“ bekannte Sportmediziner und Orthopäde leitet das Zentrum für Rehabilitationsmedizin am BG Klinikum Hamburg.

Fitfoods, die es in sich haben

Muskelaufbau funktioniert nur mit genügend Baustoffen einwandfrei. Mithilfe einer abgestimmten sich aber auch Muskelkater vermeiden, der Energielevel anheben und die Motivation steigern, um

Hähnchen

Im Fleisch des Federviehs steckt die Aminosäure Leucin, welche unser Körper nicht selbst herstellen kann. Durch ihre bedeutende Funktion bei der Neubildung von Muskelzellen ist sie unverzichtbar für Trainierende.



Lachs

Vitamin D ist nur in wenigen Foods vorhanden. Lachs ist eines davon und glänzt mit einer vergleichsweise hohen Konzentration. Ein guter Vitamin-D-Status wiederum verbessert die Leistungsfähigkeit.

Kabeljau

Fettarm, aber reich an Vitamin B₁₂, bewahrt uns der Fisch vor rascher Ermüdung. Unter anderem, da die Substanz den Sauerstofftransport in die arbeitende Muskulatur gewährleistet.



Quark

Eine ordentliche Portion Eiweiß, aus (Mager-)Quark, Buttermilch oder Hüttenkäse sättigt nicht nur lang anhaltend, sondern liefert auch viel Energie sowie Bausteine für den Muskelaufbau.



Kokosöl

Mittelkettige Fettsäuren aus Kokosöl sind eine ideale Energiequelle bei körperlicher Belastung. Zudem soll das Fett der Kokosnuss leistungssteigernde Effekte besitzen, wodurch Sie gesteckte Ziele leichter und fixer erreichen.

Mandeln

Dank reichlich Vitamin B₃ (Niacin) unterstützen die Nüsschen zum Beispiel die Nervenregeneration. Unverarbeitet und ungesüßt bieten sie als Mus auch eine große Menge Eiweiß. Gleiches gilt übrigens für Erdnussmus.



Sesam

Ob schwarz, braun oder weiß – Magnesium steckt en masse in den Kernchen. Das Mineral ist für das Kontrahieren und Erschlaffen der Muskeln notwendig und verhindert Krämpfe.



Linsen

Hülsenfrüchte aus der Dose sind im Handumdrehen zubereitet und eine Spitzenproteinquelle. Zusätzlich punkten Linsen mit Polyphenolen, also sekundären Pflanzenstoffen, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen und Entzündungsprozessen entgegenwirken.



Leinöl

Allesesser wie auch Veganer dürfen sich über den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren freuen. Durch deren Aufnahme verringert sich nämlich die Muskelkaterneigung sowie altersbedingter Muskelabbau. Und sogar die Ausdauer kann mithilfe des Öls gesteigert werden.

Lebensmittelauswahl lässt Vollgas zu geben.

Eier

Mit den Proteinbomben könnten Sie kinderleicht zum Pumper werden. Grund ist ihre hohe biologische Wertigkeit von 100. Diese beschreibt, wie gut das Nahrungseiweiß in körpereigenes Protein umgesetzt werden kann. Super, denn Eier enthalten 13 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm.



Haferflocken

In dem Getreideprodukt versteckt sich überraschend viel Eisen. Der Mineralstoff wird für die Blutbildung sowie den Sauerstofftransport benötigt. Dadurch schwindet die Müdigkeit und bei einer ausreichenden Versorgung fühlen wir uns fit und voller Power.

Quinoa

Kaum ein Produkt glänzt mit so vielen Aminosäuren wie das Gold der Inka. Lysin sorgt beispielsweise für Festigung und Stabilität unseres Muskel- und Bindegewebes. Tryptophan dagegen wird zu Serotonin umgewandelt, welches für gute Laune sorgt.



Brokkoli

Untrainierte Fitnessfans können ihr Durchhaltevermögen allein mit dem Verzehr der grünen Röschen verbessern. Denn der enthaltene Stoff Quercetin lässt Sie beim Work-out länger dranbleiben. Die koffeinähnlichen stimulierenden Eigenschaften des Stoffes sind in der Lage, Ihr sportliches Potenzial um bis zu 13 Prozent zu erhöhen.

Es ist ein weit verbreiteter Mythos, dass die Traumfigur denjenigen vorbehalten ist, die sich stundenlang abstrampeln. In erster Linie entscheidet die Umstellung der Ernährung über den Abnehmerfolg. Trotzdem lässt sich durch regelmäßiges Training dieses Ziel leichter, schneller und nachhaltiger erreichen. „Dabei sind nicht unbedingt die Sportarten am besten, die während der Tätigkeit selbst die meisten Kalorien verbrennen“, weiß Sportmediziner Dr. Helge Riepenhof. „Denn eigentlich nehmen Sie vor allem in der Zeit ab, in der Sie gerade nicht trainieren.“ Deshalb ist es am effektivsten, den Grundumsatz zu erhöhen, das heißt, die Energiemenge, die Ihr Körper im Ruhezustand benötigt. „Dieser Grundumsatz hängt unter anderem davon ab, wie viel Muskulatur vorhanden ist. Ein Bodybuilder verbrennt zum Beispiel Tausende von Kalorien, selbst wenn er gerade gar nichts tut“, erklärt der Profi. „Aber auch schon ein kleiner Zuwachs an Muskelmasse macht einen deutlichen Unterschied.“ Funktionales Krafttraining, also Übungen, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig fordern, ist hierfür das Mittel der Wahl. →

10 Liegestütze
bringen oft mehr
als 30 Minuten
Joggen.

Weitere Top-Fitfoods

Pilze

Unter ihrer Kappe verbergen sie allerhand B-Vitamine, die beispielsweise unser psychisches und physisches Wohlergehen fördern. Somit ist die Motivation, ins Gym zu gehen, direkt viel größer.



Rote Bete

Sowohl die Knolle selbst als auch ihr Saft stellen Nitrit bereit, welches die Blutgefäße erweitert und bei Belastung den Sauerstoffbedarf herabsenkt. Dadurch kann etwa die Geschwindigkeit beim Sprinten gesteigert werden.



Spinat

Das Ecdysteron in den Blättern begünstigt den Muskelaufbau. Zwar ist dieser Effekt erst ab einem Konsum von 250 Gramm pro Tag messbar, doch das Gemüse punktet auch mit vielen weiteren Nährstoffen, die einen dynamischen Lebensstil fördern.



Himbeeren

Abgeschlagenheit macht jeden noch so guten Trainingsplan zunichte. Um unser Immunsystem zu pushen, kann der hohe Vitamin-C-Gehalt der pinken Früchte hilfreich sein. Bereits 100 Gramm decken 25 Prozent unseres Tagesbedarfs.



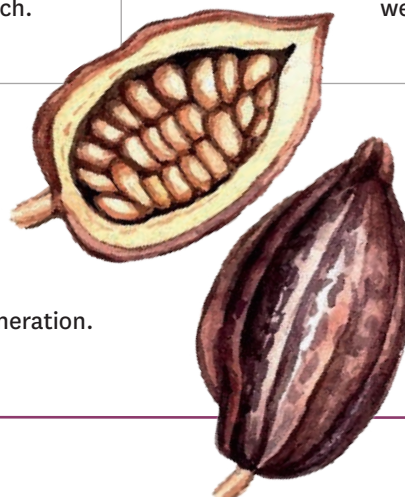
Bananen



Dass sie aufs Kalium- und Magnesiumkonto einzahlt, macht die krumme Frucht spannend für Aktive: Beide Mineralien sind Bestandteil des Energiestoffwechsels und reduzieren Erschöpfung. Für die unerlässliche Kommunikation zwischen Muskeln und Nerven ist sie ebenfalls verantwortlich.

Getrocknete Aprikosen

Nachdem ihr die Flüssigkeit entzogen wurde, ist das orange Obst eine echte Mineralstoffbombe. So steckt in 100 Gramm der gedörrten Variante fünfmal mehr Kalium als in der frischen Version. Aber Achtung: Auch der Zuckeranteil steigt an, weswegen sie zwar schnell Energie liefert, jedoch nur in Maßen genossen werden sollte.



Kakao

Nach dem Sport wünschen Sie sich eine kleine Belohnung? Dann greifen Sie zu Kakao. Pur enthält er keinen Zucker und verfeinert etwa Energyballs. Die Bohne bringt zellschützende Flavonoide mit – prima für die Regeneration.

Bei Schoki gilt:
je höher der
Kakaoanteil,
desto gesünder.

Die besten Sportarten zum Abnehmen

Laut Bewegungs-Doc Helge Riepenhof führt eine Kombination aus Ausdauer- sowie Krafttraining zu optimalen Ergebnissen. Er verrät, welche Methoden und Übungen sich ideal eignen:

AUSDAUER

→ Schwimmen

Perfekt ist, wenn der ganze Körper in Bewegung kommt. So wie bei der Fortbewegung im Wasser, welche die Gelenke schont und sich deshalb bei starkem Übergewicht anbietet.

→ Crosstrainer

Falls Ihnen ein solches Gerät zur Verfügung steht, wird regelmäßiges, effektives Ganzkörpertraining zum Kinderspiel.

→ Walken

Es muss nicht unbedingt Joggen sein, auch schnelles Gehen bringt den kompletten Body in Schwung und stellt somit ein klasse alltagstaugliches Ausdauer-Work-out dar.

KRAFT

→ Kniebeugen

Am wirksamsten sind Übungen, die verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig trainieren. Dazu gehört auch die Kniebeuge, die Bauch, Beine und Po anspricht.

→ Liegestütze

Nicht nur die Arme, sondern auch die Brust-, Rücken- und Bauchmuskulatur werden bei dieser Übung umfassend gefordert. Wie viele schaffen Sie?

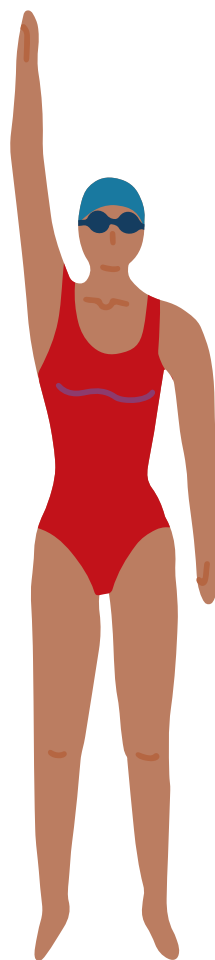
→ Planks

Die Halteübung kräftigt Bauch- und Rückenmuskis, Arme, Schultern, Po und Oberschenkel. Starten Sie mit drei Sets à 15 Sekunden mit fünf Sekunden Pause.

ALL-IN-ONE

→ Burpees

Wer keine Zeit oder Lust hat, mehreren Disziplinen nachzugehen, der kann dank dieser Übung zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Sowohl die Kondition, der Stoffwechsel als auch das Muskelwachstum profitieren davon.



„Wenn Sie eine Kiste vom Boden hochheben, nehmen Sie diese erst in die Hände, ziehen sie mit den Armen ran, gehen aus den Knien in den Stand und strecken sich dann. Im Prinzip ist das eine Kniebeuge mit Gewicht – total wirksam, denn dabei trainieren Sie Beine, Po, Oberkörper, Rumpf, alles auf einmal“, beschreibt Dr. Riepenhof. „Wer zusätzlich regelmäßig Ausdauersport macht, kurbelt seinen Stoffwechsel an.“

Eine Rechnung, die aufgeht

Mit unserem Einstiegsmythos möchte der Experte ebenfalls aufräumen: „Ganz viele Menschen denken, wenn sie joggen gehen, nehmen sie ab. Das passiert aber oft nicht.“ Dafür ist die Trainingsdauer einfach zu kurz. „Außerdem meinen viele, weil sie Sport gemacht haben, können sie anschließend schlemmen. Doch dadurch nehmen sie sogar mehr Kalorien auf, als sie verbraucht haben.“ Der Abnehmerfolg bleibt aus, der Frust wächst und die Motivation sinkt in den Keller. Der Experte rät zu einem anderen Weg. „Zehn Liegestütze am Tag sind meist effektiver als eine halbe Stunde joggen. Einfach weil die zusätzliche Muskulatur über die Zeit dauerhaft mehr Energie verbrennt.“ Abschließend hat der Fachmann auch für die Ernährung noch einen guten Tipp parat: „Machen Sie die Beilage zum Hauptgericht und umgekehrt. Den täglichen Fleischkonsum zu reduzieren und stattdessen reichlich Gemüse zu essen, hilft meiner Erfahrung nach supergut.“ Inspiration gefällig? Tolle Veggie-Rezepte zum Abnehmen finden Sie ab Seite 62. ■



Warum Ihnen Heilfasten enorm helfen kann

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Pause und drücken Sie den Reset-Knopf für den Stoffwechsel. Anschließend werden Sie voller Energie und Tatendrang ins neue Jahr starten. Wir verraten Ihnen, weshalb gerade Heilfasten der ideale Jahres-Kick-off ist, und stellen Ihnen die weltweit wohl bekannteste Form vor: das Buchinger-Heilfasten.

TEXT: ANNA-MARIA ELMERS



DR. VERENA BUCHINGER-KÄHLER

Sie ist leitende Ärztin der Buchinger Klinik in Bad Pyrmont sowie Mitglied der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V.

Was bedeutet Fasten?

In den Leitlinien der Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung e. V. wird der Begriff wie folgt definiert:

„Fasten ist der **freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit**. Bei richtig durchgeführtem Fasten besteht gute Leistungsfähigkeit ohne Hungergefühl. Fasten betrifft den Menschen in seiner **Körper-Seele-Geist-Einheit**. Unverzichtbar dabei sind:

- eine ausreichende (mind. 2,5 l/Tag) kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr (Mineralwasser, Tee) sowie natürliche Anteile in flüssiger Form wie Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte und Honig, max. 2100 Kilojoule (ca. 500 kcal/Tag)
- die Förderung der Ausscheidungsvorgänge über Darm, Leber, Nieren, Lungen, Haut
- das Einstellen eines Gleichgewichtes zwischen Bewegung und Ruhe
- sorgfältiger Kostaufbau und Hinführung zu einem gesünderen Lebensstil

Der menschliche Organismus verfügt physiologischerweise über die Möglichkeit der ‚Ernährung von innen‘ aus eigenen Reserven. Dabei treten **Veränderungen im Stoffwechsel und in der Psyche** auf, die in der methodisch korrekten Durchführung des Fastens unbedingt beachtet werden müssen.“

Fasten
ist keine
andauernde
Nulldiät!

Heilfasten als zelluläres Detoxprogramm

Wer fastet, stimuliert das körpereigene Recyclingsystem in besonderem Maße. Die sogenannte Autophagie (altgriechisch „sich selbst verzehrend“) sorgt dafür, dass fehlerhafte und beschädigte Zellbestandteile sowie Krankheitserreger abgebaut und anschließend wiederverwertet werden. Der recycelte Zell-



schrott dient als Nährstoff oder zum Aufbau neuer, gesunder Zellen. Die Zellstruktur wird quasi verjüngt. Damit stärkt die Autophagie die Selbstheilungskräfte des Organismus, das Immunsystem und hilft bei der Prävention verschiedener Erkrankungen wie Diabetes, Leber- und Autoimmunkrankheiten sowie Infektionen.

Der alljährliche Frühjahrsputz der eigenen vier Wände ist Ihnen ein Begriff? Heilfasten ist kurz gesagt nichts anderes als das Großreinemachen von Körper, Geist und Seele durch freiwilligen Verzicht. Es gilt als beliebte Methode, um dem Alltagsstress zu entkommen, die Seele baumeln zu lassen und neue Lebenskraft zu tanken. Belohnung erfolgt daneben in zweifacher Hinsicht: „Einerseits können Krankheiten behandelt und andererseits deren Auftreten präventiv vermieden werden“, motiviert Dr. Verena Buchinger-Kähler. Gesunde Menschen können problemlos für eine gewisse Zeit mehrmals im Jahr fasten – grundsätzlich auch auf eigene Faust – sollten dazwischen aber eine Pause von mindestens vier Monaten einhalten, damit sich der Körper erholen kann. Um das volle Heilfastenpotenzial auszuschöpfen, empfiehlt sich eine begleitete Kur in einer Klinik. „Dabei kann gewährleistet werden, dass Sie ein gutes Erlebnis haben und nicht das Gefühl des Scheiterns aufkommt“, so Buchinger-Kähler, die auch rät: „Nicht fasten sollte, wer an einer schweren Leber- oder Nierenkrankheit, nicht eingestellten Fehlfunktionen der Schilddrüse oder einer Essstörung leidet. Ebenso muss die Einwilligungsfähigkeit gegeben sein. Daher können auch Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel einer fortgeschrittenen Demenz, nicht fasten. Auch während Schwangerschaft und Stillzeit ist es tabu.“

Los geht's!

Für alle, die sich nach dem Lesen dieser Seiten erst einmal herantasten möchten, hat die Fastenexpertin noch einen Tipp parat: „Fasten bedeutet nicht nur das Weglassen von Essen, sondern auch das Loslassen von Alltagsgewohnheiten.“ So ist auch das Festlegen von Offlinezeiten eine bestimmte Form des Fastens beziehungsweise des Verzichts. Probieren Sie es doch mal aus und beobachten Sie, was das mit Ihnen macht. ■

Körper, Geist und Seele profitieren

Nicht nur das Nichtessen ist beim Heilfasten entscheidend. Es gibt Maßnahmen, mit denen Sie den Prozess unterstützen können und von denen Sie nebenbei auch noch rundum profitieren werden. Unsere wohltuenden Tipps lassen sich besonders gut in den Tag integrieren:

→ Leberwickel

Sie können die Entgiftungsarbeit der Leber während der Fastenzeit fördern. Tränken Sie dazu ein kleines Handtuch in heißem Salzwasser und platzieren Sie es unterhalb der rechten Brust (aus Ihrer Sicht) auf der Seite Ihres Oberbauchs. Nach etwa 30 Minuten Entspannung können Sie das Handtuch wieder entfernen.



→ Zungenreinigung

Auch die Zunge spielt eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung. Viele bemerken im Zuge des Fastens einen weißen oder gelben Belag darauf. Mit einem Zungenschaber, erhältlich in der Drogerie oder Apotheke, kann dieser leicht entfernt werden – idealerweise gleich am Morgen vor dem Zähneputzen.

→ Bewegung

Trotz der nötigen Ruhe und Entspannung darf regelmäßige körperliche (Alltags-) Aktivität beim Heilfasten nicht fehlen, denn sie mobilisiert die Fettverbrennung, regt die Verdauung an und hilft bei der Erhaltung wertvoller Muskelmasse.

→ Naturerlebnisse

Apropos Bewegung: Ein Spaziergang an der frischen Luft beruhigt Ihren Geist, spendet neue Kraft und versorgt den Körper mit dem Sonnenvitamin D.

→ Saunagänge

Nach 10 bis 15 Minuten wird die Haut aufgrund der Hitze stark durchblutet. Große Mengen an Schweiß werden produziert, über den parallel auch kleine Giftstoffmengen ausgeschieden werden. Bei der anschließenden kalten Dusche strömt das Blut von der Haut in die inneren Organe zurück. Auf diese Weise zirkuliert das Blut hin und her, was den Entgiftungsvorgang so richtig in Schwung bringt.



Fastenurse der EAT SMARTER-Academy – jetzt anmelden!

Unser zwölf­tägiger Online-Fastenkurs, eine Kombination aus Suppen- und Saftfasten, ist speziell für Fastenanfänger konzipiert. Eine andere Art des Fastens ist Intervallfasten. Mit dieser angesagten Methode lässt sich dauerhaft und gesund abnehmen. EAT SMARTER bietet einen sechswöchigen Kurs an. Online erfahren Sie mehr über das gesamte Angebot: kurse.eatsmarter.de

Experteninterview: Heilfasten nach Buchinger

Dr. Verena Buchinger-Kähler ist in die Fußstapfen ihres Urgroßvaters getreten, der die Methode vor über 100 Jahren begründet hat. Mit EAT SMARTER sprach die Ärztin über die vielen Vorzüge und schwärmt: „Wenn ich faste, fühle ich mich wie neu geboren“.

Frau Dr. Buchinger-Kähler, warum raten Sie zum Heilfasten?

Weil es eine wunderbare, individuelle Therapieform ist, die uns auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene berührt, den Menschen also in seiner Gänze erfasst, um zu einer positiven Veränderung zu führen. Heilfasten zeigt auf, wie viel Energie wir aus uns generieren können, Stichwort Selbstwirksamkeit. Uns wird vor Augen geführt, was eigentlich wichtig ist im Leben und was wir brauchen, um glücklich und zufrieden zu sein.

Was zeichnet speziell das Heilfasten nach Buchinger aus?

Ich habe es eingangs kurz erwähnt: Die Multidimensionalität – es gilt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Heilfasten stärkt den Glauben an sich selbst, in die eigenen Fähigkeiten. Zudem werden Reinigungsprozesse des Körpers ausgelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. All das führt schließlich zu einem durchweg besseren Körpergefühl,

„Selbstfürsorge ist beim Fasten ganz elementar.“



mehr Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Zugegeben, Heilfasten ist mit einem gewissen Aufwand verbunden, es ist aber nicht so hart, dass Sie es nicht durchhalten könnten.

Wie funktioniert Heilfasten nach Buchinger?

Zusammengefasst handelt es sich um eine niederkalorische Trinkdiät, bei der täglich etwa 200 bis 300 Kilokalorien aufgenommen

werden. Buchinger-Fasten dauert in der Regel zwischen zwei und vier Wochen und gliedert sich in fünf Phasen: Los geht es mit der **Entlastung** in Form von leichter Kost. Dann folgt die **Darmreinigung** mithilfe von Glaubersalz, das eigentliche **Heilfasten** mit nährstoffreicher Bio-Gemüsebrühe ergänzt durch Obst- und Gemüsesäfte, Tee sowie Mineralwasser, das **Fastenbrechen** traditionell durch einen Apfel und schließlich die **Aufbauernährung** mit leichter vegetarischer Kost bis hin zum Umstieg auf eine gesunde Vollwerternährung. Hier ist unbedingt Geduld gefragt, damit das neu gewonnene Körpergefühl möglichst lange erhalten bleibt.

Essen weglassen ist beim Heilfasten ein Aspekt. Was ist daneben wichtig?

Zum einen körperliche Alltagsaktivität, insbesondere in Verbindung mit der Natur, sprich wandern gehen oder Nordic Walking. Ich empfehle daneben sanfte Bewegungsformen, bei denen Sie Ihren Körper spüren und mit dem eigenen Gewicht arbeiten, wie Yoga, Qigong, Tai-Chi. Zum anderen darf es an Ruhe und Entspannung nicht fehlen. Darum rate ich auch, sich mindestens eine Woche Urlaub zu nehmen. Nur so kann die nötige Fokussierung gelingen.

Sie machen in Ihrem Klinikalltag viele positive Beobachtungen. Was passiert auf der körperlichen Ebene?

Das Tolle ist, dass ein Zellputzprogramm angeworfen wird, die Autophagie (siehe Seite 52, Anm. der Red.). Heilfasten schult damit nicht nur das Körperbewusstsein, sondern unterstützt auch die Therapie von Krankheitssymptomen, darunter Bluthochdruck, Schmerzen des Bewegungsapparates, entzündliche Prozesse im Körper, Hautleiden und mehr. Nicht zuletzt wird auch das Gewicht sinken.

Ist Heilfasten damit eine sinnvolle und gesunde Abnehmmethode?

Eines ist Heilfasten nicht: eine Schlankkur. Es kann aber durchaus der Startschuss für das Wunschgewicht sein.



Das liegt daran, dass Sie einen achtsamen Umgang mit dem Essen erlernen, mit allen Sinnen anwesend sind und Lust auf Texturen bekommen. Sie eignen sich an, gesunde Nahrungsmittel wertzuschätzen und wieder als das wahrzunehmen, was sie sind – natürliche Spender neuer Lebensenergie.

Was passiert auf geistiger Ebene?

Fasten ist Entschleunigung pur. Wir sind gezwungen, Singletasking zu betreiben, also eine Sache nach der

anderen abzuarbeiten. Sie werden ein sehr viel besseres Bauchgefühl verspüren. Und das betrifft nicht nur das, was Sie essen, sondern auch die Menschen, die Sie in Ihr Leben lassen. Heilfasten ist damit eine Methode, die einen wunderbar zu sich selbst führt, denn die verbesserte Durchblutung im Gehirn ermöglicht einen schärferen Fokus. Zudem steigt die Konzentration an Happy-Hormonen wie Serotonin. Erfreulich ist, dass wir in der Klinik zum Beispiel auch große Erfolge mit Menschen machen, die bereits in Richtung Burn-out unterwegs sind.

Kann Heilfasten also die Lebenseinstellung verändern?

Ganz genau. Wenn das Herz eine Entscheidung trifft, fällt es uns sehr viel leichter, diesen Weg auch langfristig zu gehen. Fasten macht immer nur das mit Ihnen, wozu Sie bereit sind.

Gibt es das Fasten-High wirklich?

Durchaus. Aber es tritt nicht zwangsläufig bei jedem und in gleicher Intensität auf – wenn, dann ab dem fünften oder siebten Fastentag. Es beschreibt den Zustand, in dem Fastende absolut im

Reinen mit sich sind. Getriggert wird das Hoch dadurch, dass etwa Schmerzen nachlassen und kein Hungergefühl aufkommt. Sie spüren, ewig so weitermachen zu können.

Fasten Sie?

Ja, nach Möglichkeit ein- bis zweimal im Jahr. Währenddessen und danach fühle ich mich wie neugeboren.

Welchen Tipp haben Sie für alle, die die Methode probieren möchten?

Setzen Sie sich für die Fastenzeit ganz klare Regeln. Zum Beispiel, dass Sie nur von dann bis dann zu erreichen sind, auch für die Familie. Denn Sie brauchen einfach mehr Ruhe. Ich empfehle Heilfasten unter ärztlicher Betreuung. Möchten Sie es aber gern allein probieren, bereiten Sie wenn möglich die Gemüsebrühen aus Bio-Zutaten selbst zu. Ebenso den Saft können Sie frisch pressen. Das schult nicht nur den Zugang zu gesunden Lebensmitteln, sondern auch die Dankbarkeit für all das, was täglich auf dem Teller beziehungsweise im Glas landet. Dinge wie diese, die wir bewusst angehen, entschleunigen enorm und Sie stehen wieder mehr in Ihrer Kraft. Genau das macht den Charme des Heilfastens für mich aus.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS

„Fasten ist der Ansatz für eine Lebensstiländerung.“



Ein Beginner's Guide

Alles Wissenswerte rund um die Buchinger-Methode haben wir Ihnen auf unserer Webseite übersichtlich zusammengestellt:

www.eatsmarter.de/buchinger-fasten



Warum Abnehmen mit dem Smartphone jetzt so einfach ist

Das Handy ist unser ständiger Alltagsbegleiter. Warum es also beim Kampf gegen das Hüftgold nicht auch zu Hilfe nehmen? Wir präsentieren Ihnen passende Apps, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen. Ganz egal, ob Sie das Trinkverhalten tracken, Ihre tägliche Schrittzahl stets im Auge haben oder die Ernährung umstellen möchten.

TEXT: LISA MEISTER



LISA MEISTER

Die Ökotrophologin und Redakteurin weiß, was beim Abspecken wichtig ist. Sie hat sich im Dschungel der Diät-Apps einen Überblick verschafft.



Im Check: Apps zum Abnehmen

Mit den Programmen für Ihr Handy können Sie Ihre tägliche Essenaufnahme dokumentieren, die Einkäufe die Inhaltsstoffe eines Produktes anzeigen lassen. Auf den nächsten Seiten finden Sie

YAZIO

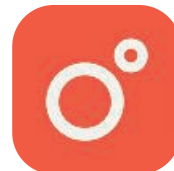


LEISTUNG: Um Gewicht, Aktivität sowie Nahrungszufuhr zu kontrollieren und zu verbessern, haben Sie die Möglichkeit, Kalorien zu zählen und ein Ernährungstagebuch zu führen. Bewegungseinheiten werden automatisch verrechnet und die Kalorien entsprechend angeglichen. Der Barcodescanner erfasst im Nu Ihre Lebensmittel.

GEEIGNET FÜR: Alle, die abnehmen, Muskeln aufbauen oder die Ernährung umstellen möchten

PREIS: Kostenlos, Pro-Version 19,99 Euro im Monat

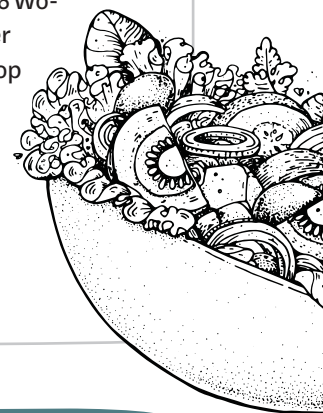
Noom



LEISTUNG: Auf Basis von Gewicht, Größe, Lifestyle und Zielen erstellt die App einen individuellen Trainings- und Ernährungsplan für einen Zeitraum von 16 Wochen. Sie haben einen eigenen Coach, der Fragen beantwortet und Tipps gibt. On top erhalten Sie Zugang zu einem Gruppenchat sowie eine Motivationsbewertung.

GEEIGNET FÜR: Alle, die abnehmen und sich mehr bewegen möchten

PREIS: 39,99 bis 79,99 Euro im Monat



MyFoodDoctor



LEISTUNG: Deutschlands erste professionelle ernährungsmedizinische Gesundheits-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, beinhaltet

Tagebuch, Fehlerquellen-Analyse, individuelles Coaching und das Ernährungs-Docs-Wissen. Sie basiert auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip, bei dem nur 20 Prozent der Gewohnheiten geändert werden.

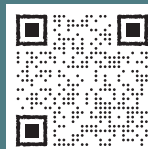
GEEIGNET FÜR: Alle, die Symptome von Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht lindern oder sich gesund ernähren möchten

PREIS: Ab 4,99 Euro im Monat

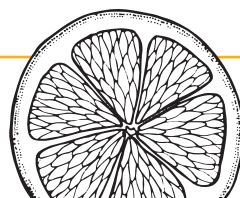


Zuckerkurs-Bundle für 89 statt 119 Euro

Melden Sie sich zum exklusiven EAT SMARTER-Zuckerkurs mit Dr. Riedl an – samt Live-Calls und einer kostenlosen Nutzung der MyFoodDoctor-App für sechs Monate.



Weitere Infos:
[eatsmarter.de/
zuckerkurs](https://eatsmarter.de/zuckerkurs)



Etwa 108,5
Milliarden App-
Downloads verzeich-
nete der Play Store
2020.

gelaufenen Schritte zählen oder sich direkt beim
eine feine Auswahl an cleveren Vertretern.

EAT SMARTER

LEISTUNG: In unserer eigenen App finden Sie eine riesige Auswahl an köstlichen Rezepten, der aktuellen Saison entsprechend, die Sie auf dem Ziel zur Traumfigur unterstützen. Ganz egal, ob Sie sich low carb, vegan, vegetarisch, paleo oder nach der Mittelmeerdiet ernähren, Ihnen nach einem Auflauf, Salat, einer Suppe oder Pasta ist: Hier ist für jeden garantiert etwas Passendes dabei. Außerdem können Sie sich neben Ihrem eigenen Kochbuch auch Ihren persönlichen Einkaufszettel erstellen.



GEEIGNET FÜR: Alle, die gern kochen und stets Inspiration für gesunde und zugleich genussvolle Rezepte suchen

PREIS: Kostenlos



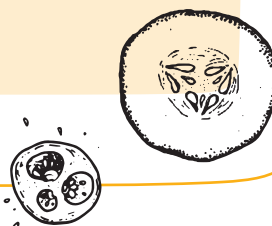
Plant Nanny

LEISTUNG: Rund 1,5 Liter Wasser sollten Sie am Tag zu sich nehmen. Wer sich viel bewegt und schwitzt, braucht mehr. Plant Nanny errechnet anhand des Gewichts und der körperlichen Aktivität Ihre täglich benötigte Trinkmenge. Die App zeigt in einer Grafik an, wie viel Sie bereits konsumiert haben. Der Clou: Sie kümmern sich zusätzlich um eine virtuelle Pflanze, die Sie am Leben halten müssen. Mit jedem Glas, das Sie geschlürft haben, wird automatisch Ihre Pflanze gegossen. So motiviert Sie der mobile Helfer, auf sich acht zu geben, und wird automatisch zum großen Spaß für Groß und Klein.



GEEIGNET FÜR: Alle, die vergessen, Wasser zu trinken, ihren Stoffwechsel pushen und sich rundum fit und leistungsfähig fühlen möchten

PREIS: Kostenlos



Apps sind schon lange nicht mehr nur dazu da, um Nachrichten zu verschicken, Musik zu streamen oder mithilfe von Social Media immer auf dem Laufenden zu sein, was Freunde gerade erleben. Die kleinen Kacheln sind auch ein tolles Gadget für alle, die sich digitalen Beistand beim Abnehmen wünschen, fit bleiben oder einfach nur ihr Ess- und Trinkverhalten im Blick behalten möchten. Bei den meisten Ernährungs-Apps müssen Sie in der Regel Ihr Gewicht und Alter, Ihre Größe sowie das tägliche Aktivitätslevel und Ihr Ziel angeben. Und dann kann es auch schon losgehen.

Breites Spektrum

Wer zum Beispiel seinen Speiseplan gesünder gestalten möchte, dokumentiert in der ausgewählten App seine Mahlzeiten – auch jeden Milchkaffee und jedes noch so kleine Stückchen Schokolade. Zugegeben, das ist gerade am Anfang aufwendig und erfordert eine Menge Disziplin. Nach einiger Zeit aber werden Sie eine Routine entwickelt haben und feststellen, dass es deutlich einfacher ist, als alles händisch auf einem Blatt Papier festzuhalten. Schließlich tragen Sie Ihr Handy vermutlich immer bei sich. So haben Sie eine gute Übersicht über gesunde sowie ungesunde Lebensmittel und können anhand derer leichter Ihre Gewohnheiten ändern. →

Weitere smarte Apps zum Abnehmen

StepsApp

LEISTUNG: Nach Angabe von Größe, Gewicht und Schrittlänge werden Ihre Schritte gezählt. Die Anwendung zeigt zudem an, wie viele Meter Sie bereits zurückgelegt haben, wie hoch Ihr Kalorienverbrauch ist und wie lange Sie sich insgesamt bewegt haben. Die Auswertung erfolgt anschaulich in einer Grafik.

GEEIGNET FÜR: Alle, die ihre täglichen Schritte überwachen möchten und sich Motivation für mehr Bewegung wünschen

PREIS: Kostenlos, einmalig 1,99 Euro für die Pro-Version



Nike Training Club

LEISTUNG: Ob Yoga, Krafttraining, Cardio oder HIIT: In dieser App ist für jeden etwas dabei. Die 15- bis 60-minütigen Work-outs sind exakt durchgeplant. Jede Übung punktet mit einer Kurzbeschreibung und wird mit einem professionellen Video gezeigt. Sie können zwischen drei Schwierigkeitsstufen wählen.

GEEIGNET FÜR: Sportfans und alle auf dem Weg dorthin

PREIS: Kostenlos, ein Nike-Account ist Voraussetzung



Die hier vorgestellten Apps können Sie sich sowohl im **App Store** als auch im **Play Store** herunterladen.



Einige Apps bieten auch Chatfunktionen mit anderen Usern an, um sich auszutauschen und gegenseitig zu motivieren. Während die einen mit den smarten Assistenten ihre Ernährung tracken, werden sie von anderen zur Integration von mehr Bewegung im Alltag verwendet. Von Schrittzählern bis hin zu Programmen, mit denen

Sie von zu Hause aus Ihre Muskeln stärken können, ist alles vertreten.

Letzteres bietet gerade in der aktuellen Zeit eine prima Möglichkeit, um sich auch in den eigenen vier Wänden fit zu halten. Jedoch wird hierbei nicht kontrolliert, ob die Work-outs richtig ausgeführt werden.

Deshalb sind jene im Vorteil, die mit Sportübungen bereits vertraut sind.

Packen Sie es an

Ganz egal, mit welchem Ziel Sie eines der zahlreichen Tools verwenden: Alle können Ihren Alltag erleichtern und Ihnen dabei helfen, sich mit Ihrer Ernährung und Gesundheit auseinanderzusetzen. Damit die Auswahl nicht so schwer fällt, haben wir Ihnen sieben Apps herausgesucht, mit denen Sie Ihr Vorhaben umsetzen und noch heute starten können. Aber denken Sie trotz des digitalen Hypes und der vielen Erleichterungen immer auch daran, das Handy öfter mal aus der Hand zu legen, um sich eine Auszeit vom turbulenten Alltag zu gönnen. Wir wünschen Ihnen viel Freude. ■

10 000
Schritte am Tag
helfen Ihnen, fit,
gesund und schlank
zu bleiben.



ANZEIGE

REPHA-OS®

EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST



Sie
haben
getestet

REPHA-OS® Mundspray hat überzeugt

Das sofortige Frischegefühl, die einfache Anwendung und die handliche Größe überzeugte die Produkttester.

Das REPHA-OS® Mundspray pflegt und schützt vor lästigem Mundgeruch und kann helfen, Zahnfleischentzündungen, Parodontitis und Plaquebildung vorzubeugen. Davon waren unsere Tester begeistert. Vor allem die einfache Anwendung wurde gelobt. Genauso wie der Fakt, dass der Liebling in jede Tasche passt und somit stets parat ist. Zwar empfanden wenige das REPHA-OS® Mundspray im ersten Moment als etwas scharf, waren jedoch von dem lang anhaltenden Frischegefühl überzeugt. Das Fazit: 4,6 von 5 Sternen.

Mehr Eindrücke unter: www.eatsmarter.de/repha

PFLEGE AUCH IN DER INFEKTZEIT

Der perfekte Begleiter für unterwegs enthält sieben pflanzliche Extrakte und ätherische Öle. Damit ist das REPHA-OS® Mundspray eine natürliche Pflege für Ihren Mund- und Rachenraum. Weitere Infos finden Sie unter:

WWW.REPHA-OS.DE







LEICHTER VEGGIE-GENUSS

Sie möchten ein paar überflüssige Pfunde loswerden? Kein Problem! Viele pflanzliche Inhaltsstoffe sind smarte Helfer für die schlanke Linie. Ob Pasta, Sattmachersalat, Reispfanne oder Suppe – mit unseren Rezepten bekommen Sie die volle Ladung Pflanzenpower.

Regenbogensalat mit
Granatapfel-Dressing
Rezept auf Seite 72

VEGGIE



Gebratener Kimchi-Reis
Rezept auf Seite 73

Gefüllte Kohlröll-
chen mit Kokos-
Erdnuss-Dip
Rezept auf Seite 74



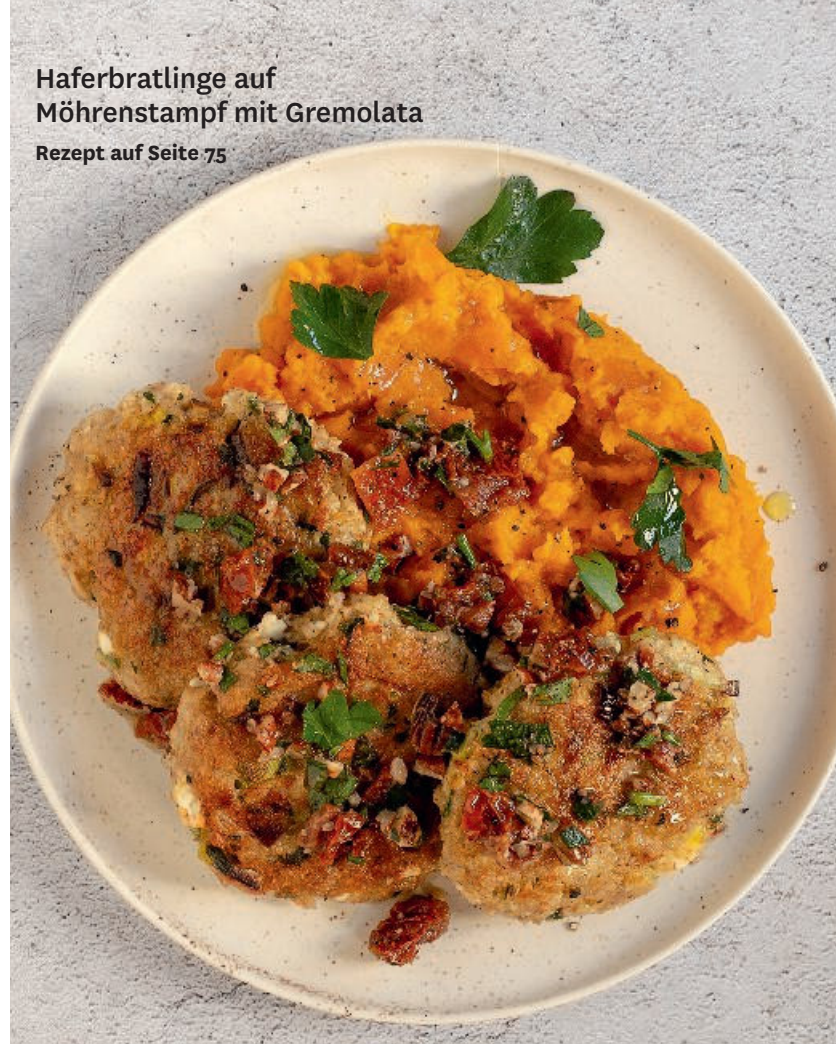


Buntes Ofengemüse
mit Kartoffelstampf
Rezept auf Seite 74



Halloumi auf Linsen-
Kichererbsen-
Rote-Bete-Salat

Rezept auf
Seite 75



Haferbratlinge auf
Möhrenstampf mit Gremolata

Rezept auf Seite 75



Jackfruit-Gulasch mit Sauerkraut und Kartoffeln

Rezept auf Seite 76




Linsen-Chili
mit Kakao

Rezept auf Seite 76

VEGGIE



Weißkohl-
Kichererbsen-Topf
Rezept auf Seite 77



Rote-Bete-Pappardelle
mit Ziegenkäse
Rezept auf Seite 78



VEGGIE

Linsen-Grünkohl-
Moussaka
Rezept auf Seite 78



**Topinambur-
Risotto mit
Staudensellerie**
Rezept auf Seite 79



**Blumenkohl-
Rosenkohl-Suppe
mit Pinienkernen**
Rezept auf Seite 79



**Kohlsalat mit
Austernpilzen**
Rezept auf Seite 80



**Grünkohl-Avocado-Salat
mit Mango**
Rezept auf Seite 80

REZEPTE

ab Seite 62



Regenbogensalat mit Granatapfel-Dressing

PRO PORTION: **542 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **40 g** · Kohlenhydrate **31 g**

🕒 40 MIN 🌱 🌾 🥛

GESUND, WEIL:

- Granatapfel und ihr Saft haben einen besonders hohen Gehalt an Polyphenolen. Diese Antioxidantien wirken entzündungsfördernd, krebshemmend und positiv auf das Herz-Kreislauf-System. Mit ihrem zellschützenden Effekt können sie außerdem Alterungsprozesse ausbremsen.
- In Möhren steckt viel Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Es wird für die Sehkraft und die Gesunderhaltung der Schleimhäute benötigt. Das Vitamin kann nur in Verbindung mit Fett vom Körper aufgenommen werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Pekannuskerne (30 g)
2 EL Mandelkerne (30 g)
1 EL Sesam (15 g)
1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)
2 EL Leinsamen (30 g)
Salz, Pfeffer
Chilipulver
½ TL Zimt
3 EL flüssiges Kokosöl
4 große Möhren (600 g)
4 kleine gelbe Beten (200 g)
4 kleine Ringelbeten (200 g)
2 kleine Salatgurken (400 g)
1 Kopf Radicchio oder roter Chicorée
1 Granatapfel
2 EL Zitronensaft
2 EL Rotweinessig
1 TL Honig
1 TL scharfer Senf
4 EL Olivenöl
1 Handvoll Mikrokräuter (5 g)
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Für das Crunch-Topping ein Backblech mit Backpapier belegen. Pekannüsse und Mandeln fein hacken. Nüsse mit Sesam, Sonnenblumenkernen und Leinsamen mischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zimt würzen. Kokosöl untermengen, Mischung auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

2 Inzwischen für den Salat Möhren putzen, waschen, schälen und längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Möhrenstreifen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Beten putzen, gründlich waschen und nach Farben getrennt in hauchdünne Scheiben hobeln. Gurken putzen, waschen und längs in dünne Streifen hobeln. Radicchio in Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

3 Crunch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen; dann in Stücke brechen.

4 Für das Dressing Granatapfel halbieren und aus 1 Hälfte die Kerne auslösen, die andere Hälfte auspressen. 3–4 EL Granatapfelsaft mit Zitronensaft, Rotweinessig, Honig, Salz, Pfeffer, Senf und Olivenöl verquirlen und die Granatapfelkerne untermischen.

5 Radicchiosalat auf Tellern anrichten und Crunch darüber verteilen. Die bunten Betscheiben farblich getrennt daneben platzieren. Möhren- und Gurkenstreifen zu Röllchen aufrollen und dazwischensetzen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Salat mit etwas Granatapfel-Dressing beträufeln, Feta darüberbröckeln und mit Kräutern servieren. Restliches Dressing separat dazu reichen.



Mehr Rezeptinspiration gibt's hier: www.eatsmarter.de/vegetarische-abnehmrezepte

VEGGIE

Gebratener Kimchi-Reis

PRO PORTION: **535 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **59 g**

🕒 45 MIN 🌱 🚫

GESUND, WEIL:

- Durch die Milchsäurebakterien aus Kimchi wird die Vielfalt an Mikroorganismen in unserem Darm gestärkt – was wiederum einen positiven Einfluss auf die Abwehrkräfte und Verdauung hat.
- Cashewkerne bieten einiges an Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut benötigt wird.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Vollkorn-Basmatireis
Salz
2 Zwiebeln
3 Frühlingszwiebeln
200 g Kimchi (Glas; Kühlregal)
1 rote Paprikaschote
4 EL Cashewkerne (60 g)
4 Eier
2 EL Erdnussöl
1 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
2 EL schwarzer Sesam (30 g)

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanleitung 30–35 Minuten garen.

2 Währenddessen Zwiebeln schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kimchi ggf. abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.

3 Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Eier in kochendem Wasser in ca. 6 Minuten wachweich kochen; dann kalt abschrecken.

4 Ist der Reis fast gar, Erdnuss- und Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbra-

ten, bis sie gebräunt sind. Paprika und Kimchi hinzufügen und 1–2 Minuten braten. Dann Reis, Cashewkerne und Sojasauce zugeben und mischen.

5 Eier pellen und halbieren. Reis-mischung und Eier auf Tellern anrichten und mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.



American
PECANS

SMARTER TIPP

ANZEIGE

Der Backhack für Nussfans

Wir verraten Ihnen den Nr.-1-Küchentrick mit Pekannüssen

Backe, backe Nüsschen – wussten Sie, dass sich Mehl durch gemahlene Pekannüsse ersetzen lässt? Sorgen Sie für Abwechslung in Kuchen, Plätzchen oder Brot und verwandeln Sie Ihr Backwerk in einen glutenfreien Leckerbissen mit fein nussigem Aro-

ma, den auch Menschen mit Zöliakie bedenkenlos verzehren können. Hört sich lecker an? Probieren Sie es aus! Mehr smarte Küchenhacks mit amerikanischen Pekannüssen finden Sie hier: www.eatsmarter.de/pekan-hacks



ENTDECKEN SIE AMERIKANISCHE PEKANNÜSSE

Kennen Sie schon die amerikanische Pekannuss? Die schmackhafte Schalenfrucht stammt aus Nordamerika und punktet mit jeder Menge Nährstoffen. Mit ihrem buttrigen Aroma und der angenehm weichen Konsistenz schmecken Pekannüsse übrigens nicht nur pur geknabbert, sondern sind echte Allrounder in der Küche und auch zum Backen ideal geeignet. Erfahren Sie mehr über die köstlichen Nüsse unter: www.pekanpioniere.de

VEGGIE



Gefüllte Kohlröllchen mit Kokos-Erdnuss-Dip

PRO PORTION: **323 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **17 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🍴 🥄 🍷

GESUND, WEIL:

- Erdnüsse glänzen mit jeder Menge Eiweiß, gesunden Fetten sowie Ballaststoffen. Dadurch sorgen die kleinen Kerne für einen langsamen Blutzuckeranstieg und verhindern Heißhunger.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Reissirup
100 ml Kokosmilch
2 EL Sojasauce
200 ml Gemüsebrühe
4 EL Erdnussmus (60 g)
200 g Spitzkohl oder Weißkohl
(8 große äußere Blätter)
Salz
2 Prisen Natron
3 Möhren
2 gelbe Möhren
1 Gemüsezwiebel
3 EL Erdnusskerne (45 g)
2 EL Erdnussöl
½ TL Chilisauce

1 Für den Dip Reissirup in einen Topf geben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Kokosmilch und 1 EL Sojasauce ablöschen, aufkochen und Sirup auflösen lassen. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und Erdnussmus einrühren. Von der Herdplatte ziehen und abkühlen lassen.

2 Kohlblätter waschen und in kochendem Salzwasser mit Natron 1–2 Minuten garen. In kaltem Wasser abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Möhren schälen und in 10 cm lange dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Erdnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Zwiebelstreifen darin unter Rühren 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit restlicher Sojasauce würzen.

4 Kohlblätter auf der Arbeitsfläche auslegen und mit dem Gemüse aus der Pfanne belegen. Kohlblätter aufrollen, in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten garen.

5 Kokos-Erdnuss-Dip in eine kleine Schüssel füllen, Chilisauce daraufgeben und spiralförmig einrühren. Dip zu den gefüllten Kohlröllchen reichen.



Buntes Ofengemüse mit Kartoffelstampf

PRO PORTION: **402 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **65 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 45 MIN 🍴 🥄 🍷

GESUND, WEIL:

- Wer abnehmen möchte, sollte bei Gemüse richtig zulangen. Durch den hohen Ballaststoff- und Wasseranteil tragen die Pflanzen zu viel Volumen im Magen bei; das macht sie zur optimalen Sättigungsbeilage.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Bundmöhren (mit Grün)
1–2 Rote Beten (200 g)
1–2 Ringelbeten (200 g)
1 Süßkartoffel
1 kleine Staude Mangold (200 g)
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 Frühlingszwiebeln
600 g mehligkochende Kartoffeln
200 ml Gemüsefond (Glas)
1 EL körniger Senf
Muskatnuss

1 Möhren putzen, waschen, schälen, dabei etwas Grün drangelassen. Möhren längs mittig ein-, aber nicht durchschneiden. Beten putzen, waschen und in Spalten oder Scheiben schneiden. Süßkartoffel putzen, schälen und in dünne Streifen

schneiden. Mangold putzen, waschen und grob klein schneiden.

2 Gemüse mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl mischen. Kräuter waschen, trocken schütteln und zufügen. Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 30 Minuten backen.

3 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Anschließend abgießen.

4 Kartoffeln im Topf mit Gemüsefond, restlichem Olivenöl und Senf zerstampfen. Mit 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln untermischen. Stampf auf Tellern anrichten und Gemüse darauf verteilen.



Halloumi auf Linsen-Kichererbsen-Rote-Bete-Salat

PRO PORTION: **561 KCAL** · Eiweiß **32 g** · Fett **32 g** · Kohlenhydrate **34 g**

🕒 45 MIN 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Sie haben Probleme mit dem Blutdruck? Dann greifen Sie vermehrt zu Roter Bete. Studien zeigen, dass die Knolle aufgrund ihres Nitratgehalts erhöhte Werte senken kann.
- Käse ist ein idealer Calciumlieferant. Liegt ein Mangel an diesem Mineralstoff vor, wird die Fettverbrennung behindert und die Bildung von Speckröllchen ist vorprogrammiert.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Pardina-Linsen
1 rote Zwiebel
Salz
1 Bio-Zitrone
5 EL Olivenöl
Pfeffer
3 EL kleine Kapern (Glas; 45 g)
265 g Kichererbsen
(Dose; Abtropfgewicht)
250 g Rote Bete
(vorgegart, vakuumiert)
1 Handvoll Petersilie (5 g)
250 g Halloumi-Käse

1 Linsen abspülen und in kochendem Wasser in 30–40 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen, in feine Streifen oder Würfel schneiden und mit 1 Prise Salz mischen.

3 Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale in feinen Streifen

abziehen, Zitrone halbieren und auspressen. Für das Dressing Zitronensaft in einer Schüssel mit 4 EL Öl, Salz, Pfeffer und Kapern verrühren.

4 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Rote Bete in dünne Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Halloumi in 8 Scheiben schneiden. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Halloumi darin von beiden Seiten in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

5 Linsen in einer Schüssel mit Kichererbsen, Zwiebel, Petersilie, Roter Bete und Dressing mischen und Salat auf einer Platte anrichten. Gebratenen Halloumi darauf platzieren und mit Zitronenzesten bestreuen.



Haferbratlinge auf Möhrenstampf mit Gremolata

PRO PORTION: **568 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **32 g** · Kohlenhydrate **52 g**

🕒 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Ein echtes Superfood und heimisches Heilmittel ist Hafer. Der Ballaststoff Beta-Glucan aus dem Getreide kann sowohl Blutzucker- wie Insulinspiegel senken und so vor Diabetes schützen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g zarte Haferflocken
½ kleine Stange Lauch (100 g)
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)
½ Bund Petersilie (10 g)
1 Ei
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
Salz, Pfeffer
¼ TL getrockneter Majoran
¼ TL Paprikapulver
800 g Möhren
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
50 g getrocknete Tomaten
2 EL Pekannusskerne (30 g)
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
1 Msp. Zimt

1 Haferflocken mit der doppelten Menge kochendem Wasser aufgießen und 5 Minuten quellen lassen.

2 Währenddessen Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Feta zerbröseln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Dann gequollene Haferflocken mit Feta, der Hälfte der Petersilie, Lauch, Ei, Mehl, Salz, Pfeffer, Majoran und Paprikapulver zu einer formbaren Masse vermengen; sollte sie zu weich sein, noch etwas Mehl

zufügen. Masse mit feuchten Händen zu 12 Bratlingen formen.

3 Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und klein schneiden. Möhren und Knoblauch in kochendem Salzwasser in 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen.

4 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 6 Bratlinge darin von beiden Seiten in jeweils 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten. Restliche 6 Bratlinge ebenso zubereiten.

5 Nebenher für die Gremolata getrocknete Tomaten klein schneiden. Nüsse grob hacken. Beides mit restlicher Petersilie, übrigem Öl, Zitronenschale und -saft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Möhren abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Haferbratlinge auf dem Möhrenstampf anrichten und mit Gremolata garnieren.



Jackfruit-Gulasch mit Sauerkraut und Kartoffeln

PRO PORTION: **434 KCAL** · Eiweiß **9 g** · Fett **7 g** · Kohlenhydrate **77 g**

🕒 40 MIN 🍴 🌱 🥗

GESUND, WEIL:

- Das Fruchtfleisch der Jackfruit ist sehr ballaststoffreich und regt daher die Darmbewegung an. Zudem punktet die Exotin mit viel Calcium für ein starkes Knochengestütze.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
300 g Sauerkraut
3 rote Paprikaschoten
600 g Jackfruit (Dose; Abtropfgewicht)
800 g festkochende Kartoffeln
Salz
2 EL Rapsöl
2 TL geräuchertes Paprikapulver
2 EL Tomatenmark (30 g)
100 ml trockener Rotwein
300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer

1 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Paprikaschote halbieren, entkernen und waschen.

Paprikaschote und Jackfruit in kleinere Würfel schneiden.

2 Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser 15 Minuten garen.

3 Inzwischen Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark zugeben, einrühren und 2 Minuten andünsten. Jackfruit, Sauerkraut und Paprikawürfel zufügen, mit Rotwein und Brühe ablöschen und unter gelegentlichem Rühren in 10–15 Minuten sämig einkochen lassen. Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten.



Linsen-Chili mit Kakao

PRO PORTION: **282 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **28 g**

🕒 45 MIN 🍴 🌱 🥗

GESUND, WEIL:

- Wer fit sein und sich eiweißreich ernähren möchte, kann statt Fisch und Fleisch auf Linsen zurückgreifen: Sie sind eine klasse Eiweißquelle. Durch den Nährstoff werden wichtige Stoffwechselprozesse aktiviert.

FÜR 4 PORTIONEN:

120 g Berglinsen
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
800 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
120 g Maiskörner (Dose; Abtropfgewicht)
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (30 g)
400 ml Gemüsebrühe
½ TL Zimt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
30 ml Espresso
½ TL Kakaopulver (3 g; stark entölt)
Salz, Pfeffer
1 Handvoll Koriander (5 g)
4 EL Pflanzencreme (80 g; pflanzliche Crème fraîche)
20 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

1 Linsen abspülen und in kochendem Wasser in ca. 35 Minuten leicht bissfest garen.

2 Nebenher Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Kürbisfruchtfleisch waschen und würfeln. Maiskörner abtropfen lassen.

3 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomatenmark einrühren, Maiskörner und Chili dazugeben und mit Brühe ablöschen, dann mit Zimt, Kreuzkümmel, Espresso, Kakao, Salz und Pfeffer würzen. Chili 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

4 Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Linsen abgießen, abtropfen lassen, zum Chili geben und noch 5 Minuten garen.

5 Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schälchen anrichten. Mit je 1 Klecks Pflanzencreme toppen, mit Koriander garnieren und Schokolade darüberreiben.

Weißkohl-Kichererbsen-Topf

PRO PORTION: **364 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **10 g** · Kohlenhydrate **52 g**

🕒 45 MIN  

GESUND, WEIL:

- Mit viel Vitamin C stärkt Kohl unsere Abwehrkräfte. Außerdem ist dieser Nährstoff wichtig für die Kollagenproduktion und verleiht dem Bindegewebe Festigkeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ **Weißkohl** (600 g)
4 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
½ TL **gemahlener Kreuzkümmel**
Salz
Cayennepfeffer
1,2 l Gemüsebrühe
200 g Kichererbsen (Dose;
Abtropfgewicht)
1 Prise Safranfäden (0,1 g)
150 g Couscous

1 Bio-Zitrone
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Dill
4 TL Pinienkerne (20 g)
4 TL Granatapfelkerne (20 g)

1 Kohl, Möhren, Sellerie und Zwiebel putzen, waschen bzw. schälen. Kohl in Streifen schneiden, Möhren würfeln, Sellerie in Scheiben, Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

2 Alles zusammen in einem Topf mit 1 EL Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Cayennepfeffer würzen und Brühe zugießen. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und untermischen. Suppe etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei für die letzten 5 Minuten Safran zugeben.

3 Inzwischen Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Zitrone abspülen, trocken reiben und aus der Mitte ein paar schöne dünne Scheiben schneiden;

vom Rest Saft auspressen und beides mit restlichem Öl unter den Couscous mischen. Mit Salz abschmecken.

4 Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Eintopf abschmecken, mit Couscous auf Schälchen verteilen und mit Kräutern, Granatapfel- und Pinienkernen garniert servieren.



10 Jahre EAT SMARTER – feiern Sie mit!

Unsere besten Rezepte im großen Jubiläumsbuch!

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



Bestellen Sie jetzt unser Kochbuch unter
WWW.EATSMARTER.DE/BUCH





Rote-Bete-Pappardelle mit Ziegenkäse

PRO PORTION: **585 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **30 g** · Kohlenhydrate **59 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 45 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Haselnüsse liefern jede Menge wertvolle Fette und sorgen damit für einen hohen Sättigungsfaktor. Und die Vitamine A, D, E und K können nur in Verbindung mit diesen Fetten verwertet werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 ml Rote-Bete-Saft
280 g Dinkel-Vollkornmehl + 2 EL zum Arbeiten
120 g Hartweizengrieß + 2 EL zum Arbeiten
4 Eier
4 EL Olivenöl
Salz
1 kleines Bund Salbei (10 g)
80 g Haselnusskerne
1 Orange
2 EL Butter (30 g)
Pfeffer
100 g Feldsalat
1 EL Balsamessig
150 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)

1 Rote-Bete-Saft in einem Topf auf ca. 50 ml bei mittlerer Hitze einkochen, dann etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

2 Anschließend Mehl mit Grieß mischen, auf eine Arbeitsfläche häufeln und eine Vertiefung bilden. Eier mit Rote-Bete-Saft verrühren, mit 2 EL Öl und 1 TL Salz in die Mitte geben und mit einer Gabel das Mehl vom Rand langsam mit den Zutaten in der Mitte vermengen. Dann 5–10 Minuten mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten und mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

3 Inzwischen Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Haselnüsse halbieren oder grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Orange schälen, Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

4 Arbeitsfläche mit Grieß und Mehl bestreuen. Teig in Portionen mit einem Nudelholz oder der Nudelmaschine ca. 1 mm dünn, am besten rechteckig, ausrollen. Dann aufrollen und in breite Bandnudeln schneiden oder mit einem entsprechenden Aufsatz einer Nudelmaschine verarbeiten. Nudeln 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

5 Butter und restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Salbeiblätter darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Nudeln unterschwenken, Nüsse zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Nebenher Feldsalat waschen, trocken schütteln und mit Orangestücken mischen, Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln auf Tellern anrichten und Ziegenkäse darüber verteilen. Salat zu den Nudeln reichen.



Linsen-Grünkohl-Moussaka

PRO PORTION: **501 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **49 g**

🕒 45 MIN · FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Das Antioxidans Lycopin kommt in hohen Mengen in Tomatenkonserven vor. Es kann die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen und so unter Umständen der Entstehung von Krebs-erkrankungen vorbeugen.
- Linsen bringen Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate sowie Ballaststoffe auf den Teller – gut, um uns lange satt zu halten und die Muskeln zu stärken. Darüber hinaus punkten sie mit B-Vitaminen sowie Eisen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Berglinsen
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 Möhre
400 g Grünkohl
2 ½ EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
400 g stückige Tomaten (Dose)
1 EL Tomatenmark (15 g)
2 Gewürznelken
150 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll Petersilie (5 g)
2 EL Butter (30 g)
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
500 ml Milch (1,5% Fett)
1 Stück Montello-Käse (50 g; 30% Fett i. Tr.)

1 Linsen abspülen und in kochendem Wasser in ca. 15 Minuten leicht bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Möhre putzen, schälen und ebenfalls fein würfeln.

3 Grünkohl putzen, waschen; Grün von den dicken Blatttrippen abzupfen, in Stücke reißen und trocken tupfen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Grünkohl darin 4–5 Minuten bei mittlerer

Hitze garen, anschließend salzen und pfeffern.

4 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Möhre darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen, Tomaten, Tomatenmark und Nelken unterrühren und Brühe zugießen. Alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einstreuen und hell anschwitzen. Nach und nach die Milch zugießen und Sauce unter Rühren in 7–10 Minuten bei kleiner Hitze sämig einköcheln lassen. Käse fein reiben. Sauce salzen, pfeffern und Käse einrühren.

6 Eine Auflaufform mit restlichem Öl einfetten. Die Hälfte der Linsenmischung einfüllen, mit der Hälfte des Grünkohls bedecken. Übrige Linsen und restlichen Grünkohl einfüllen und alles mit Sauce übergießen. Moussaka im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 30–35 Minuten goldbraun backen.



Topinambur-Risotto mit Staudensellerie

PRO PORTION: **393 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **55 g**

🕒 35 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Hier freuen sich die Darmbakterien: Der lösliche Ballaststoff Inulin aus Topinambur fungiert als super Futter für unsere kleinen Mitbewohner. So kommt die Verdauung in Schwung und die Darmflora ins Gleichgewicht.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Topinambur
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
850 ml Gemüsebrühe
1 Stück Montello-Käse (50 g; 30 % Fett i. Tr.)
2 Stangen Staudensellerie
1 Handvoll Petersilie (5 g)
1 EL Pistazienkerne (15 g)
Salz, Pfeffer
50 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)

1 Topinambur schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Topinambur und Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Reis zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit etwas Brühe unter Rühren ablöschen

und einkochen lassen. Nach und nach unter Rühren Brühe zugießen, immer wieder vom Reis aufsaugen lassen, bis der Reis cremig und gar ist, dabei aber noch Biss hat; das dauert etwa 20 Minuten.

3 Inzwischen Käse fein reiben. Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Pistazien hacken.

4 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Petersilie und Pistazien unterschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Montello- und Frischkäse unter das Risotto mengen, abschmecken und mit der Staudensellerie-Petersilien-Mischung bestreuen.



Blumenkohl-Rosenkohl-Suppe mit Pinienkernen

PRO PORTION: **176 KCAL**

Eiweiß **11 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **8 g**

🕒 35 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Die Produktion von Verdauungssäften in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse wird von den Bitterstoffen aus Rosenkohl angeregt.
- Kresse ist reich an Folat. Das B-Vitamin unterstützt die Blutbildung und spielt eine wesentliche Rolle bei der Zellteilung.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Blumenkohlrischen
300 g Rosenkohl
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
700 ml Gemüsebrühe
3 EL Pinienkerne (45 g)
50 ml Hafercuisine
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
2 TL Zitronensaft
1 Kästchen Kresse

1 Blumenkohlrischen waschen. Für das Topping ca. 200 g in Scheiben schneiden und beiseitelegen, den Rest kleiner schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Schalotte schälen und klein würfeln.

2 In einem Topf 1 TL Öl erhitzen. Schalotte darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Blumen- und Rosenkohl zugeben und

3 Minuten andünsten. Brühe zugießen und Gemüse 15 Minuten köcheln lassen, bis es weich ist.

3 Inzwischen für das Topping Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Blumenkohlscheiben darin in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

4 Hafercuisine zur Suppe geben und fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat und Zitronensaft würzen.

5 Suppe in 4 tiefe Teller geben. Kresse vom Beet schneiden und mit Pinienkernen und Blumenkohlscheiben auf der Suppe verteilen.

VEGGIE



Kohlsalat mit Austernpilzen

PRO PORTION: **278 KCAL** · Eiweiß **7 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **9 g**

🕒 30 MIN 🌱 🥬 🍄

GESUND, WEIL:

- Pilze warten mit reichlich pflanzlichem Eiweiß auf – darum werden sie auch „Fleisch des Waldes“ genannt. Sie sind zudem fettarm, wasserreich und punkten mit Provitamin D.
- Weißkohl glänzt durch einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen. Diese Radikalfänger schützen unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen und können Alterungsprozesse verzögern.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Weißkohl (500 g)
400 g Austernpilze
3 EL Macadamianüsse (45 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
1 Bio-Zitrone
2 TL Dijonsenf
4 EL Olivenöl
2 EL Walnusskernöl
Salz, Pfeffer

1 Weißkohl putzen, Strunk heraus-schneiden, Kohl waschen und in sehr feine Streifen hobeln. Austernpilze putzen und zerkleinern. Macadamianüsse halbieren und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

2 Für das Dressing Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronensaft, -schale und Senf mit 2 EL Olivenöl und Walnusskernöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Weißkohl, Petersilie und Nüssen vermengen.

3 Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin bei kleiner Hitze 10 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Salat heben. Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Grünkohl-Avocado-Salat mit Mango

PRO PORTION: **405 KCAL** · Eiweiß **6 g** · Fett **32 g** · Kohlenhydrate **24 g**

🕒 25 MIN 🌱 🥬 🥑

GESUND, WEIL:

- In Grünkohl steckt ordentlich Vitamin C. Unter Einsatz des Power-Mikronährstoffs produziert der Körper das für eine optimale Fettverbrennung wichtige Hormon Noradrenalin. Dieser Botenstoff hilft, dass kleine Polster an Hüfte und Po schmelzen können.
- Die Avocado ist zwar reich an Fett, doch zum Glück besteht es größtenteils aus gesunden und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die entzündungshemmend und blutfettsenkend wirken.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Grünkohl
Salz
Saft von 2 Limetten
1 EL Reissirup
5 EL Rapsöl
1 TL Sesamöl
1 große Mango (500 g)
2 kleine Avocados (300 g)
3 EL Haselnusskerne (45 g)
5 Blätter Lollo rosso
Pfeffer

1 Grünkohl waschen, Grün von den harten Blattrippen zupfen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Grünkohl kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Kohl mit Limettensaft, Reissirup und den beiden Ölen vermengen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ebenfalls in Würfel schneiden.

3 Nüsse halbieren oder grob hacken. Lollo rosso waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Starte fit[🌿] ins neue Jahr!

SimplyV

Du hast gute Vorsätze fürs neue Jahr, z. B. besser essen und mehr für deine Fitness tun? Dann mach mit beim Veganuary und iss einen Monat lang rein pflanzlich. Mit Simply V wird das zum Genuss und ist spielend einfach.

Simply V – iss einfach besser.



Probier's
aus!



Mehr Infos und Rezepte
unter [simply-v.de](https://www.simply-v.de)

VEGANUARY

Chili

Was uns hier ordentlich einheizt, fungiert im Organismus tatsächlich als Feuerlöscher. Denn der Stoff Capsaicin, der die roten Schoten so schön scharf macht, lindert Schmerzen, bremst Entzündungen aus, schützt Körperzellen vor Alterungsprozessen und weist zudem immunstärkende und appetitzügelnde Eigenschaften auf. Wie wäre es zum Beispiel mit einem gebratenen Kimchi-Reis (siehe Seite 73)? Eine perfekte Kombination aus köstlichen vegetarischen Powerzutaten.



Keine Chance für stille Entzündungen

Chronische Prozesse im Körper können Auslöser für eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen sein. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die oft unbemerkten Krankheitsherde erkennen, natürlich bekämpfen und dadurch Beschwerden wie Schmerzen und sogar lästige Extrakilos effektiv loswerden.

Mit Expertenrat von



**REFORMHAUS® FACHBERATERIN
NICOLE HOMANN**

Seit dem Start ihrer Ausbildung im Reformhaus® sind mittlerweile über 30 Jahre vergangen. Bis heute ist die Fachberaterin fasziniert von dem Dienstleistungskonzept, den Produkten und den Menschen, die zu ihr in den Laden kommen.



Filialleiterin im Reformhaus® Escher in Neunkirchen

Liegt eine akute Entzündung vor, nehmen wir das in der Regel sofort zur Kenntnis. Etwa bei blutendem Zahnfleisch, geschwollenen Insektenstichen oder einer Wunde mit geröteten Rändern. Stille Entzündungen kommen dagegen meist schleichend. „Davon merken viele erst etwas, wenn Folgeerkrankungen auftreten“, warnt Reformhaus® Fachberaterin Nicole Homann. „Vielleicht verspüren Sie zunächst Antriebslosigkeit, haben Nahrungsmittelunverträglichkeiten, unruhige Haut oder Magen-Darm-Probleme.“ Andere Anzeichen sind ein geschwächtes Immunsystem oder einfach Unwohlsein. „Dabei denkt aber noch kaum einer an das Thema Entzündung. Wenn sich dann eine

Arthritis manifestiert oder der Cholesterinspiegel steigt, sind wir schon mitten drin im chronischen Geschehen“, erklärt die Expertin.

Übergewicht ist etwas, das ganz klar Entzündungen fördert.

Insbesondere das Bauchfett, das sich um die Organe herum ansammelt, produziert Hormone, welche die Krankheitsfeuer im Körper anheizen. „Deswegen ist das Abnehmen gerade in diesem Bereich so wichtig“, gibt Frau Homann zu bedenken. „Nicht unbedingt die Zahl auf der Waage muss reduziert werden, sondern vor allem dieses spezielle Fettgewebe.“ →



**Gefüllte
Pflaumen
auf Stauden-
sellerie**

🕒 20 MIN 🌱 🌾

FÜR 3-4 PORTIONEN:

80-100 g Schafmilch-Feta
1 Lauchzwiebel
12 Stück Lihn französische Pflaumen
2-3 EL Reformhaus® Sesamsaat, geschält
3 Stangen Staudensellerie
2 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer, Meersalz

1 Feta in 12 kleine Streifen bzw. Rechtecke schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen, in 2 cm lange Abschnitte teilen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Pflaumen jeweils mit einem Stück Feta und 2 Streifen Lauchzwiebel füllen und in Sesam wälzen.

2 Staudensellerie in 12 Stücke (à 4-5 cm) schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Staudensellerie im heißen Öl bei mittlerer Hitze leicht anbraten, auf eine Platte legen und mit Pfeffer und Salz würzen.

3 Anschließend die Pflaumen in dem verbliebenen Fett rundherum ebenfalls leicht anbraten. Je eine Pflaume auf ein Selleriestück setzen und mit den hauchdünn geschnittenen Lauchzwiebelstreifen dekorieren.

Tipp

*Die gefüllten Pflaumen
schmecken kalt ebenso
gut wie warm.*



Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Manchmal ist es gar nicht so einfach, alle wichtigen Nährstoffe in den täglichen Mahlzeiten unterzubringen. Mit diesen smarten Spezialisten gelingt Ihnen das zukünftig im Handumdrehen.



DONATH® Vollfrucht Sanddorn

Durch das Vermahlen aller Fruchtbestandteile stecken gesunde Kernöle,

Vitamin C, Ballast-, Mineral- und bioaktive Pflanzenstoffe im ungesüßten Saft.

500 ml, 8,29 Euro



ARONIA ORIGINAL UND RABENHORST

Bio-Aronia-Muttersaft

Dank einer wahren Fülle an Antioxidantien, Anthocyanen und weiteren sekundären Pflanzenstoffen stellen die schonend gepressten Direktsäfte ein potentes Zellschutzelixir dar. Genießen Sie den süßsäuerlich-herben Geschmack der regional angebauten Beeren pur, mit Wasser verdünnt oder verfeinern Sie Saucen, Dressings, Smoothies und Desserts damit.

DR. BUDWIG

Omega-3-Algenöl

Da die langkettigen Fettsäuren EPA und DHA fast nur in Meeresbewohnern vorkommen, mangelt es vielen daran. Das macht Algenöl zu einer genialen Ergänzung für den flexi- oder vegetarischen Speiseplan. **100 ml, 34,95 Euro**



DR. WOLZ Vitalkomplex

Dieses wissenschaftlich getestete Mikronährstoffkonzentrat bietet eine breite

Palette an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralien aus Obst und Gemüse – perfekt für Präventionsbewusste und Stressgeplagte.

500 ml, 34,95 Euro



SCHOENENBERGER Artischoke

Natürliche Wirk- und Bitterstoffe aus dem 100 Prozent naturreinen Heilpflanzensaft stoppen leichte Symptome

im Magen-Darm-Bereich, verbessern die Fettverdauung und senken effektiv einen erhöhten Cholesterinspiegel.

200 ml, 8,25 Euro

GEHEIMTIPP UNSERER
EXPERTIN NICOLE HOMANN:

„Gerbstoffe aus Aroniasaft bilden bereits im Mund eine Barriere, die krank machenden Viren das Eindringen erschwert.“

Überwiegend pflanzlich

Daher gilt es wegzulassen, was entzündliche Prozesse begünstigt: „Dazu gehört zu viel Süßes, Tierisches sowie hoch Verarbeitetes“, weiß die Fachfrau. „Greifen Sie stattdessen zu Vollkornprodukten, Gemüse und gesunden Fetten wie Oliven- sowie Leinöl. So profitieren Sie von wertvollen Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Sie essen weniger, können Nährstoffe besser verwerten und die Kilos purzeln wie von selbst.“ Eine solche Ernährung beugt vor und bekämpft bestehende Erkrankungen. „Dadurch haben Sie die Chance, Beschwerden stark zu lindern“, motiviert Nicole Homann.

Wer rastet, der rostet

Zusätzlich sollten Bewegung und Entspannung auf dem Plan stehen. „Werden Sie schon aktiv, bevor es wehtut, idealerweise an der frischen Luft“, empfiehlt die Fachberaterin. „Denn durch Schonen verschlimmern sich die Schmerzen oft.“ Auch Stress hat ein hohes Entzündungspotenzial. „Gezieltes Relaxen, etwa durch Yoga oder Spaziergänge, kann helfen.“ Falls Sie sich nun noch individuell auf Sie zugeschnittene Kniffe wünschen, besuchen Sie eine Reformhaus® Filiale in Ihrer Nähe. ■



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

Unsere Top-5-Entzündungskiller

Diese Kandidaten überzeugen mit einem außergewöhnlich hohen Gehalt an schützenden Substanzen und haben den Titel „Superfood“ redlich verdient:

WALNÜSSE



Ob über das Frühstück gestreut, in den Smoothie gemixt oder pur gesnackt, mit den knackigen Kernen tun Sie sich etwas Gutes. Unter den Nüssen weisen sie den höchsten Anteil an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren auf, von denen auch das Gehirn profitiert.

HEIDELBEEREN

Anthocyane lautet hier das Zauberwort. Dabei handelt es sich um die natürlichen Farbstoffe, die den Minis ihr blauvioletttes Äußeres beschere. Nach dem Vernaschen entfalten diese ihr enormes zellschützendes und krebs-hemmendes Potenzial.



GEWÜRZE

Die Aromastars punkten mit sekundären Pflanzenstoffen, die Entzündungsprozesse im Keim ersticken. Besonders wirksam ist zum Beispiel eine Mischung aus Muskatnuss, Cumin und Koriander, die sich zum Verfeinern von Dips, Salatsaucen und Rohkost eignet.



LEINÖL

Ein ideales Verhältnis aus Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren verleiht dem flüssigen Gold, das wie ein Pfeifenputzer für die Blutgefäße fungiert, seinen Gesundheitswert. Ganz wichtig: Leinöl niemals erhitzen, da sonst die nützlichen Inhaltsstoffe zerstört und schädliche Oxidationsprozesse in Gang gesetzt werden.



BROKKOLI

Immunstärkendes Vitamin C paart sich in dem grünen Krauskopf mit dem Senfölylglykosid Sulforaphan. Damit stellt Brokkoli einen Eins-a-Radikalfänger dar, der bei regelmäßigem Genuss zahlreichen Erkrankungen und Beschwerden etwas entgegenzusetzen hat. Ein umfassendes Paket an weiteren Nährstoffen und pflanzlichen Proteinen machen ihn zu einem der gesündesten Gemüse überhaupt.



Reformhaus



Natürlich
besser
... für mich!

Reformhaus® -
das Fachgeschäft für hochwertige
Nahrungsmittelergänzungen.

Die Extraportion Omega-3

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes. In Ihrem Reformhaus® erhalten Sie natürliche Nahrungsmittelergänzungen, die Sie durch einen aktiven Alltag begleiten.

Dr. Budwig Algenöl enthält ähnlich viele langkettige Omega-3-Fettsäuren wie sonst nur Fischöl und gilt als idealer, veganer Lieferant für die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, die den Erhalt der Herz-, Hirn- und Augenfunktion unterstützen.* Nur ein Teelöffel versorgt den Körper mit 2.300 mg Omega-3 sowie 1.000 IE Vitamin D.



Unsere Mitarbeiter*innen stehen Ihnen gerne mit weiteren tollen Tipps und fachkundigem Wissen für pures Wohlfühl zur Seite - natürlich in Ihrem Reformhaus®.

*DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Zudem trägt DHA zum Erhalt der normalen Hirnfunktion und der Sehkraft bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA u. EPA ein. Bei einer täglichen Aufnahme von 2 g DHA und EPA tragen sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei. Ab 3 g täglich tragen sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Täglich dürfen aus allen Quellen nicht mehr als 5 g DHA und EPA aufgenommen werden. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



Klimaneutral
Werbekampagne
ClimatePartner.com/16957-2107-1001



www.reformhaus.de





*Ist das noch süßer
Babyspeck oder leidet
Ihr Schatz bereits an
Adipositas? Mit uns
haben Sie den Überblick.*

Teil 11: Kids und Diäten – Sinn oder Unsinn?

Pünktlich zum neuen Jahr läuten viele die Abspecksaison ein. Woran erkennen Sie, ob auch Ihr Nachwuchs abnehmen sollte? Dieser Frage sind wir mit Prof. Dr. Jun Oh auf den Grund gegangen. Lesen Sie außerdem, welche Folgen Übergewicht bei Kindern hat und wie Sie es in den Griff bekommen.

Etwa jedes siebte Kind in Deutschland ist zu dick oder sogar adipös. Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenksbeschwerden und hormonelle Probleme können daraus resultieren. Erwachsene, die überschüssigen Kilos den Kampf ansagen möchten, können ihre tägliche Kalorienmenge einfach reduzieren. Bei Kindern ist das nicht so leicht. Sie befinden sich noch im Wachstum und sollten nicht willkürlich eine Diät machen, ohne dass es vom Kinderarzt verordnet wurde.

„Ansonsten drohen eine erhöhte Anfälligkeit für depressive Störungen, ein starker Verlust an Selbstvertrauen und auch eine verzerrte Wahrnehmung des eigenen Körperbildes. Setzen Sie daher Ihr

Kind nicht in Eigenregie auf Diät“, mahnt Prof. Dr. Jun Oh. Aber woher weiß ich, ob mein Nachwuchs normalgewichtig oder schon zu dick ist? „Anhand von Alter, Geschlecht, Körpergröße und Ge-

wicht sowie des daraus resultierenden Body-Mass-Index (BMI) beurteilt Ihr Kinderarzt, ob Ihr Zwerg übergewichtig oder adipös ist. Trifft Letzteres zu, prüft er, inwieweit eine Krankheit die Ursache sein könnte“, erklärt unser Profi. Ist dies nicht der Fall, sollten Sie

mit dem Mediziner einen Plan zum weiteren Vorgehen erarbeiten. „In der Regel muss keine strikte Diät verordnet werden. Bereits die Steigerung der täglichen Aktivität mit Freunden oder Familie bewirkt →



Prof. Dr. Jun Oh

Der Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin ist an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf tätig. Mit seiner Expertise im Bereich der Pädiatrie stand uns der Oberarzt Rede und Antwort.

Gefahren bei einer unbegründeten Diät

Enthalten Sie Ihren Kids bestimmte Lebensmittel aus Angst vor Übergewicht vor, kann das gravierende Auswirkungen haben:

MANGELERNÄHRUNG

Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche oder Blässe sind mögliche Anzeichen.

ESSSTÖRUNGEN

Eine Mager- oder Esssucht kann auftreten.

HEISSHUNGER

Es besteht ein hohes Risiko für ständiges Snacking.

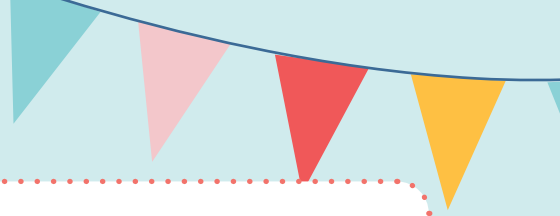
WAHRNEHMUNG

Das Gefühl für die richtige Portionsgröße geht verloren.

SOZIALE FOLGEN

Bei Geburtstagen können die Kids ausgegrenzt werden.





BESTENS VERSORGT

Damit Ihre kleinen Helden ideal aufwachsen und gesund bleiben, wird eine Mischkost empfohlen. Auch um Übergewicht in den Griff zu bekommen, sollten Sie auf diese fünf Bausteine setzen und in die Vorbildrolle schlüpfen:

FRISCHE MARKTWARE

Für eine gute Vitamin- und Mineralstoffzufuhr sind drei Portionen Gemüse und zwei Handvoll Obst täglich angesagt. Wie wären Gurkensticks mit Dip als kleine Zwischenmahlzeit?

ENERGIELIEFERANTEN

Ballaststoffreiche Getreideprodukte wie Vollkornpasta, -reis und -brot sorgen für ordentlich Power. Hülsenfrüchte, etwa Linsen, Kichererbsen und Bohnen, halten lange satt.

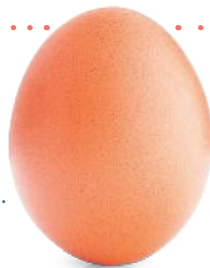
DURSTLÖSCHER

Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind optimal, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken.



TIERISCHES

Tischen Sie maßvoll Fleisch und ungesüßte Milchprodukte sowie regelmäßig Eier und Fisch auf – all das am besten in Bio-Qualität.



WIE GESCHMIERT

Setzen Sie auf pflanzliche Ölquellen. Solche mit einem guten Fettsäureverhältnis, etwa Raps-, Oliven- oder Leinöl, optimieren die Vitaminaufnahme von Möhren, Paprika oder Grünkohl.



FÜR EINEN BEWEGTEN ALLTAG

Bereits eine Steigerung der täglichen Aktivität kann helfen, Kilos zu bändigen oder einem Zuviel vorzubeugen. Dafür muss es kein Leistungssport sein. Schon kleine Änderungen bewirken Großes.



TEAMPLAYER

Melden Sie Ihre Zwerge im Sportverein an. So schlagen Sie mehrere Fliegen mit einer Klappe: Ihr Nachwuchs bleibt fit, lernt, sich in ein Team einzufügen und mit seinen Mitspielern bei Wettkämpfen ein gemeinsames Ziel zu verfolgen.

DRAHTESEL

Sofern es die Distanz zulässt, sollte der Weg zur Schule oder Kita mit dem Rad oder zu Fuß zurückgelegt werden, anstatt das Auto zu nehmen. Für mehr Vergnügen und Sicherheit können sich Kinder auf dem Weg zusammenschließen.

FREIZEITSPASS

Auch in Kita und Schule gibt es Bewegungsangebote für die Zeit nach dem Unterricht. Diese sollten unbedingt wahrgenommen werden. Beim Fußballspielen oder Turnen können Ihre Kids zudem ganz einfach neue Freundschaften schließen.

AN DIE LUFT

Machen Sie doch einen kleinen Ausflug zum nächsten Spielplatz. Auf der Schaukel, beim Klettern oder Balancieren trainiert Junior seine motorischen Fähigkeiten.

ACHTUNG, ZUCKERFALLE!

Süßes steht bei den Kids hoch im Kurs. So halten Sie den Konsum bei Ihren Kleinen in Schach:

LECKEREIEN REDUZIEREN

Pro Tag sollten es maximal 25 Gramm Naschis sein. Das entspricht der Größe einer Kinderhand. Bitte nicht vor dem Essen, denn sonst könnte der Appetit auf die richtige Mahlzeit verloren gehen.

ALTERNATIVEN FINDEN

Setzen Sie anstatt auf Fruchtojoghurts lieber auf die Naturvariante plus tiefgekühlte Beeren, auf Trockenfrüchte statt Gummibärchen und Nüsse statt Kekse.

WENIGER IST MEHR

Beim Backen können Sie easy selbst entscheiden, wie viel Süße im Gebäck landet. Oft reicht die Hälfte der im Rezept angegebenen Menge aus.

BELOHNUNG EINMAL ANDERS

Versprechen Sie kein Eis, wenn Ihr Kind ruhig war, etwa während Sie telefoniert haben. Besser ist ein Spielplatzbesuch.

VORBILDFUNKTION

Sie gehen stets mit gutem Beispiel voran. Daher sollten auch Sie sich mit dem Konsum von Naschware sowie salzigen Snacks zurückhalten.

Hier gibt's was zu entdecken

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

www.eatsmarter.de/kinderernaehrung

bei den Kleinen schon viel, denn wer sich bewegt, verbraucht Energie“, sagt Prof. Dr. Oh. Er rät zudem, zuckerhaltige Speisen und Getränke zu reduzieren sowie mit mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukten das Gewicht Ihres Lieblings in den Griff zu bekommen. Dabei ist wichtig, dass Sie ein Vorbild für Ihr Kind sind. „Es ergibt keinen Sinn, wenn Junior auf Süßigkeiten verzichten soll und Sie jeden Abend beherzt in die Gummibärchentüte greifen. Leben Sie Ihrem Nachwuchs einen ausgewogenen Lifestyle mit einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung vor. Starten Sie frühzeitig. Auf diese Weise geben Sie Übergewicht keine Chance“, motiviert der Fachmann. Zeigen Sie Ihrem Spross außerdem, dass jeder Körper einzigartig und in Ordnung ist. So schützen Sie Ihr Kind vor dem Druck, perfekt aussehen zu müssen.

LISA MEISTER

NACHGEFRAGT BEI EINER BRANCHENEXPERTIN:

QUO VADIS, PFLANZENKOST?

Wohin entwickelt sich der Markt der fleischlosen Ernährung im Hinblick auf Käsealternativen? Was erwarten Konsumenten? Und auf welche Innovationen dürfen wir uns freuen? Antworten darauf gab Caroline Zimmer von Simply V.

Liebe Frau Zimmer, wie sehen Sie den Status quo im Bereich pflanzlicher Ernährung und Käsealternativen?

Beides wird immer populärer. Faktoren für diesen ungebrochenen Trend sind Gesundheit sowie Nachhaltigkeit und das verbinden Verbraucher eben mit pflanzlichen Lebensmitteln. Waren es 2014 noch 0,01 Prozent, so ist heute gut ein Prozent des deutschen Käsemarktes pflanzlich. Damit ist die Nische zwar noch sehr klein, aber auf Wachstumskurs. Jährlich führen wir eine repräsentative Forsa-Studie durch und wissen dadurch, dass 2021 43 Prozent der Bundesbürger ernährungsbewusst, **veganaffin** und damit eine sogenannte „EVA“ sind – was bedeutet, dass sie zumindest ab und zu ganz bewusst eine rein pflanzliche Mahlzeit essen. 2014 lag ihr Anteil bei nur 16 Prozent.

Simply V ist Marktführer und -treiber bei den pflanzlichen Käsealternativen. Worauf beruht dieser Erfolg der Marke?

Wir haben eine hohe Wiederkauftrate, die wir auf den



Caroline Zimmer

Seit 2017 ist die Diplom-Molkerei-Ingenieurin Geschäftsführerin der E.V.A. GmbH.

guten Geschmack unserer Produkte, sehr saubere Zutatenlisten und den Spaß bei der vielfältigen Verwendung wie Käse zurückführen. Beim Sortiment setzen wir auf Klasse statt Masse und bilden ausgewählte, beliebte Hauptkäsekategorien ab. Daneben spielen unsere Anstrengungen im Bereich Nachhaltigkeit eine Rolle.

Wie wichtig ist Ihnen ein Dialog mit den Konsumenten?

Mit ihnen stehen wir in regem Austausch. Dafür

„Heute sind bereits 43 Prozent der Deutschen veganaffin.“

Über Simply V

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

nehmen wir uns auch viel Zeit, da wir alle eingehenden Rückmeldungen analysieren und persönlich beantworten. Die sozialen Medien sind für uns als Haupttreiber der pflanzlichen Ernährung ein ganz wertvolles Marktforschungsinstrument. Um Insights zu gewinnen, führen wir außerdem viele Einzelinterviews mit EVAs in einer häuslichen Atmosphäre und auf Augenhöhe. Die Leute haben Lust, mit uns zu sprechen – man könnte sagen, dass wir auf dem Weg zu einer Lovebrand sind.

Welche (neuen) Kundenerwartungen gilt es, heute zu erfüllen?

Ich denke, dass die Themen Authentizität, Ehrlichkeit und Vertrauenswürdigkeit weiter an Relevanz gewinnen. Und damit auch Fragen an die Unternehmen wie „Was tut ihr für die Zukunft?“, „Was tut ihr für die Erde?“, „Seid ihr wirklich daran interessiert, dass sich etwas ändert?“ Und Letzteres sind wir bei Simply V definitiv.

Haben Sie darauf etwa mit dem erst kürzlichen Relaunch des veganen Streichgenusses reagiert?

Absolut. Kundenwünsche waren hier klar ausschlaggebend. Der Streichgenuss sollte noch cremiger, noch natürlicher werden. Wir haben alles auf den Prüfstand gestellt und schließlich das Verpackungsdesign lifestyleiger gemacht sowie die Rezeptur optimiert. Heißt konkret, dass wir nun noch hochwertigere Zutaten wie Zitronensaftkonzentrat und Meersalz anstelle von Zitronensäure und Kochsalz sowie Kräuter aus Deutschland verwenden. Unser Streichgenuss hat jetzt die wohl kürzeste Zutatenliste im gesamten Streichsegment.

„Simply V möchte
Vorreiter eines riesigen
Transformationsprozesses sein, den die Erde
jetzt braucht.“

In welche Richtung wird sich der Markt der Käsealternativen in den nächsten Jahren entwickeln?

Nun komme ich aus der Molkereibranche, der ich gute Zukunftschancen einräume. Ich hoffe, dass die Milchindustrie die Zeichen der Zeit deutet und die Relevanz von Nachhaltigkeit und moderner Landwirtschaft gut erkennt. Gleichwohl glaube ich, dass die pflanzlichen Alternativen bis 2030 einen Marktanteil von acht bis neun Prozent haben können. Neue Technologien werden kommen, mit denen sich zum Beispiel Käsealternativen mithilfe von Bakterien und Hefen herstellen lassen. Die sind praktisch bioidentisch mit Käse aus Kuhmilch. Damit wird es Realität, dem Original in Funktionalität und Geschmack näherzukommen, als das pflanzlich je möglich ist. Mich fasziniert es, mit Simply V ein verantwortungsvoller Vorreiter eines riesigen Transformationsprozesses sein zu dürfen, den die Erde jetzt braucht.



Für die Beschaffung seines Hauptrohstoffs, der kalifornischen Süßmandel, arbeitet Simply V mit kleinen, familiengeführten Betrieben in Nordkalifornien zusammen.

Auf welche Innovationen können wir uns schon zeitnah bei Simply V freuen?

Wir werden in das Grill- und Bratsegment einsteigen und damit eine grillstabile Alternative zu Käse und Fleisch kreieren, die in die Mitte des Tellers gehört. Es ist uns hierbei erneut gelungen, eine Qualität zu schaffen, die es so auf dem Markt bislang nicht gibt. Unser Neuling, der Grill- und Pfannengenuss, wird in drei Varianten ab Frühling im Handel erhältlich sein und, davon gehe ich aus, eine Duftmarke in dem Segment setzen. (lächelt)

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS

FOTOS: FORSTER & MARTIN FOTOGRAFIE, SHUTTERSTOCK

ANZEIGE



Jetzt bis
06.02.22
teilnehmen!

GEWINNSPIEL

Abrakadabra, Platz gespart!



Das dreiteilige Topfset MYSTERY ist der Stapelkönig für Ihren Küchenschrank. Sein Geheimnis: raumsparendes Türmen durch ausgeklügelte Technik. Dafür verschwindet der Glasdeckel magisch im Topf und die Griffe lassen sich wie von Zauberhand umklappen.



Die Silikonumrandung des Deckels schützt den Boden und sorgt für einen soften Sitz. Seine integrierte Literskala, der energiesparende Kapselboden und das smarte ÖL-Dosiersystem machen das praktische Raumwunder MYSTERY komplett. Mehr Informationen finden Sie unter: www.elo.de

Gewinnen Sie mit etwas Glück ein ELO Topfset MYSTERY im Wert von 219 Euro.

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

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

*Mehr von Dr. Riedl
gibt es online unter:*



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





DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

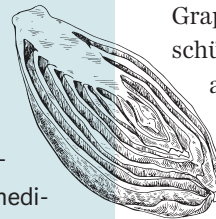
GESUND ABNEHMEN MIT BITTERSTOFFEN

Bei Rucola, Chicorée und Grapefruit verziehen Sie das Gesicht? Es lohnt sich, den Gaumen langsam an ihr spezielles Aroma zu gewöhnen. Warum das so ist, erklärt Dr. Matthias Riedl und verrät außerdem, in welchen Lebensmitteln die wirksamen Schlankmacher namens Bitterstoffe noch stecken.

Ist von Bitterstoffen die Rede, sind besondere sekundäre Pflanzenstoffe gemeint, die – wie ihr Name bereits errahnen lässt – allesamt bitter schmecken. Sie kommen natürlicherweise in ganz unterschiedlichen Pflanzen vor, denen sie ursprünglich dazu dienten, Fressfeinde fernzuhalten. „Weder Tiere noch viele Menschen mögen diesen Geschmack und meiden ihn darum“, weiß Dr. Matthias Riedl, der diese weit verbreitete Abneigung aus gutem Grund bedauert: „Die positive Wirkung von Bitterstoffen auf unsere Gesundheit ist enorm und setzt in erster Linie an der Verdauung an, wo sie verschiedene Funktionen ausüben. Im Magen begünstigen sie beispielsweise die Magensaftproduktion. In der Leber fördern sie die Herstellung der Gallenflüssigkeit, welche für die Verdauung von Nahrungsfetten unerlässlich ist. Auch bei der Insulinproduktion spielen sie eine Rolle und kurbeln die

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.



Darmtätigkeit an.“ Abgesehen von all diesen Effekten auf unsere Verdauung haben Bitterstoffe noch weitere nützliche Eigenschaften. Zum Beispiel sind sie gut für die Abwehrkräfte, helfen bei Fieber, Depression, Stress, Müdigkeit und Erschöpfung. Zu den drei wichtigsten Bitterstoffen zählt der Mediziner übrigens Cynarin, Naringin sowie Lactucin. „Ersterer, vor allem in Artischocken enthalten, erhöht das ‚gute‘ und senkt das ‚schlechte‘ LDL-Cholesterin, womit er etwa Arteriosklerose vorbeugt. Naringin aus den Früchten Pomelo und Grapefruit wiederum fungiert als zellschützendes Antioxidans. Und Lactucin aus Chicorée und Rucola gilt unter anderem als entzündungshemmend und antibakteriell.“

Weitere Gesundheitswirkungen

„Es wird vermutet, dass ganz bestimmte Bitterstoffe namens Saponine das Wachstum von Krebszellen hemmen. Dabei können sie vermutlich insbesondere das Risiko für Dickdarmkrebs minimieren. Grund dafür ist zum →



Vorsicht:

Schmecken **Zucchini** auffallend bitter, sind sie **ungenießbar**! Verantwortlich dafür sind **giftige Bitterstoffe** (Cucurbitacine).

15-mal Bitterstoffe für den Speiseplan

Auf der Suche nach natürlichen Quellen für den Gesundheitsstoff kommen Sie unter anderem an diesen Lebensmitteln und Getränken nicht vorbei. Dr. Riedl empfiehlt: täglich zugreifen.



Artischocke



Chicorée



Mangold



Spinat



Rosenkohl



Grünkohl



Radicchio



Rucola



Löwenzahn



Grapefruit



Ingwer



Kurkuma



Wermut
(als Würzkräut oder Tee)



grüner Tee



Kaffee

einen der immunstimulierende Effekt, zum anderen der Einfluss auf den Gallensäurenkreislauf.

Saponine kommen zum Beispiel in Hülsenfrüchten, Hafer und Lakritz vor“, erklärt Dr. Riedl und ergänzt: „Bitterstoffe können zudem auch bei Neurodermitis eine Hilfe sein. Sie stärken die Abwehrkräfte der Haut und regen jene Hautzellen an, welche die Fette produzieren, die bei Neurodermitis-Erkrankten fehlen.“

Bitter macht schlank

Hierfür hat der Ernährungsmediziner und Diabetologe eine simple Erklärung: „Die sekundären Pflanzenstoffe regulieren das Hungergefühl. Sie steigern die Magen- und Gallensaftsekretion und wirken verdauungsfördernd. Dies kann indirekt beim Abnehmen helfen. Außerdem lässt der Appetit durch den herben Geschmack schneller nach, sodass Sie automatisch weniger essen beziehungsweise Heißhungerattacken gebremst werden können.“ Aufgrund der eingangs erwähnten Abneigung gegenüber Bitterem wurden die entsprechenden Stoffe in den letzten Jahren teilweise aus Obst und Gemüse herausgezüchtet. Mitunter genügt deren Konzentration nun nicht mehr, um Hungergefühle wirksam zu unterdrücken. Abnehmwilligen rät Dr. Riedl darum zur Einnahme von Bitterextrakten in Tröpfchenform, die es in der Apotheke gibt. „Solche Tropfen enthalten einen Mix aus Bitterstoffen vieler verschiedener Quellen, darunter befinden sich Wermut, Fenchel, Löwenzahn,



Schafgarbe, Gewürznelke, Kardamom, Kümmel, Zimt, Koriander und einige mehr. Idealerweise sollten die Tropfen vor der Mahlzeit eingenommen werden und je nach Bedarf bei aufkommenden Heißhungerattacken. Der Jieper auf Süßes hat dann keine Chance mehr.“ Wer regelmäßig Bittertropfen schluckt, gewöhnt seinen Körper schneller an den Geschmack und die tägliche Aufnahme bitterer Lebensmittel wird immer einfacher fallen.

Geeignete Quellen

Bei der Wahl der Bitterstofflieferanten achtet der Experte in erster Linie auf die Natürlichkeit der jeweiligen Produkte und greift gern auf ursprünglichere Obst- und Gemüsesorten zurück, die vornehmlich auf Wochenmärkten zu finden sind. „Gekochte Artischocke mit Dip, knackiger Grünkohlsalat mit Nüssen sowie Feta oder frisch aufgebrühter Löwenzahntee sind tolle Beispiele für deren kreative Verwendung in der Küche.“ Gerade bei der Zubereitung eines Tees besteht die Möglichkeit, den Grad an Bitterkeit selbst zu regulieren, indem Sie den Tee mehr oder weniger lange ziehen lassen. „So können Sie Ihr Bitterempfinden langsam trainieren“, motiviert der Arzt und empfiehlt abschließend: „Wird der Verzehr von übermäßig Süßem verringert, erhält der Organismus die Chance, sich umzugewöhnen und süß wieder so wahrzunehmen wie vor der Zeit von stark Verarbeitetem. Sie werden sehen, dass Sie dann auch Bitteres anders schmecken werden.“ Lassen Sie es doch einmal auf einen Versuch ankommen – eine passende Rezeptidee hat Dr. Matthias Riedl Ihnen mitgebracht.

ANNA-MARIA ELMERS

Radicchio-Orangen-Salat

PRO PORTION: **542 KCAL** · Eiweiß **19 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **48 g**

🕒 15 MIN 🌱

FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 kleiner Radicchio**
- 5 Radieschen**
- 1 große Tomate**
- 2 getrocknete Feigen**
- 1 TL Zitronensaft**
- 2 EL Sesamöl**
- 1 TL Senf, mittelscharf**
- 2 TL TK-Schnittlauchröllchen**
- Salz, Pfeffer**
- 2 EL Sesam**
- 1 Orange**
- 50 g geriebener Parmesan**
- 1 kleines Vollkornbaguette (Beilage)**

1 Radicchio-Blätter waschen und abtropfen lassen, den harten Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Tomate waschen und würfeln. Feigen in feine Stücke schneiden. Alles in eine große Salatschale geben.

2 Für das Dressing Zitronensaft, Sesamöl, Senf und Schnittlauch mit etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schale gut verrühren. Bei Bedarf noch 1 EL Wasser unterrühren.

3 Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

4 Inzwischen Orange so schälen, dass dabei die weiße Haut mitentfernt wird. Orangenstücke filetieren.

Abnehmbooster

5 Das Dressing unter den Salat heben. Salat auf 2 Teller verteilen, mit Orangenfilets anrichten, mit Sesam und Parmesan bestreut servieren.



BUCHTIPP

Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Studien zeigt Dr. Matthias Riedl anschaulich, wie erfolgreiches Abnehmen wirklich funktioniert. 40 Genussrezepte gibt es in seinem Buch „Der ultimative Schlankheitscode“ inklusive. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro

*Erscheint am 5. Januar

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.



BUNT IST TRUMPF

#itsgoodtobedifferent

Mymuesli hat seine neue vegane Schokoladenmarke **Imagine** gelauncht. Der Erde zu liebe wird auf eine plastikfreie Verpackung, 100 Prozent nachwachsende Rohstoffe und Bio-Zutaten gesetzt – Palmöl und Soja müssen draußen bleiben. Erhältlich ist die Fair-Trade-zertifizierte und in Belgien produzierte Schoki bis Ende Mai in drei aufregenden Sorten:

Dark Choc Pink Himalayan Salt & Macadamia, Creamy Choc Caramelized Almonds & Rice Crispies sowie White Raspberry Pistachio.

3,90 Euro je 85-g-Tafel, www.mymuesli.com



WIE GESCHMIERT

Streichfett-Newcomer

Grundlage des milch- und laktosefreien **Hey, iss pflanzlich Aufstriches mit Haferdrink** bilden **Rapsöl, Shea und Haferdrink**. Konservierungs- sowie andere künstliche Zusatzstoffe und Palmöl sind für die **frische, dezent süße Hafernote** der veganen Butter- und Mischfettalternative nicht nötig. Dafür gibt es Omega-

3-Fettsäuren on top. **1,69 Euro je 250-g-Becher, www.deli-reform.de**



DER ERSTE SEINER ART

Süße Revolution

Ahornsirup in der umweltfreundlichen Glasmehrwegflasche? Gibt es, und zwar von **Voelkel** – schonend gewonnen nach altem kanadischen Brauch. Der Grad-C-Sirup ist ein zu **100 Prozent reines Naturprodukt** mit kräftig karamelligem Aroma. **8,99 Euro je 0,33-l-Flasche, shop.voelkeljuice.de**



FEEL-GOOD-FRÜHSTÜCK

Extra knusprig

Glutenfrei und ohne Zucker kommen die traditionell gewalzten **Alnavit Haferflakes** in **Bio-Qualität** daher.

Ihr dezentes Röstaroma macht die Blättchen aus **100 Prozent Hafer-vollkorn** zum idealen Müslitopping, sie schmecken aber auch als Knabberei für zwischendurch. **2,69 Euro je 200-g-Packung, www.alnavit.de**



STUDIE AUS DEN USA

Powerpaket Pistazie

Eine 2020 veröffentlichte Studie der Universität Illinois konnte bestätigen, dass die grünen Nüsschen mit der harten Schale offiziell als „gute Proteinquelle“ klassifiziert werden dürfen. Damit sind sie unter den pflanzlichen Lebensmitteln, neben Soja und Quinoa, eine wahre Rarität auf dem fleisch- und fischfreien Speiseplan. Mehr zur Studie und die rundum gesunde Pistazie: www.americanpistachios.de



VEGANES FINGERFOOD

Fisch aus Pflanzen

veggie burger di mare und veggie sticks di mare auf Basis von proteinreichen Erbsen sowie Weizen sind die jüngsten Neuzugänge im pflanzlichen Sortiment von endori. Während die Burger mit einer knusprigen Kräuterpanade zum Beispiel im Brötchen überzeugen, werden die Sticks mit Kartoffelpüree und Gurkensalat im

Nu zum ausgewogenen Mittagessen für die ganze Familie. 2,99 Euro je 180- oder 200-g-Packung, www.endori.de

TANZEN STATT TIMER

Kochen mit Pep

Davert bringt ordentlich Swing in die Küchen: Zehn eigens erstellte Playlists, die genauso lange laufen wie die jeweilige Reissorte des Bio-Herstellers gekocht werden sollte, stehen beim kostenfreien Streamingdienst Spotify zur Verfügung. Weitere Angebote für Getreide, Hülsenfrüchte und Convenience-Gerichte sollen folgen. Bye-bye, klassischer Kurzzeitwecker! www.davert.de



GRUND ZUM FEIERN

Kakao einmal anders

Das junge Ritter Sport Start-up CacaoVida hat eine echte Innovation auf den Getränkemarkt gebracht: einen angenehm trockenen und leicht fruchtigen Kakaofrucht Secco mit einem Alkoholgehalt von sieben Prozent, hergestellt aus dem Saft frischer Kakaofrüchte. Diese stammen aus 100 Prozent zertifiziert nachhaltigem Anbau in Nicaragua. 14,99 Euro je 0,75-l-Flasche, cacaovida.com



Darm gut, alles gut

Hinter den Dailybacs von mybacs® verbirgt sich ein sogenanntes Synbiotikum mit 60 Milliarden Darmbakterien, angereichert mit Präbiotika, Vitaminen und Mineralien. Da eine dauerhafte und regelmäßige Einnahme das Mikrobiom wieder ins Gleichgewicht und das Wohlbefinden positiv beeinflussen soll, gibt es die Dailybacs im praktischen, jederzeit kündbaren Monatsabo. Das Starterkit – jeweils zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Frauen und Männern – beinhaltet neben 30 Kapseln einen lichtundurchlässigen Opalglastiegel. Die Nachfüllpackungen kommen im briefkastenfreundlichen, kompostierbaren Pouch. 39,95 Euro, www.mybacs.com





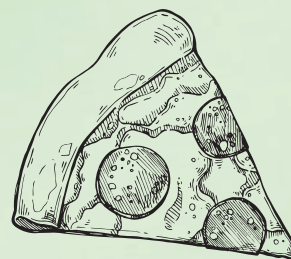


EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Fertiggerichte für die fixe Küche

Wer ein paar überschüssige Kilos loswerden möchte, sollte sich möglichst ausgewogen ernähren. Convenience-Food gehört nicht dazu – eigentlich. Unsere nährstoffreichen Kandidaten aus dem Supermarkt können Sie sich jedoch trotzdem gelegentlich erlauben.

Ganz egal, ob nach dem Feierabend, zum Mittagessen oder einfach, wenn die Zeit knapp ist: Ein Fertiggericht in der Mikrowelle, im Topf oder Ofen aufzuwärmen, geht flott und ist wunderbar praktisch. Das viele Schnippeln und anschließende Kochen entfällt. Während Sie darauf warten, dass der Timer abgelaufen und Ihre Speise fertig ist, können Sie noch flugs ein paar Dinge im Haushalt erledigen. Und auch lästiges Spülen von Pfannen, Töpfen und anderen Küchenutensilien bleibt Ihnen am Ende erspart. Allerdings sind belegte Baguettes, Lasagnen oder asiatisch angehauchte Gemüsepflanzen aus der Tiefkühlung meistens alles andere als gesund. Ein prüfender Blick auf die Rückseite der Verpackung zeigt nämlich häufig Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen,



Jeder Deutsche
isst pro Jahr
durchschnittlich
13 Tiefkühlpizzen.

Zucker, reichlich Salz, gehärtete Fette, viel Energie und wenige Benefits für unsere Gesundheit. Vor allem Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, zwei wichtige Faktoren, wenn Sie abnehmen möchten, sind rar vertreten. Doch weil Fertiggerichte den Alltag erleichtern können, haben wir uns für Sie auf die Suche nach den smartesten Pizzen, Pasta-, Fisch-, Fleisch- und Gemüsemahlzeiten gemacht. Welche Kriterien bei unserem Redaktionstest ausschlaggebend waren, erfahren Sie online unter: www.eatsmarter.de/empfehlung. Hin und wieder dürfen Sie sich also unbesorgt einen unserer 14 Gewinner gönnen – auch wenn die letzten Weihnachtspfund purzeln sollen. Denn sie alle konnten unserem kritischen Check standhalten und wurden mit dem EAT SMARTER-Siegel gekürt. ■

IM CHECK: FERTIGGERICHTE

Die Dosis macht das Gift. Daher ist manchmal auch eine industriell hergestellte Mahlzeit okay. Wählen Sie einen unserer Lieblinge.

Nichts geht über frisches Kochen. Hier wissen Sie ganz genau, was in den Topf kommt, und können nach Vorliebe würzen. Doch manchmal sind Fertiggerichte wirklich praktisch. Zudem sehen die auf den Verpackungen abgebildeten Fotos verlockend aus und versprechen Hochgenuss. Liegt die Speise dann aber zubereitet auf dem Teller,

sind Gemüse, Reis oder Fleisch häufig farblos und weisen eine lasche Konsistenz auf. Außerdem sind die Zutatenlisten meist lang und aufgrund der vielen Fachbegriffe schwer zu verstehen. Wenn die Zeit trotzdem drückt, können Sie ab und an zu einem unserer 14 Favoriten greifen. Sie punkten mit natürlichen Inhaltsstoffen und überzeugen auch ohne zugesetzte Aromen und große Mengen Salz.

Nudeln

Pasta geht immer, oder? Ob mit Pesto, im Auflauf oder gefüllt. Unsere drei Empfehlungen sind smart und fix zubereitet.

Biopolar Lasagne Vegetariana

Dieses Ofengericht ist echtes Soulfood und ein Klassiker der italienischen Küche. Es besticht durch eine große Ladung Gemüse, herrlich cremige Béchamelsauce sowie würziges Sojahack. Reichen Sie noch einen grünen Salat dazu und im Nu ist das Mittagessen fertig.

375 g, ca. 4,80 Euro



FROSTA Tortellini Käse-Sahne

Zarter Brokkoli vereint sich mit knackigen Möhren sowie mit Tortellini, die mit Frischkäse und Spinat gefüllt sind. Zusatz- und Konservierungsstoffe sind hier Fehlanzeige. Stattdessen sind die einzelnen Zutaten, wie in allen FROSTA-Produkten, rückverfolgbar.

500 g, ca. 2,50 Euro



bio-verde frische Dinkel Saccottini mit feinem Rindfleisch

Uns hat vor allem die süße Form gefallen. In den Säckchen befindet sich auf den Punkt abgeschmecktes Bio-Rindfleisch. Im Gegensatz zu Weizen sorgt das Dinkelmehl für mehr Ballaststoffe.

250 g, ca. 3 Euro



Gerichte mit Fisch und Fleisch

Tierisches ist eine Ausnahme auf dem Teller. Bei diesen Tipps schlemmen Sie mit gutem Gewissen.

Löwenanteil Chipotle Chili

Sie mögen es gern kräftiger im Geschmack? Dann ist dieses Chili mit zartem Rindfleisch, Süßkartoffeln und Kidneybohnen perfekt für Sie. Rauchsatz, Knoblauch, Kreuzkümmel sowie Paprika bringen eine tolle Aromenwelt in die Schale und wärmen uns im Winter schön von innen auf. Die Produkte sind online erhältlich.

570 g, ca. 7 Euro



iglo Schlemmer-Filet Sonniges Gemüse

Anstatt in Aluminium werden die Schlemmer-Filets in recycelbaren Pappschalen, deren

Material aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern kommt, serviert. So funktionieren Genuss und Umweltschutz.

380 g, ca. 3,30 Euro

Ökoland Gemüse Lachs Pfanne

Fischfans kommen voll auf ihre Kosten. Bunte Veggies wie Paprika, Brokkoli und Brechbohnen überzeugen in unserem Liebling aus der Tiefkühltruhe. On top gibt es krosse Kartoffelspalten. Unsere Daumen gehen hoch.

400 g, ca. 6 Euro



Gerichte mit Gemüse

Drei Portionen Grünzeug sollten es pro Tag sein. Mit unseren Stars ist der Bedarf fast gedeckt.

iglo Veggie Love Brokkoli Buchweizen

Kurz in der Pfanne angebraten oder in der Mikrowelle erwärmt wird dieses Produkt zu einem cleveren Lunch. Ein selbst gemachter Kräuterquark oder Hummus runden die geballte Gemüsepower von iglo toll ab.

400 g, ca. 3 Euro



FroSTA High Protein Gemüse-Linsencurry

Diese Empfehlung ist nicht nur klasse für alle Sportkanonen: Während der Blumenkohlreis die Leckerei zu einem Low-Carb-Dinner macht, sorgen

Edamame, Kichererbsen und Linsen für viel muskelstärkendes Eiweiß.

400 g, ca. 2,50 Euro

Ella's Basenbande Thai Curry

FrISChe Feldware, Gewürze und Kokosmilch stecken in diesem Glas. Zwar sind auch Kartoffeln enthalten, jedoch würden wir noch eine Portion Reis dazu servieren, um richtig satt zu werden. Nahezu alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischem Anbau.

370 g, ca. 4,30 Euro





Vegane Gerichte

Über diese zwei Sieger freuen sich all jene, die tierische Erzeugnisse meiden möchten.



followfood Asia-Nudeln

Leider ist nicht so viel Gemüse enthalten wie auf dem Bild zu erkennen ist. Dem Geschmack tut das aber keinen Abbruch: Eine angenehme Note nach Kokosmilch und Sojasauce überzeugt unsere Gaumen. Die Mie-Nudeln sind nicht matschig und der Tofu bringt ordentlich Eiweiß mit. Nehmen Sie das Gericht als Basis und verfeinern Sie es mit mehr Grünzeug.

400 g, ca. 6 Euro



Löwenanteil Chili Vegano

Eine pflanzliche Ernährung bedeutet längst keinen Verzicht mehr. Das Chili Vegano, das binnen drei Minuten auf dem Tisch steht, ist der beste Beweis dafür. Hier wird wahrscheinlich niemand merken, dass es sich um Sojagranulat handelt und nicht um Rinderhack. Kredenzen Sie unsere Auswahl zusammen mit einem Stück Sauerteigbrot.

570 g, ca. 7 Euro

Pizza

Sie ist der all-time favourite, wenn es mal schnell gehen soll. Diese drei Heros legen wir Ihnen nahe.

Biopolar Pizza Vegetaria

Üppig belegt ist die Devise. Mais, Champignons, Spinat, Paprika und Zwiebeln lassen das Herz eines jeden Gemüseliebhabs höher schlagen. Eine fruchtige Tomatenbasis und Mozzarella finalisieren die vegetarische Pizza.

350 g, ca. 4 Euro



Natural Cool Pizza Tonno

Zwar ist dieser Holzofen-Favorit etwas teurer, jedoch punkten die Zutaten mit Einsademeteter-Qualität. Auf künstliche Hilfsmittel, Zuckerzusätze sowie Gentechnik wird natürlich verzichtet. Wer möchte ein Stück?

350 g, ca. 5 Euro

Gustavo Gusto Pizza Margherita

Dieses Exemplar garantiert Genuss wie beim Italiener um die Ecke. Der Boden ist dünn und der Rand wunderbar fluffig. Simpel und trotzdem sehr köstlich.

410 g, ca. 4 Euro



Im nächsten Heft: Milchalternativen



UNSERE TOP-3- EINKOCHREZEPTE

Byodo und EAT SMARTER haben gemeinsam Deutschlands beste Ideen zum Einkochen gesucht.

Mit ihren farbenfrohen Lieblingskreationen konnten uns die drei Gewinner:innen des Byodo Rezeptwettbewerbs überzeugen und haben bewiesen, wie bunt und köstlich Gaumenfreuden aus der Speisekammer sein können. Ob Schwiegermutter Rezept für eingemachtes Gemüse, scharf eingelegte Mangoldstiele oder Kürbis-Chutney mit würziger Ingwer-Chili-Note: Die Stars unter den Einsendungen des Wettbewerbs waren wunderbar vielseitig und sorgten für aufregende Aromenspiele – genauso wie der hochwertige Byodo Bio-Essig.

HIER GEHT ES ZU DEN REZEPTEN:
www.eatsmarter.de/einkochen



Süßsaurer Gemüsemix
Rezept von Familie Dendiu



Scharfe Mangoldstiele
Rezept von Klaus Ortloff



Würziges Kürbis-Chutney
Rezept von Veronique Noir

Die
**GEWINNER-
REZEPTE**



Entdecken Sie die ideale Ergänzung zum Einkochen

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

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



Yotam Ottolenghi



Alfons Schuhbeck



Christoph Ruffer



Steffen Henssler



Sybille Schönberger



Vincent Klink



Robin Pietsch



Donna Hay



Nelson Müller



Gordon Ramsay



Alex Wahi

AUS FERNEN LÄNDERN

Begeben Sie sich mit unseren reisebegeisterten Starköchen auf einen kulinarischen Trip rund um den Globus. Im Gepäck haben wir für Sie vielfältige Köstlichkeiten, die alle Sinne verzaubern werden – mit allerlei exotischen Zutaten sowie intensiven, landestypischen Düften. Vorsicht, Fernweh!

Süßkartoffel-Shakshuka mit Srirachabutter und gepickelten Zwiebeln

von Yotam Ottolenghi, Rezept auf Seite 106





Yotam Ottolenghi

Süßkartoffel-Shakshuka

mit Srirachabutter und gepickelten Zwiebeln  

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Süßkartoffeln, sauber abgeschrubbt
1 kleine rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten (100 g)
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
150 g gereifter Cheddar, grob gerieben
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Kreuzkümmelsamen, im Mörser grob zerstoßen
8 Eier
25 g Butter
¾ EL Sriracha-Chilisauc
2 EL Korianderblätter
Salz und schwarzer Pfeffer



„Ottolenghi Test Kitchen – Shelf Love“ von Yotam Ottolenghi bündelt 90 aromastarke Alltagsrezepte, die sich zu Hause schon durch kleine Tricks prima abwandeln lassen. *Dorling Kindersley, 256 Seiten, 24,95 Euro*

Yotam Ottolenghis Tipp: Hier können Sie jeden Käse verwenden, der gut schmilzt, und Gewürze nach Belieben. Experimentieren Sie mit Tabasco oder Harissa anstelle von Sriracha-Sauce.

1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffeln rundherum acht- bis zehnmal mit einer Gabel einstechen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im Ofen 45–50 Minuten backen, bis sie weich und durchgegart sind. Die Süßkartoffeln zum Abkühlen beiseitestellen, die Backofentemperatur auf 180 °C (Umluft) reduzieren.

2 Die Zwiebelringe in einer kleinen Schüssel mit 1 EL Zitronensaft sowie 1 Prise Salz verrühren; beiseitestellen.

3 Von den gegarten Süßkartoffeln die Schale abziehen. Das Fleisch in etwa 4 cm große Stücke zupfen und in einer großen Schüssel beiseitestellen. Die Kartoffelschalen zurück auf das Backblech geben und mit 1 EL Öl, ¼ TL Salz sowie 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Im Ofen 8 Minuten backen, bis sie schön gebräunt und knusprig sind. Zum Abkühlen beiseitestellen.

4 Das Süßkartoffelfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Cheddar, den Knoblauch, den Kreuzkümmel, 1 EL Öl, den restlichen EL Zitronensaft, 1 TL Salz sowie 1 kräftige Prise Pfeffer untermengen.

5 In einer großen Pfanne, für die ein Deckel vorhanden ist, den restlichen EL Öl verteilen. Die Süßkartoffelmasse hineingeben und mit einem Löffel gleichmäßig verteilen. Bei mittlerer bis starker Hitze etwa 7 Minuten braten, bis die Unterseite etwas Farbe angenommen hat. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und mit einem Löffel acht Vertiefungen in die Süßkartoffelmasse drücken. In jede Vertiefung ein Ei aufschlagen, salzen und pfeffern. In der zugedeckten Pfanne 4–5 Minuten garen, bis das Eiweiß fest ist, die Eigelbe aber noch flüssig.

6 Während die Eier garen, Butter und Sriracha-Sauce in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist, dabei unablässig mit einem Schneebesen schlagen, bis die Mischung emulgiert ist. Die Sriracha-Butter vom Herd nehmen, bevor sie Blasen wirft – sie darf nicht gerinnen.

7 Die Sriracha-Butter über die Eier gießen, 1 Handvoll von den knusprigen Schalenstücken, die Hälfte der gepickelten Zwiebelringe sowie die Korianderblätter hinzufügen. Sofort servieren und die Reste von knuspriger Kartoffelschale und eingelegter Zwiebel separat reichen.



Alfons Schuhbeck

Falafel

mit Sesamjoghurt  

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE FALAFEL:

200 g getr. Kichererbsen (400 g eingeweicht)
½ Zwiebel
je 1 EL Petersilien- und Koriandergrünblätter (frisch geschnitten)
1 fein geriebene Knoblauchzehe
¼–½ TL Backpulver
Salz
1 TL Ras el Hanout (marok. Gewürzmischung)
je 1 EL helle und dunkle Sesamsamen
Öl zum Frittieren

FÜR DEN SESAMJOGHURT:

200 g griech. Joghurt (10 % Fett)
1 EL helles Tahin (Sesampaste)
je 2 TL geröstete helle und dunkle Sesamsamen
¼ TL abgeriebene unbehandelte Orangenschale
1 EL Orangensaft
mildes Chilisalz
Zucker

AUSSERDEM:

abgeriebene unbehandelte Orangen- und Limettenschale zum Bestreuen
Minze- und Koriandergrünblätter zum Garnieren



Aus dem bunten Angebot im sonnigen Süden hat Alfons Schuhbeck sich bedient und Klassiker auf seine Weise interpretiert. „Schuhbecks Mittelmeerküche“, *ZS Verlag, 144 Seiten, 19,99 Euro*



1 Für die Falafel am Vortag die Kichererbsen mit 1 l Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt etwa 24 Stunden einweichen.

2 Am nächsten Tag die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kichererbsen, Zwiebel, Petersilie, Koriander und Knoblauch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen (alternativ im Blitzhacker zerkleinern). Das Backpulver sieben und gründlich unter die Kichererbsenmasse rühren, alles mit Salz und Ras el Hanout würzen. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen. Die Masse im Kühlschrank mit Frisch-

haltefolie abgedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen. Inzwischen beide Sesamsorten in eine kleine Schüssel oder einen tiefen Teller geben und mischen.

3 Reichlich Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 160 bis 170 °C erhitzen. Einen Falafel-Maker anspannen, großzügig mit Kichererbsenmasse füllen und diese mit einem Messer in Form streichen. (Dabei die Masse nicht gerade streichen, sondern einen kleinen Hügel formen.) Jede Falafel kurz in die Sesammischung tauchen, dann in das heiße Fett geben, indem man den Spanner des Falafel-Makers loslässt. Die Falafel wenige Minuten goldbraun backen, mit einer Fritteusenkele herausheben und auf Küchenpapier abtropfen

lassen. Die übrige Masse und den Sesam auf dieselbe Weise verarbeiten.

4 Den Joghurt mit Tahin, je 1½ TL hellen und dunklen Sesamsamen, Orangenschale und -saft glatt rühren. Mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen.

5 Zum Servieren die Falafel auf Teller verteilen und den Sesamjoghurt darum herumträufeln oder in einer kleinen Schüssel separat dazu reichen. Den Sesamjoghurt mit übrigem Sesam bestreuen und nach Belieben noch etwas Orangen- und Limettenschale darüberreiben. Zuletzt alles mit Minze und Koriandergrün garnieren.



Christoph Rüffer

Gemüsecurry

mit Basmatireis & Litschis 🌱 🌱

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE CURRYSAUCE:

1 Zwiebel
50 g Butter
40 g Ingwer
10 g rote Currypaste
1 TL Kurkuma
250 ml Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
200 ml Sahne
1 Limette
1 TL Palmzucker
etwas Speisestärke
Salz, Pfeffer

FÜR DAS GEMÜSE:

½ Blumenkohl
2 gelbe Karotten
4 Mini-Pak-Choi
80 g Zuckerschoten
1 rote Paprika
80 g Shiitake-Pilze
2 EL Sesamöl
½ Bund Frühlingslauch
80 g Litschis, frisch oder aus der Dose
½ Bund Koriander

FÜR DEN BASMATIREIS:

100 g Basmatireis
Salz

1 Für das Gemüsecurry zunächst die Currysauce zubereiten. Dazu die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und in einem Topf in zerlassener Butter anschwitzen. Den Ingwer schälen, fein reiben und zugeben. Die Currypaste und das Kurkuma hinzufügen und mit Gemüsebrühe, Kokosmilch und Sahne auffüllen. Alles um ein Drittel einkochen lassen und mit dem Abrieb und dem Saft einer Limette, Palmzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Gegebenenfalls die Currysauce mit etwas angerührter Speisestärke binden, damit sie eine leicht cremige Konsistenz bekommt. Falls man es etwas schärfer mag, noch ein wenig mehr von der roten Currypaste zufügen.

3 Für das Gemüse die Blumenkohlrischen vom Strunk schneiden. Die Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Den Mini-Pak-Choi halbieren. Die Enden der Zuckerschoten knapp abschneiden. Die vorbereiteten Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest garen und in kaltem Wasser abschrecken.

4 Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die Stiele der Shiitake-Pilze etwas kürzen. Paprikastücke und Pilze in einer Pfanne in heißem Sesamöl kurz anbraten.

5 Den Frühlingslauch waschen und in Ringe schneiden. Frische Litschis aus der Schale lösen oder Litschis aus der Dose in ein Sieb abgießen.

6 Die Currysauce erhitzen und das gekochte Gemüse, die angebratenen Paprika und Shiitake-Pilze, die Hälfte des Frühlingslauchs und

die Litschis hineingeben. Den Koriander waschen, die Blätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter das Gemüsecurry rühren.

7 Den Basmatireis gut waschen und in 250 ml Wasser mit etwas Salz abgedeckt 10–15 Minuten garen. Danach abgießen und die andere Hälfte des Frühlingslauchs unter den fertigen Basmatireis rühren.

8 Den Reis mittig in tiefen Teller anrichten und das Gemüsecurry um den Reis herum verteilen.



Christoph Rüffer hautnah: In „Zuhause kochen und genießen“ präsentiert der Sternekoch eine Sammlung an Gerichten, die er gern daheim für seine Familie zubereitet. *Mosaik*, 192 Seiten, 19,50 Euro



Steffen Henssler

Rindfleisch-Papaya-Salat 🍴

FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Papaya
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 rote Peperoni
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g Rindersteak (aus der Hüfte)
- 4 EL Sojasauce

AUSSERDEM:

- Rapsöl
- Reisessig
- Zucker
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Papaya der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die Frucht schälen. Die Papaya quer in dünne Scheiben schneiden.

2 Die Gurke quer halbieren und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, bis nur noch das eckige Kerngehäuse übrig ist. Das Koriandergrün grob schneiden. Peperoni und Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

3 4 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Peperoniringe darin 30 Sekunden anbraten.

4 Inzwischen das Steak in dünne Streifen schneiden und zu den Peperoniringen in die Pfanne geben. Das Fleisch salzen und pfeffern und nur sehr kurz mitbraten, damit es rare bleibt. Anschließend Sojasauce, 4 EL Essig und 1 EL Zucker zum Fleisch in die Pfanne geben. Fleisch und Dressing mit den anderen Zutaten in einer Schüssel vermengen und den Salat etwa 3 Minuten marinieren.

5 Den Salat auf zwei Tellern anrichten und schwarzen Pfeffer grob darübermahlen.



Steffen Hensslers Tipp: Das hier verwendete Dressing aus gleichen Teilen Essig, Öl und Sojasauce und ein wenig Zucker ist bemerkenswert einfach. Es eignet sich für viele asiatisch angehauchte Salate!



Neben vielen Rezepten gibt es hier auch Steffen Hensslers Tipps und Tricks in Sachen Küchenorganisation und Koch-Know-how: „Hensslers schnelle Nummer“. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro





**STAR
KÖCHE**

Sybille Schönberger & Vincent Klink

Safran-Blumenkohl

mit Kräuter-Bulgur 🌿

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel**
- 1 EL Butterschmalz**
- 200 g grober Bulgur**
- 1 Prise gemahlener Kardamom**
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel**
- ca. 1 l Gemüsebrühe**
- 100 g Mandeln**
- 1½ EL Butter**
- grobes Meersalz**
- 1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)**
- Salz**
- 2 Prisen Safranfäden**
- 1 Bund glatte Petersilie**
- 1 Bund Koriandergrün**
- Pfeffer**
- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)**

1 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Bulgur unter Rühren einstreuen und mit etwas Kardamom und Kreuzkümmel würzen. Ca. 600 ml Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat.

2 Inzwischen die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Kurz vor Ende des Röstvorgangs die Hälfte der Butter und etwas grobes Salz dazugeben. Dann die Mandeln auf einen Teller geben und beiseitestellen. Die Pfanne ebenfalls beiseitestellen.

3 Den Blumenkohl putzen und in feine Röschen teilen. In einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Die Blumenkohlroschen im sprudelnd kochenden Wasser kurz blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

4 In der Pfanne die restliche Butter schmelzen. Den Safran fein mörsern und dazugeben. Die übrige Gemüsebrühe bis auf einen kleinen

Rest angießen. Die Blumenkohlroschen dazugeben und alles offen unter Schwenken erhitzen. Die Röschen bissfest garen, bis die Brühe verdampft ist. Dann die Blumenkohlroschen in der Pfanne noch kurz rösten.

5 Petersilie und Koriandergrün abrausen und trocken schütteln. Kräuterblättchen abzupfen und mit ca. 2 Spritzern Gemüsebrühe fein pürieren. Das Kräuterpüree und die beiseitegestellten Mandeln unter den Bulgur mischen und den Kräuter-Bulgur abschmecken.

6 Den Joghurt mit etwas Salz verrühren und abschmecken. Die gerösteten Blumenkohlroschen und den Kräuter-Bulgur auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Den Joghurt dazu reichen.



SCHON GEWUSST? Die grünen Hüllblätter dienen Blumenkohlköpfen während des Wachstums als Lichtschutz. Dadurch kann sich kein Chlorophyll bilden und der Blumenkohl behält seine weiße Farbe.



„ARD Buffet – Regionale Genüsse“ von Sybille Schönberger und Vincent Klink spiegelt den kulinarischen Reichtum Deutschlands wider. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro

EatSmarter!



**Limitierte
Auflage**

16,90 €

Lust auf Frische?

Unser schicker **Wendekalender** präsentiert Ihnen monatlich die wichtigsten Obst- und Gemüsesorten der Saison auf einen Blick – plus spannende Fakten, Tipps und Rezepte auf der Rückseite. Kurz gesagt: ein perfekter Begleiter für jede Küchenwand.



Hier geht es zum Shop:
EATSMARTER.DE/KALENDER



Robin Pietsch

Zitronige Ceviche

vom Kabeljau  

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Limetten
½ Bund Koriandergrün
1 Knoblauchzehe
Salz
Zucker
300 g Kabeljaufilet (Sashimi-Qualität)
1 kleine rote Zwiebel
1 Avocado



- 1** Limetten halbieren und auspressen. Korianderblättchen abzupfen, Knoblauch schälen, beides fein hacken. Limettensaft mit Koriander, Knoblauch, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Marinade beiseitestellen.
- 2** Fischfilet abspülen, trockentupfen, in haselnussgroße Stücke schneiden und leicht salzen. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Avocado-Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und fein würfeln.
- 3** Kabeljau mit Zwiebeln und Avocado mischen, auf einem Teller verteilen und mit der Marinade beträufeln. Im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch weiß ist.

Die Ceviche ist ein traditionelles latein-amerikanisches Fischgericht. Mit einem heimischen Fisch und einfachen Zutaten wird ein superschnell gezaubertes Heimatküchengericht mit Limetten-Kick daraus.



Mit „Heimatküche einfach anders!“ bringt Robin Pietsch seine Speisen aus dem Fernsehen auf die Teller passionierter Hobbyköche. EMF Verlag, 208 Seiten, 22 Euro



**STAR
KÖCHE**

Donna Hay

Suppe mit Zitronen-Hähnchen-Klößen

und Quinoa 🌱 🌱

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Olivenöl extra vergine
2 Zwiebeln, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
1 EL Estragonblätter
2 l Hühnerbrühe guter Qualität
240 g Schwarzkohl (Cavolo nero), Stiele entfernt
2 EL Zitronensaft
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
280 g gegarte Quinoa
fein geriebener Parmesan zum Servieren

FÜR DIE ZITRONEN-HÄHNCHEN-KLÖSSE:

500 g Hähnchenhackfleisch
100 g gegarte Quinoa
25 g Parmesan, fein gerieben
2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
¼ TL Chiliflocken
1 Ei
1 EL gehackte Estragonblätter
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

pro Portion
697
KCAL
 Eiweiß: 67 g • Fett: 37 g
 Kohlenhydrate: 23 g



Gesunde Quinoa und Hähnchen-Klöße ergeben in dieser Suppe puren Hochgenuss!

1 Für die Zitronen-Hähnchen-Klöße Hackfleisch, gegarte Quinoa, Parmesan, Zitronenabrieb, Chiliflocken, Ei, Estragon, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

2 Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 20 Bällchen formen (pro Bällchen entspricht das 1 gehäuften EL). Auf ein Tablett legen, abdecken und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

3 Für die Suppe das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Darin die Zwiebeln in etwa 5 Min. weich dünsten. Knoblauch und Estragon hinzufügen und 2 Min. mitdünsten, bis sie duften. Die Brühe zugießen und aufkochen lassen.

4 Einen Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und die Suppe 5 Min. köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, die Zitronen-Hähnchen-Klöße hineingeben und 6-7 Min. köcheln lassen. Den Schwarzkohl hinzufügen und die Suppe etwa 2 Min. weiterköcheln lassen, bis die Klöße durchgegart sind und der Kohl weich ist. Den Zitronensaft einrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Zum Servieren die gegarte Quinoa mit dem Schwarzkohl und den Zitronen-Hähnchen-Klößen auf Suppenteller verteilen und mit Brühe übergießen. Mit geriebenem Parmesan und schwarzem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Donna Hays Tipp: Superfrisch, mit intensivem Zitrusaroma und herzhaften Quinoa-Klößen, ist meine neue Hühnersuppe wie eine tröstende Umarmung.



Geschmackvolles Essen, das in Rekordzeit fix und fertig auf dem Tisch steht, verspricht „One Pan Perfect“, Donna Hays neuester Clou. Gräfe und Unzer, 272 Seiten, 27 Euro



Nelson Müller

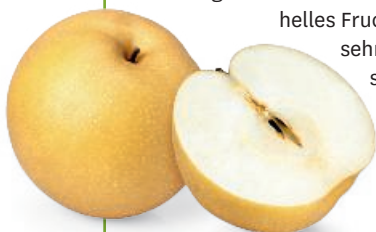
Asiatische Nudelpfanne

mit Wakame, Shiitake und Pak Choi 🌱



ASIATISCHE VERWANDTE

Die rundlichen Nashis mit ihrer dünnen, meist hellgelben Schale sind enge Verwandte der Birne. Ihr helles Fruchtfleisch ist sehr knackig und saftig. Nashi bedeutet auf Japanisch einfach „Birne“, weshalb sie bei uns auch als „Japanische Birne“ oder „Asiatische Birne“ bekannt ist. Ersatzweise können Sie für dieses Rezept natürlich auch unsere herkömmlichen Birnen verwenden.



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE NUDELN:

- 150 g Wakame-Algensalat (TK-Ware; aus dem Asialaden)**
- 1 Bio-Salatgurke**
- 2 Nashi-Birnen**
- 100 g Shiitake-Pilze**
- 8 Mini-Pak-Choi**
- 2 rote Zwiebeln**
- 400 g Soba-Nudeln (aus dem Asialaden)**
- Salz**
- 4 EL geröstetes Sesamöl**
- 1 Handvoll geröstete Wasabi-Erdnusskerne**

FÜR DIE SAUCE:

- 5 EL Sesamöl**
- 100 ml Gemüsebrühe**
- 3 EL Ketjap Manis (indones. süße Sojasauce)**
- 1 EL Sweet Chili Sauce**
- 1 EL Austernsauce**
- 1 TL Speisestärke**

1 Für die Nudeln den Algensalat auftauen lassen. Die Gurke längs halbieren und entkernen, die Birnen vierteln und entkernen, beides in lange, dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen, vierteln und harte Stiele entfernen. Die Pak-Choi-Köpfe längs halbieren. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2 Für die Sauce Sesamöl, Brühe, Ketjap Manis, Sweet Chili Sauce und Austernsauce aufkochen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden.

3 Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Pak Choi dazugeben und kurz mitbraten. Mit etwas Sauce ablöschen und etwa 5 Minuten bissfest garen.

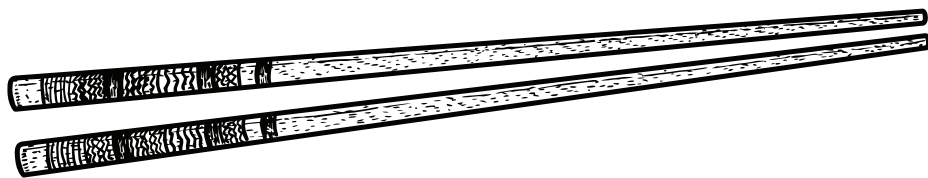
4 Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Gurke, Birnen und Pilze darin anschwitzen und mit der restlichen Sauce ablöschen. Die Nudeln abgießen, kalt abschrecken und etwas abtropfen lassen. Mit dem Pak Choi zum restlichen Gemüse in die Pfanne geben. Den Wakame-Algensalat untermischen, alles nochmals erhitzen und gut durchschwenken.

5 Nudeln und Gemüse auf tiefe Teller verteilen und mit gehackten Wasabi-Erdnüssen bestreut servieren.



VEGAN-TIPP

Wer diese Nudelpfanne vegan genießen möchte, lässt bei der Sauce einfach die Austernsauce weg.



„Bei diesem Rezept habe ich tief in die asiatische Trickkiste gegriffen. Denn ein Gang durch den Asialaden ist für mich immer äußerst inspirierend. Man muss sich nur trauen, die häufig unbekannten Zutaten wie Nashi-Birnen oder Wakame-Algen einfach einmal auszuprobieren.“



Veggie oder Fleisch? Nelson Müller hat für beide Vorlieben die passenden Ideen einer flexiblen Küche parat. „Öfter vegetarisch“, Dorling Kindersley, 192 Seiten, 19,95 Euro





Eiweiß: 48 g
 pro Portion
652
 KCAL
 Kohlenhydrate: 52 g



Gordon Ramsay

Marokkanisches Schmorhähnchen 🇲🇦

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g kleine Karotten
 2 rote Zwiebeln, abgezogen und jeweils in 8 Spalten geschnitten
 2 EL Olivenöl
 2 EL Ras el-Hanout
 200 ml Geflügelfond
 150 g Couscous
 4 Hähnchenbrüste mit Haut
 Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 2 Zucchini
 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und abgespült
 50 ml Wasser
 4 EL gehackter Koriander
 Zitronensaft nach Belieben
 15 g Pistazienstifte, naturbelassen, grob gehackt
 Rosenblätter zum Servieren (nach Belieben)

Eine Würzmischung wie Ras el-Hanout ist eine tolle Abkürzung zum perfekten Geschmacks-erlebnis – einfach über dieses leichte Gericht streuen, und man fühlt sich sofort in die Souks von Marokko oder Tunis versetzt. Achten Sie bei gemahlenen Gewürzen auf das Haltbarkeitsdatum, denn spätestens nach zwei Jahren verlieren sie ihre Würzkraft. Erwarten Sie also nach über einem Jahrzehnt keine aromatischen Höhenflüge mehr!



Wer sich gerade einmal maximal 30 Minuten an den Herd stellt, wird mit fantastischen Mahlzeiten à la Gordon Ramsay belohnt. „Quick and Good“, Südwest, 256 Seiten, 26 Euro

1 Den Ofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze)/ 200 °C (Umluft) vorheizen.

2 Die Karotten waschen – größere Exemplare längs halbieren – und mit den Zwiebeln in eine große Ofenform geben. Mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln und 1 Esslöffel Ras el-Hanout gleichmäßig darüber verteilen. Für 10 Minuten in den Ofen schieben.

3 Den Geflügelfond in einen kleinen Topf gießen, auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und aufkochen. Den Couscous mit etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, die heiße Brühe darübergeben, mit Frischhaltefolie abdecken und zum Quellen beiseitestellen.

4 Die Hähnchenhaut mit einem scharfen Messer einschneiden, dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit ½ Esslöffel Ras el-Hanout bestreuen.

5 Jede Zucchini längs vierteln und dann in 5 Zentimeter lange Stücke schneiden. Anschließend mit ½ Esslöffel Ras el-Hanout bestreuen. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Zucchini und Kichererbsen hinzufügen. Die Hähnchenbrüste darauflegen und mit dem übrigen Esslöffel Olivenöl beträufeln. Wasser angießen und die Form für weitere 15 Minuten in die oberste Schiene des Ofens schieben.

6 In der Zwischenzeit die Folie von der Schüssel entfernen und den Couscous mit einer Gabel auflockern. Den Koriander unterheben, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Die Form aus dem Ofen holen, und das Gericht mit Pistazien und – wenn Sie mögen – mit Rosenblättern bestreuen. Bei Tisch direkt aus der Form servieren.



Alex Wahi

Dö-Naan

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE NAAN-BROTE:

70 ml Milch (3,5 % Fett)
1 EL Zucker
1 EL Pflanzenöl plus etwas zum Beträufeln
60 g Joghurt Natur (3,5 % Fett)
½ Würfel frische Hefe
1 Ei (Größe M)
275 g Weizenmehl (Type 405)
plus etwas zum Bestäuben
Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

100 g Spitzkohl
100 g Rotkohl
Salz
2 TL Zucker
100 g Salatgurke
300 g Kalbsschnitzel
1 rote Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Limettensaft
2 EL cremiger Joghurt Natur (3,5 % Fett)
1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Minzeblätter zum Garnieren



1 Für die Naan-Brote Milch, Zucker, Pflanzenöl und Joghurt in einen Topf geben, handwarm erwärmen, vom Herd nehmen und die Hefe darin auflösen.

2 Das Ei in einer Schüssel verquirlen. Mehl mit etwas Salz in eine andere Schüssel füllen, die Milchmischung mit dem Ei hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Küchentuch abdecken und etwa 30 Minuten gehen lassen.

3 In der Zwischenzeit für die Füllung Spitzkohl und Rotkohl waschen, in feine Streifen schneiden und getrennt in zwei Schüsseln geben. Jeweils mit ½ TL Salz und 1 TL Zucker bestreuen, gut vermengen und etwa 10 Minuten ruhen lassen.



**STAR
KÖCHE**

Dieses Rezept vereint das traditionelle indische Naan-Brot mit einer leckeren Döner-Füllung – eine Kombination aus schnell selbst gebackenem Fladenbrot und einer Füllung, die man nach Geschmack variieren kann. Fast Food sollte vor allem schnell und lecker sein, aber trotzdem einen Mehrwert für Körper, Geist und Seele bieten.

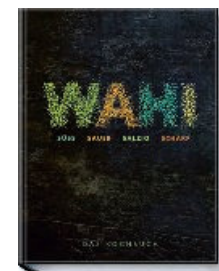
4 Die Gurke waschen, längs vierteln, entkernen, in Würfel schneiden, in eine weitere Schüssel geben und beiseitestellen.

5 Kalbsschnitzel in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, dann Fleischstreifen und Zwiebelringe darin etwa 2 Minuten anbraten. Mit Kreuzkümmel und Salz würzen und vom Herd nehmen.

6 Den aufgegangenen Teig halbieren, zu Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm dick essteller groß ausrollen. Eine Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Teigfladen darin nacheinander bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten braten. Zuletzt mit einigen Tropfen Öl beträufeln, mit Salz bestreuen, kurz abkühlen lassen und in ein Küchentuch legen, damit sie nicht austrocknen.

7 Rotkohl, Spitzkohl und Gurken zur Fleischmischung in die Pfanne geben, mit Limettensaft beträufeln und umrühren.

8 Die Fleisch-Salat-Mischung auf die Naan-Brote verteilen, mit je 1 EL Joghurt toppen, nach Belieben mit Chiliflocken und Pfeffer bestreuen, mit Minze garnieren und die Brote umklappen.



Alex Wahi versteht es, regionale Evergreens aus den Garküchen dieser Welt mit modernen Kochtrends zu mixen. „Wahi – süß, sauer, salzig, scharf“, Becker Joest Volk, 192 Seiten, 28 Euro





DIE ETWAS ANDERE NUDEL

Es muss nicht immer Hartweizengrieß oder Weizenmehl sein – auch Teigwaren aus Hülsenfrüchten, Reis, Konjak oder Buchweizen schmecken toll und liefern darüber hinaus reichlich Eiweiß, Vitamine, Mineral- sowie Ballaststoffe. Dadurch halten sie lange satt und den Körper fit. Lassen Sie sich unsere smarten Rezepte mit den neuen Pasta-Stars schmecken.

Warmer Linsennudelsalat mit
Kürbis, Grünkohl und Tahini-Dressing
Rezept auf Seite 120

Warmer Linsennudelsalat mit Kürbis, Grünkohl und Tahini-Dressing

Winterliches Gemüsevergnügen

35 MIN    

pro Portion
487
KCAL
Eiweiß: 21 g • Fett: 26 g
Kohlenhydrate: 43 g

GESUND, WEIL:

- Ein echtes Kraftpaket: Die kleinen Sesamsamen sind Superstars unter den Magnesiumquellen. Dieser Mineralstoff spielt eine sehr wichtige Rolle für Nerven- und Muskelfunktion.
- Durch das enthaltene Kalium wirkt Kürbis sanft entwässernd und blutdrucksenkend.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Butternusskürbis (1 kg)
Salz, Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Chiliflocken
5 EL Olivenöl
50 g Grünkohlblätter
1 Knoblauchzehe

1 Kürbis halbieren, entkernen, schälen, in 2 cm große Stücke schneiden und auf einem Teil eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen. Kürbis mit 1 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15 Minuten backen.

2 Nebenher Grünkohl putzen, waschen, von den Blattrippen zupfen und Grün in Stücke zupfen. Nach 15 Minuten zum Kürbis auf die freie Seite des Backblechs geben, mit 1 EL Öl beträufeln und noch 10 Minuten backen, bis der Kürbis leicht gebräunt und der Grünkohl knusprig ist.

3 Inzwischen für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter ab-

½ Handvoll Koriander
2 EL Zitronensaft
1 ½ EL Apfelessig
80 g weißes Tahini (Sesampaste)
250 g Linsennudeln (z. B. Penne)
1 EL schwarzer Sesam (15 g)

zupfen und fein hacken. Zitronensaft, Essig, Tahini, Pfeffer, restliches Öl und Knoblauch verrühren, 4 EL warmes Wasser unterrühren und Koriander untermischen.

4 Linsennudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 7–9 Minuten bissfest kochen.

5 Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, ¾ davon zu den Nudeln geben und gut durchmischen. Kürbis und Grünkohl untermischen und alles mit restlichem Dressing beträufeln. Den Linsennudelsalat in Schalen anrichten und mit schwarzem Sesam garnieren.

Tom-Kha-Gai-Suppe mit Reissnudeln und Gemüse

Thailändischer Eintopf: ideal für die Erkältungszeit

pro Portion
645
KCAL
Eiweiß: 35 g • Fett: 38 g
Kohlenhydrate: 40 g

40 MIN 

GESUND, WEIL:

- Ingwer hat dank seiner ätherischen Öle und Scharfstoffe durchblutungsfördernde und kreislaufanregende Effekte auf den Körper.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Stängel Zitronengras
1 Stück Galgant (20 g)
1 Stück Ingwer (20 g)
4 Kaffirlimettenblätter
500 ml Hühnerbrühe
1 rote Zwiebel
½ rote Paprikaschote
1 kleine Zucchini (200 g)
100 g kleine Champignons
50 g Spinat
1 Handvoll Koriander (5 g)

1 Zitronengras putzen, waschen und längs halbieren; Galgant und Ingwer schälen, beides in Scheiben schneiden. Alles mit Kaffirlimettenblättern und Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und vierteln. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und würfeln.

3 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Hähnchenfleisch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Currypaste

350 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Erdnussöl
1 EL rote Currypaste
400 ml Kokosmilch
150 g breite Reissnudeln
Salz
Pfeffer
1 EL Limettensaft
1 Prise Kokosblütenzucker
1 EL Sojasauce

unterrühren, 2 Minuten mitbraten und mit Kokosmilch ablöschen. Brühe-Mix durch ein Sieb dazugießen und alles 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Derweil Reissnudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest garen; anschließend abgießen und beiseitestellen.

5 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Zwiebel mit Paprika darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Zucchini und Pilze dazugeben und unter Rühren 3–4 Minuten mitbraten. Zum Schluss Spinat untermischen, zusammenfallen lassen und alles salzen sowie pfeffern.

6 Suppe mit Limettensaft, 1 Prise Zucker und Sojasauce abschmecken. Reissnudeln auf 4 Schalen verteilen und mit der heißen Suppe übergießen. Gemüsemischung darüber verteilen und alles mit Koriander bestreuen.





Handelszeitung
5-33091650
tyxiu@gmail.com
5-33091666
Frankfurt / M

中国海博尼
厨师来自全国各地，已签厨师遍布德国各州。诚邀诚信餐馆建立长期数据库合作平台。及时推荐你备选，与您同步发展。代办各省厨师，原餐馆二次厨师，在德厨师养老保险、探亲办理。
厨师在国外工作满三年以上，回国后即可办理。
厨师材料需回国前准备。
222540022 电话: 006 15763001689
德国珍露: 00-2225403622
海博尼微信: haiboni66

隆重推出:
*工种: 厨师、服务员、工种
*2016年配额: 每工种各工
*德国及其他欧盟国家: 工
*8个月工作居留, 无英语要求
*工作: 低收费、高薪酬。3个月
*孩子: 免费上学
*父母: 免费家人团聚
德国珍露: 00-2225403622

招聘
199888.
战有经
有意

诚聘员工
科隆市中心诚聘大厨, 有意
有意者22.00以后请电

诚聘员工
组伦堡和Schwandorf乐口福大
馆, 诚请跑堂以及各个岗位的
未帮跑, 学生
0176709

诚聘员工
宏
本公司专业办理厨师赴德
速度快, 签证率高, 四年
劳工纠纷, 可提供厨师养老保险
008613913852552; QQ: 15463594

聘请员工
Limburg市中餐馆诚聘
周末亦可。待遇好, 小
0151 7597098

助餐聘员工
通方便。同事友好,
人区, 顾客品味高,
网和跑堂。有意者请

诚聘员工
新开大型蒙古
市博油锅打杂
工纸。有
01711567

0197295 请电: 072218
Dortmund大型国际餐厅招
跑堂、帮跑、铁板师傅, 勿
许可。有意者请电: 0170702
先生, 017620348369赵先生

招聘员工
斯图加特新上海酒楼, 诚请有居留的
跑堂和酒吧。有意者请电: 0049 159
05307544

诚聘工人
特蒙德市 (Dortmund) 大型中蒙餐
有管理经验, 二厨, 油锅, 寿司铁
周末帮工 (接听电话, 带台)
需有一定德语) 谢谢! Tel:
015213089610

诚聘工人
Hachburg八月新开大型蒙古烧中餐馆诚聘
有经验跑堂, 厨房油锅, 铁板师傅
房打杂等各岗位人才, 需有工作
有意向者请电联胡先生 0157346



Erbseennudeln mit Paprika und Pinienkernen

Pflanzliche Proteinpower par excellence

🕒 25 MIN 🌱 🥗

GESUND, WEIL:

- Joghurt ist aufgrund seiner Milchsäurebakterien eine Wohltat für den Darm und fördert die Verdauung.
- Mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen wie Ballaststoffen, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink punkten die Erbsennudeln – speziell die B-Vitamine aus den Hülsenfrüchten stärken unsere Nerven.

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.

2 In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika dazugeben und 3–4 Minuten mitbraten. Knoblauch mit Oregano untermischen, alles mit Balsamessig ablöschen und zugedeckt 3–4 Minuten bei kleiner Hitze weiterdünsten.

3 Nebenher Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Petersilie

waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und die Hälfte davon fein hacken. Erbsennudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 7–9 Minuten bissfest garen; anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4 Inzwischen Joghurt mit Salz, Pfeffer, der Hälfte der Zitronenschale und des -safts glatt rühren und gehackte Petersilie untermischen. Nudeln auf Tellern anrichten, mit Sauce und restlichem Zitronensaft beträufeln und das Paprikagemüse darüber verteilen. Alles mit Pinienkernen, restlicher Zitronenschale und übriger Petersilie dekorieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Balsamessig
- 3 EL Pinienkerne (45 g)
- 1 Handvoll Petersilie (5 g)
- 300 g Erbsennudeln (z. B. Fusilli)
- Salz
- 300 g Joghurt (3,5% Fett)
- Pfeffer
- Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone



Sie wollen noch mehr Rezepte? Hier haben wir weitere Inspirationen für Sie: www.eatsmarter.de/pasta-mal-anders

Sobanudeln mit Gemüse und Teriyaki-Huhn

Asiatischer Pasta-Traum mit Eiweißkick

40 MIN

pro Portion
426
KCAL
Eiweiß: 31 g • Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 49 g

GESUND, WEIL:

- Wer glänzendes Haar und feste Fingernägel haben möchte, sollte öfter Buchweizen, zum Beispiel in Form von Nudeln, auf den Tisch bringen. Das Pseudogetreide ist besonders reich an Kieselsäure.
- In Hähnchenfleisch findet sich viel Niacin. Dieses B-Vitamin trägt zur Energiegewinnung aus Fetten, Kohlenhydraten oder Eiweißen bei und beeinflusst so den Stoffwechsel positiv.

1 Möhren putzen, waschen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in lange feine Streifen schneiden.

2 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 6 Minuten bissfest garen, dabei nach 4 Minuten Möhrenstreifen zufügen. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Nebenher Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprikaschote entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und beides fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.

4 Brühe mit Reiswein, Teriyaki- und Sojasauce sowie 1 EL Sesamöl verrühren. Hähnchenfleisch abspülen,

trocken tupfen, in 1½–2 cm große Stücke schneiden und mit Stärke mischen. In einer Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen. Hähnchenfleisch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit ⅔ der gewürzten Brühe ablöschen und 3 Minuten einköcheln lassen.

5 Parallel dazu in einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Zwiebel, Paprika, Ingwer, Knoblauch und Chili darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Frühlingszwiebeln untermischen und 1–2 Minuten mit andünsten, dann mit übriger gewürzter Brühe ablöschen. Nudelmischung untermengen, kurz erhitzen, abschmecken und auf Teller verteilen. Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Sesam bestreuen, neben den Nudeln anrichten und alles sofort servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2** Möhren
- 200 g** Sobanudeln (Buchweizennudeln)
- Salz**
- 1** rote Zwiebel
- ½** rote Paprikaschote
- 2** Frühlingszwiebeln
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Stück Ingwer (20 g)
- 1** rote Chilischote
- 100 ml** Gemüsebrühe
- 2–3 EL** Reiswein
- 2 EL** Teriyakisauce
- 1 EL** Sojasauce
- 3 EL** geröstetes Sesamöl
- 400 g** Hähnchenbrustfilet
- 1 TL** Speisestärke
- Pfeffer**
- 1 EL** Sesam (15 g)





Eiweiß: 8 g ★ Fett: 21 g
 pro Portion
279
 KCAL
 Kohlenhydrate: 13 g

Konjaknudelsalat mit Tahini-Limetten-Sauce

Ideal für die Low-Carb-Ernährung

⌚ 30 MIN V 🌱 🥄 🍴

GESUND, WEIL:

- In Rotkohl steckt der Pflanzenfarbstoff Anthocyan. Der Radikalfänger hilft, die Körperzellen vor Schädigungen zu schützen. Zudem unterstützt Vitamin K aus dem violetten Krautkopf die Gesundheit von Herz und Kreislauf.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Stück Rotkohl (300 g)
- 2 Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Bio-Limetten
- 1 Chilischote
- 3 EL Tahini (45 g; Sesampaste)

1 Rotkohl putzen, waschen, Strunk entfernen, Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und auch in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

2 Limetten heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Limettensaft mit Tahini, Öl, Chili, Reissirup und 2–3 EL Wasser verrühren, salzen und pfeffern.

- 3 EL Erdnussöl
- 2 EL Reissirup
- Salz, Pfeffer
- 250 g Konjaknudeln
- 4 EL Erdnusskerne (60 g)
- 1 Bund Koriander (20 g)

3 Konjaknudeln nach Packungsanleitung abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Nudeln mit Sauce und Gemüse mischen und 5 Minuten ziehen lassen.

4 Nebenher Nüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Minuten rösten, dann 3 Minuten abkühlen lassen und grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Nudelsalat mit Nüssen, Koriander und Limettenschale bestreuen.

Cremige Hummus-Pasta

Orientalischer Gaumenschmaus

⌚ 30 MIN V 🌱 🥄 🍴

GESUND, WEIL:

- Mithilfe des Magnesiums aus Kichererbsen funktioniert die Kommunikation zwischen den Nervenzellen reibungslos.
- Der Scharfstoff Capsaicin aus der Peperoni heizt dem Stoffwechsel ordentlich ein und bringt die Fettverbrennung auf Touren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Tahini (15 g; Sesampaste)
- 240 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

- Salz
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Kichererbsen-Spirelli
- 6 getrocknete Tomaten
- 2 Handvoll Rucola (20 g)
- 1 rote Peperoni

1 Knoblauch schälen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Knoblauch mit Zitronensaft, 2 EL eiskaltem Wasser und Tahini in einem Blitzhacker mixen. Kichererbsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen, mit Kreuzkümmel zugeben und alles fein mixen, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Hummus mit Salz abschmecken und 1 EL Olivenöl unterrühren.

2 Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 7–10 Minuten kochen. Inzwischen getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Peperoni putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden.

3 Pasta abgießen und zurück in den Topf geben. Hummus, getrocknete Tomaten und Peperoni unterrühren und je nach Cremigkeit etwas Wasser zufügen. Auf 4 Teller verteilen und mit Rucola und Zitronenschale toppen.

Eiweiß: 15 g ★ Fett: 9 g
 pro Portion
277
 KCAL
 Kohlenhydrate: 34 g



Erbsenpasta- Auflauf mit Zitronen- Béchamelsauce

Smarter Klassiker mit Hülsenfrüchten

🕒 15 MIN • FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Erbsen überzeugen mit Eisen und Zink, welche für den Sauerstofftransport im Blut und die Wundheilung benötigt werden. Obendrein ist das zartgrüne Gemüse gut bekömmlich und belastet die Verdauung nicht.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Erbsen-Spirelli

Salz

1 Bio-Zitrone

3 EL Butter (45 g)

4 EL Dinkel-Vollkornmehl (60 g)

600 ml Milch (3,5% Fett)

Pfeffer

Muskatnuss

300 g tiefgekühlte Erbsen

2 rote Zwiebeln

1 Stück Bergkäse (50 g; 45% Fett i. Tr.)

1 Kästchen Gartenkresse



1 Erbsen-Spirelli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Für die Béchamelsauce Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Butter in einem Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze erhitzen. Mehl zufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Milch unter Rühren zugießen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat, Zitronensaft und -schale würzen. Vom Herd ziehen und beiseitestellen.

3 Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden.

4 Erbsennudeln, Erbsen und Zwiebeln in eine Auflaufform geben, Béchamelsauce darübergeben und gut verteilen. Bergkäse darüberreiben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15 Minuten backen. Kresse vom Beet schneiden. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Kresse anrichten.





Kichererbsen-Casarecce mit Radicchio und Wirsing

Soulfood mit frischer Note

🕒 35 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Durch das B-Vitamin Folat aus Wirsing werden Blutbildung und Zellteilung unterstützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Kichererbsennudeln (z. B. Casarecce)

Salz

150 g tiefgekühlte Erbsen

½ Radicchio

1 Stück Wirsing (400 g)

1 Schalotte

3 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

1 Zweig Rosmarin

1 Bio-Zitrone

150 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)

100 ml Milch (3,5% Fett)

Pfeffer

1 EL Olivenöl

1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.)



1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 7–9 Minuten bissfest garen; dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Erbsen antauen lassen.

2 Radicchio und Wirsing putzen, waschen, in Blätter teilen und in kleine Stücke oder Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben, Frucht in Spalten schneiden und beiseitelegen.

3 Für die Sauce in einem Topf Frischkäse, Milch, Zitronenschale und Rosmarin verrühren. Alles aufkochen, salzen, pfeffern und unter Rühren ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 In einer Pfanne Öl erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Chili darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Radicchio und Wirsing zufügen und ca. 5 Minuten unter Rühren dünsten, bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Parmesan fein reiben.

5 Nudeln, Erbsen und die Hälfte des Parmesans dazugeben, Sauce zugießen und 2–3 Minuten bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen. Nudeln in tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit übrigem Parmesan bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.



„AROMATISCHE GEWÜRZKÜCHE“:

Buchen Sie unseren Kochkurs für Januar und Februar

Sie wünschen sich, gesundheitsbewusster zu kochen, und sind noch auf der Suche nach passenden Inspirationen? Dann sind unsere EAT SMARTER-Kochkurse für eine moderne, genussvolle Ernährung genau das Richtige für Sie!

Unsere Cooking CLASSES werden unterstützt von:



Müller's Mühle
Weil Gutes
besser schmeckt



WÜSTHOF
Made in Solingen

WÜSTHOF
Ein WÜSTHOF Schnitt
sorgt für das Besondere
im Alltäglichen



Deli Reform
Seit 60 Jahren
besonders wertvoll



ORYZA
Erlebe Reis!

WWW.EATSMARTER.DE/KOCHKURSE

Hier anmelden: Tel.: 040-228 60 69-0 • E-MAIL: kochkurse@eatsmarter.de



Buchweizen ist ein **Pseudogetreide** und damit **glutenfrei**. Er gehört zur Familie der Knöterichgewächse.

SMARTE WARENKUNDE



Wir empfehlen: Soba-nudeln mit Gemüse und Teriyaki-Huhn (Seite 123)

Buchweizen...

+ ...ist ein echter Beautytipp

Dank der kleinen Körner jung und schön bleiben? Das Geheimnis dahinter bilden Vitamin E und Kieselsäure, denn sie bewahren die Haut vor freien Radikalen und begünstigen das Haar- und Nagelwachstum.

+ ...hilft beim Abnehmen

Aufgrund des hohen Ballaststoffanteils sättigt das Heidekorn nachhaltig. Doch die Feldfrucht bietet noch mehr: Vitamin B₂ und B₃ boosten Ihren Stoffwechsel.

+ ...hält rundum fit

Der Gehalt des Eiweißbaustoffs Lysin ist in den Kernchen dreimal so hoch wie bei Getreide. Das macht sie zu einer tollen pflanzlichen Proteinquelle – perfekt, wenn Sie tierische Produkte reduzieren möchten.

+ ...schützt die Adern

In Buchweizen verbirgt sich Rutin. Es fördert die Durchblutung und baut geschwächte sowie brüchige Gefäßwände auf. So bleibt die Zirkulation in den Blutbahnen aktiv.



BRENNWERT: 350 kcal **EIWEISS:** 10 g
KOHLHYDRATE: 71 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 2 g **BALLASTSTOFFE:** 4 g

+ ...beugt Problemen vor

Durch den Stoff Chiro-Inositol wirken die aromatischen Minis einem erhöhten Blutzuckerspiegel entgegen. Folgekrankheiten wie beispielsweise Herz-, Nerven- und Nierenleiden können dadurch präventiv minimiert werden.

+ ...pusht die Gehirnleistung

Für einen klaren Kopf und mehr Power eignet sich das Pseudogetreide perfekt. Denn sein Nährstoff Lecithin stärkt die Nerven – von nun an gehen Sie voller Elan durchs Leben.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...zaubert leckeres Gebäck

Buchweizenmehl ist eine super Alternative zu glutenhaltigem Vollkorn. Für einen geschmeidigen und fluffigen Teig sollte allerdings ein Bindemittel wie Apfelmarmelade, Bananen oder Eier zugegeben werden.

- ...muss geschält werden

Auch bei langem Kochen wird die harte Schale nicht weich. Außerdem enthält sie Fagopyrin, welches sehr schwer verdaulich ist und die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht.

KÖSTLICHE KLASSIKER AUS BUCHWEIZENMEHL



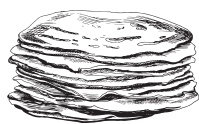
Piroggen

Typisch polnisch werden sie mit Kartoffel und Käse gefüllt



Blini

In Russland gibt es sie mit Schmand, Marmelade oder Butter



Galette

Für den Teig à la française braucht es nur Wasser und Salz



Soba-nudeln

Sie überzeugen in der japanischen Küche mit ihrem nussigen Aroma



Polenta

Mit Buchweizen wird die italienische Maisbeilage herzhafter



DIE KALE&ME SAFTKUR HAT ÜBERZEUGT

Unsere Produkttester:innen haben den Reset-Knopf gedrückt und ihre Selbstwahrnehmung verbessert.

Ihre
Produkttest-
Ergebnisse

Saftkuren können Ihnen dabei helfen, Stress und schlechte Essgewohnheiten hinter sich zu lassen. Davon konnten sich nun auch 50 EAT SMARTER-Leser:innen ein Bild machen. 86,1 Prozent hat die Saftkur von Kale&Me gefallen. Nach den drei Tagen fühlten sie sich energiegeladener und waren motiviert, etwas in ihrem Leben zu verändern: sei es, die Ernährung umzustellen, gelassener im Alltag zu sein oder sich häufiger eine Auszeit zu gönnen. Durch das Saftfasten haben die Tester:innen gelernt, wie wichtig es ist, sich bewusst zu ernähren und auf den Körper zu hören.

Weitere Eindrücke unter: www.eatsmarter.de/kaleandme

FÜR MEHR ACHTSAMKEIT

Bieten Sie Ihrer Verdauung mit einer Kale&Me Saftkur eine Pause und regen Sie das natürliche Recyclingprogramm Ihrer Zellen, die Autophagie, an. Für eine bestimmte Zeit ersetzen Sie feste Nahrung durch kalt gepresste Obst- und Gemüsesäfte. Mehr Infos unter:

WWW.KALEANDME.DE





F(R)ISCH VERLIEBT

Hier sind uns feine Figurschmeichler ins Netz gegangen. Ob eingelegt, gebraten oder aufgespießt: Kabeljau, Scholle und Co. präsentieren sich vielfältig, leicht und kunterbunt. Tauchen Sie ein in die Welt der Wasserbewohner und lassen Sie sich die kulinarischen Kompositionen frisch aus Fluss, See und Meer schmecken.

Gebackener Fisch mit
Kruste und Fenchelsalat
Rezept auf Seite 132





Gebackener Fisch mit Kruste und Fenchelsalat

Leckerer Crunch hebt alles auf ein neues Level

🕒 25 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴

pro Portion
779
KCAL
Eiweiß: 45 g • Fett: 40 g
Kohlenhydrate: 59 g

GESUND, WEIL:

- Neben krampflösenden Eigenschaften bieten die ätherischen Öle Anethol, Fenchon und Menthol aus Fenchel Linderung bei Übelkeit oder leichten Schmerzen, besonders bei Magen- und Darmbeschwerden.
- Das Spurenelement Jod in Kabeljau wird für die Produktion der Schilddrüsenhormone benötigt – sie sind für einen reibungslos funktionierenden Stoffwechsel von großer Bedeutung.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Kabeljaufilet (4 Filets à 150 g)
2 EL flüssige Butter (30 g)
Salz
Pfeffer
4 Scheiben Vollkorntoast
4 EL geröstete Erdnüsse (60 g)
1 Stück Parmesan
(50 g; 30 % Fett i. Tr.)

2 Bund Petersilie (40 g)
8 EL Olivenöl
50 g Babyspinat
1 große Fenchelknolle (300 g)
1 EL Zitronensaft
2 EL grüner Pfeffer
800 g gegarte Kartoffeln
(vorzugsweise Drillinge)

1 Fischfilets waschen, trocken tupfen und halbieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Butter bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Toastbrot würfeln, Erdnüsse hacken. Beides mit Parmesan in einem Blitzhacker zu Bröseln verarbeiten.

2 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen; die Hälfte davon fein hacken und mit 1 EL Olivenöl locker unter die Brösel mischen. Masse auf die Fischfilets verteilen, dabei leicht andrücken.

3 Für den Salat Spinat waschen und trocken schleudern. Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Zitronensaft mit 5 EL Olivenöl und Pfefferkörnern verrühren.

4 Kartoffeln mit restlichem Öl mischen und zwischen die Filets legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten garen.

5 Dressing samt Pfefferkörnern über den Salat träufeln. Fisch und Kartoffeln zusammen mit dem Salat reichen.

Peruanische Ceviche

Maximale Zitrusfrische

🕒 20 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🍴

pro Portion
202
KCAL
Eiweiß: 19 g • Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 16 g

GESUND, WEIL:

- Das in Zwiebeln vorkommende Flavonoid Quercetin kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar für bestimmte Krebskrankheiten verringern.
- Limetten können dank enthaltenem Limettenöl möglichen Infektionen vorbeugen. In den Zitrusfrüchten steckt zudem Vitamin C, welches das Immunsystem zusätzlich unterstützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Zwiebeln
4 Bio-Limetten
2 rote Chilischoten
400 g Fischfilet (in Sushi-Qualität; z. B. Steinbutt, Kabeljau, Lachs)

50 ml Kokosmilch
½ Bund Koriander (10 g)
200 g Zuckermais
(Dose; Abtropfgewicht)
grobes Meersalz

1 Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Limetten heiß abwischen, trocken reiben, Schale von 2 Limetten fein abreiben und alle Limetten auspressen. Chilischoten waschen und der Länge nach halbieren.

2 Fischfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit Kokos-

milch verrühren und 20 Minuten marinieren lassen.

3 Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mais abgießen und abtropfen lassen.

4 Ceviche in 4 Schälchen verteilen, mit etwas grobem Meersalz bestreuen und mit reichlich Koriandergrün garnieren. Mais dazu servieren.

EatSmarter! Info

Gegarter Fisch ohne Kochen oder Braten?

Ja, das funktioniert! Für das peruanische Gericht Ceviche wird der Fisch in einen Sud aus Limettensaft und Gewürzen gelegt und zieht, je nach Fischart, unterschiedlich lange; das kann von 20 bis zu 60 Minuten dauern. Durch die Säure des Saftes denaturiert das Protein, wodurch die Filetstücke sanft gegart werden.







Mini-Fischfrikadellen auf Linsen-Spinat-Gemüse

Kleine Geschmacksbomben gebettet auf Nährstoffvielfalt

🕒 60 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Spinat helfen dabei, oxidativen Stress zu reduzieren und so vor frühzeitiger Alterung zu schützen. Das Kalium aus dem Blattgemüse erhält einen gesunden Herzrhythmus aufrecht.
- Gelbe Linsen bringen verdauungsfördernde Ballaststoffe ins Spiel, liefern nervenstärkendes Magnesium und punkten mit jeder Menge pflanzlichem Eiweiß. Letzteres wird für den Muskelaufbau und -erhalt benötigt.

1 Für die Frikadellen Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und würfeln. 1 Zwiebel schälen und würfeln. Toastbrot in lauwarmem Wasser einweichen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Saft der ½ Zitrone auspressen.

2 Fisch und Zwiebel im Mixer pürieren. Toastbrot ausdrücken. Mit Fischmasse, Semmelbröseln, Ei, Petersilie und Zitronensaft zu einer formbaren Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 12 kleine Frikadellen formen.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 4 Frikadellen darin bei kleiner bis mittlerer Hitze von beiden Seiten in 5–7 Minuten goldbraun braten. Mit den übrigen Frikadellen ebenso verfahren.

4 Inzwischen Linsen in kochendem Salzwasser in 10–15 Minuten leicht bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Spinat putzen und waschen. Übrige Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Butter und 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze für 2 Minuten anbraten. Spinat darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Linsen unter den Spinat heben und mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

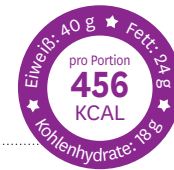
5 Restliche Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Gemüse auf Tellern anrichten, Frikadellen darauf verteilen und mit Zitronenscheiben garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Kabeljaufilet
2 Zwiebeln
4 Scheiben Vollkorntoastbrot
½ Bund Petersilie (10 g)
1½ Bio-Zitronen
4 EL Vollkorn-Semmelbrösel (40 g)
1 Ei
Salz
Pfeffer
5 EL Rapsöl
250 g gelbe Linsen
400 g Spinat
2 Knoblauchzehen
1 TL Butter (5 g)
Muskatnuss

Ganzer Wolfsbarsch im Thai-Curry-Sud

Exotische Gewürzexplosion aus dem Backofen



🕒 30 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🍴 🥄

GESUND, WEIL:

- Chili heizt ordentlich ein: Der Scharfstoff Capsaicin aus den Schoten kurbelt den Stoffwechsel an, bringt die Durchblutung in Schwung und kann sich sogar positiv auf die Fettverbrennung auswirken.
- Ätherische Öle aus Kardamom unterstützen eine gestresste Verdauung dabei, wieder ins Lot zu kommen und Blähungen zu vermeiden. Auch Erkältungssymptome können gelindert werden.

1 Für die Thai-Gewürzpaste Zitronengras putzen, waschen, die obere trockene Hälfte entfernen, den Rest in grobe Stücke schneiden. Kaffirlimettenblätter waschen und trocken tupfen. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen und grob hacken. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und grob schneiden. Saft von 2 Limetten auspressen. Sternanis, Zimtstange und Kardamomkapseln in einem Mörser zerstoßen.

2 Gewürze mit Zitronengras, Limettenblättern, Ingwer, Knoblauch, Schalotten, Chilis, Limettensaft, Fischsauce und Vollrohrzucker in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Hälfte des Korianders waschen, trocken schütteln, grob hacken und mit Kokosmilch unter die Gewürzpaste mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Wolfsbarsche innen und außen waschen, trocken tupfen und die Haut auf beiden Seiten einige Male parallel einschneiden. Fische in einen Bräter legen, innen und außen mit etwa $\frac{2}{3}$ der Paste einreiben. 1 weitere Limette heiß abwaschen, trocken reiben, in Scheiben schneiden und in die Bauchhöhlen der Fische geben. Restliche Gewürzpaste mit Brühe verrühren und in den Bräter gießen. Die Fische im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene 20–30 Minuten garen.

4 Nebenher übrige Limette heiß abwaschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Übrigen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter fein schneiden. Beides vor dem Servieren auf die Fische geben. Dazu passt z. B. ein Gurken-Edamame-Salat und Naturreis.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 Stangen Zitronengras
- 3 Kaffirlimettenblätter
- 1 Stück Ingwer (15 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 3 rote Chilischoten
- 4 Bio-Limetten
- 2 Sternanis
- $\frac{1}{2}$ Zimtstange
- 3 Kardamomkapseln
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Vollrohrzucker (30 g)
- $\frac{1}{2}$ Bund Koriander (10 g)
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 2 Wolfsbarsche (à ca. 1 kg; küchenfertig)
- 100 ml Gemüsebrühe





Reis-Bandnudeln mit Lachs und getrockneten Tomaten

Weckt Erinnerungen an Sommertage

🕒 25 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Das Carotinoid Lycopin aus getrockneten Tomaten fängt als Zellschützer schädliche freie Radikale ab und kann obendrein einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel haben.
- Bei Bauchgrummeln können Koriandersamen Abhilfe schaffen: Die ätherischen Öle in den aromatischen Kügelchen bringen die Verdauung in Schwung und wirken wohltuend auf Magen und Darm.

pro Portion
534
KCAL
Eiweiß: 23 g Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 61 g

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Reis-Bandnudeln
Salz
2 EL Erdnussöl
100 g getrocknete Tomaten in Öl
360 g Lachsfilet

2 EL Koriandersamen (15 g)
120 g Kapernäpfel
2 EL Austernsauce
2 Msp. Chiliflocken
2 Stiele Oregano

1 Nudeln nach Packungsanleitung 5 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und mit 1 EL Erdnussöl vermengen.

2 Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Koriandersamen grob mörsern. Kapernäpfel halbieren.

3 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Koriander darin

unter Rühren bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Kapernäpfel dazugeben und kurz heiß werden lassen. Nudeln und Lachs in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Schwenken 2–3 Minuten erhitzen, bis der Lachs gar ist.

4 Mit Austernsauce und Chiliflocken würzen. Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit Oreganoablättchen garnieren.

Gedämpfter Wolfsbarsch mit Süßkartoffelpüree

Sanfter Bauchschmeichler für die ganze Familie

🕒 40 MIN · FERTIG IN 60 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Das kräftige Orange der Süßkartoffel rührt von dem enthaltenen Betacarotin her. Der Pflanzenfarbstoff ist eine Vorstufe von Vitamin A, das für eine starke Sehkraft notwendig ist.
- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Walnusskernen bewahren die Körperzellen vor Schädigungen. Die ebenfalls vorkommenden B-Vitamine helfen, in stressigen Phasen entspannt zu bleiben.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zweige Thymian
1 Stück Ingwer (10 g)
8 Wolfsbarschfilets (à ca. 90 g)
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

4 Kartoffeln (400 g)
1 kleine Süßkartoffel (300 g)
40 g Walnusskerne
100 ml Milch (3,5 % Fett)
1 EL Limettensaft
Cayennepfeffer

1 Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Ingwer waschen und in feine Scheiben schneiden. Fisch trocken tupfen, mit Ingwer, Thymian, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in eine Auflaufform geben, vorsichtig vermengen und zugedeckt 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.

2 Inzwischen Kartoffeln und Süßkartoffel putzen, waschen, schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in ca. 30 Minuten zugedeckt weich garen.

3 Marinierten Fisch in einem Dampfgarer oder einem Dämpfeinsatz 10–15 Minuten dämpfen. Walnüsse hacken.

4 Nebenher Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und mit Milch im Topf fein zerstampfen. Mit Limettensaft, Salz und etwas Cayennepfeffer abschmecken.

5 Püree auf Teller verteilen. Fischfilets darauf anrichten, Nüsse darüberstreuen und servieren.

pro Portion
483
KCAL
Eiweiß: 39 g Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 36 g





Sushi-Rolls mit Graved Lachs

Skandinavisch-asiatische Crossover-Kitchen

🕒 40 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Salatgurken bestehen zu über 95 Prozent aus Wasser. Damit hilft das Gemüse, die tägliche Flüssigkeitsaufnahme zu optimieren und so die Haut von innen heraus zu straffen sowie aufzupolstern.
- Der Fitmacher Magnesium aus Avocado ist toll für Muckis, denn der Mineralstoff spielt für den Aufbau des Muskelgewebes eine Rolle. Omega-3-Fettsäuren aus Avocado und Lachs sorgen für ein gesundes Herz.

1 Reis mit ca. 450 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

2 Inzwischen Gurke putzen, waschen und längs in Stäbchen schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und ebenfalls in Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Reissessig mit Honig und ½ TL Salz in einem Topf leicht erwärmen und in den heißen Reis einrühren.

Reis flach auf einem großen Teller ausbreiten und ausdampfen lassen. Reispapierblätter nacheinander in kaltem Wasser einweichen und auf ein sauberes, feuchtes Küchenhandtuch legen.

4 Reispapierblätter mit Spinat belegen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen, dann Reis darauf verteilen. Lachs in die Mitte als Streifen darauflegen, mit Meerrettich bestreichen und mit Gurke, Paprika und Avocado belegen. Die Ränder einklappen und von unten straff aufrollen. Rollen in 3–4 Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden und die Rollen damit bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Sushi-Reis
- ½ Salatgurke (250 g)
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Avocado
- 100 g Spinat
- 2 EL Reissessig
- 1 TL Honig
- Salz
- 8 Blätter Reispapier
- 350 g Graved Lachs (in Scheiben)
- 4 TL Sahnemeerrettich (20 g)
- 1 Kästchen Kresse



Hier finden Sie weitere schlanke Fischrezepte: www.eatsmarter.de/fisch-zum-abnehmen



Gegrillte Fischspieße mit Quinoasalat

Eine wahre Freude für Auge und Gaumen

🕒 40 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Quinoa ist nicht nur für Vegetarier eine gute Quelle für das Spurenelement Eisen, das vor allem für die Blutbildung benötigt wird. Die ballaststoffreichen Körner sättigen zudem lang anhaltend.
- Die gut bekömmlichen Zuckerschoten punkten mit immunstärkendem Vitamin C sowie mit pflanzlichem Eiweiß, das Baumaterial für Muskeln und Organe liefert.

1 Quinoa in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Währenddessen Zuckerschoten putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Rotkohl putzen, waschen und auch möglichst dünn aufschneiden. Brunnenkresse waschen und trocken schütteln.

2 Fischfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel mit etwa 3 cm Kantenlänge schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf 4 Spieße stecken.

3 Chilisauce mit Kokosmilch verrühren. Kokosöl in einer Grillpfanne erhitzen. Fischspieße darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten insgesamt 3–4 Minuten braten.

4 Quinoa, Zuckerschoten, Paprika, Rotkohl und Brunnenkresse zu einem Salat vermengen und auf Tellern anrichten. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Spieße auf den Salat geben, alles mit der Chili-Kokos-Sauce beträufeln und mit Limettenscheiben garniert servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g bunte Quinoa
Salz
250 g Zuckerschoten
1 grüne Paprikaschote
1 Stück Rotkohl (100 g)
1 Bund Brunnenkresse (20 g)
600 g Fischfilet
(z. B. Viktoriabarsch)
weißer Pfeffer
6 EL Chilisauce
5 EL Kokosmilch
1 TL Kokosöl
1 Bio-Limette

AUSSERDEM:

4 Holzspieße

Tandoori-Fisch mit grünem Chili-Reis

Feine Schärfe trifft auf erdiges Knuspergemüse

🕒 45 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Scholle überzeugt mit einem großzügigen Nährstoffangebot: Neben Phosphor, Selen und Eisen hat der Plattfisch eine großzügige Portion Jod in petto, das für die Herstellung von Schilddrüsenhormonen wichtig ist.
- Rote Bete liefert Eisen und Folsäure – sie werden für Blutbildung und Zellwachstum gebraucht.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Schollenfilet (4 Filets à 150 g)
3 EL Tandoori-Paste (45 g)
4 EL Erdnussöl
6 grüne Chilischoten
200 g Zuckerschoten
2 Rote-Bete-Knollen
3 Möhren
250 g Basmatireis
1 EL Butterschmalz (15 g)
Salz
½ Bund Koriander (10 g)
2 Bio-Limetten



1 Fischfilets waschen und trocken tupfen. Tandoori-Paste mit 2 EL Erdnussöl verrühren und Fischfilets damit bestreichen. Chilischoten waschen, entkernen und klein schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden.

2 Rote Bete und Möhren schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Dann mit 1 EL Öl mischen und als 4 Kleckse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 10 Minuten vorgaren. Fischfilets auf die Gemüsestreifen legen und alles noch ca. 15 Minuten garen.

3 Inzwischen Reis in einem Topf im Butterschmalz bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Chilischoten zugeben und mit ca. 400 ml Wasser auffüllen. Aufkochen lassen, salzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen. Zuckerschoten im restlichen Öl unter Rühren bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten.

4 Koriander waschen, trocken schütteln und Stiele entfernen. Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Gemüsestreifen, Zuckerschoten und Fischfilets auf Tellern anrichten. Mit reichlich Koriandergrün garnieren und mit Limettenspalten servieren. Den Reis dazu reichen.





Zucchininudeln mit Kabeljau vom Blech

Low-Carb-Schmaus, der rundum fit hält

🕒 25 MIN 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Mit reichlich Kalium aus Zucchini kann der Körper sanft entwässern und Herzrhythmusstörungen vorbeugen. Das Immunsystem profitiert vom Vitamin-C-Gehalt der Kürbisfrucht.
- Parmesan gehört zu den Top-Lieferanten für Calcium. Den Mineralstoff brauchen wir nicht nur für gesunde Knochen und Zähne, sondern auch für Blutgerinnung und Muskelkontraktion.

1 Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Fisch mit Parmesan und Oregano bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15 Minuten backen.

2 Inzwischen Zucchini putzen, waschen und auf einem Spiralschneider zu Zucchininudeln verarbeiten. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob klein schneiden. Kirschtomaten waschen und

halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven abgießen, abspülen und abtropfen lassen; dann in Scheiben schneiden.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Oliven bei mittlerer Hitze darin 2 Minuten andünsten. Tomaten und Zucchininudeln dazugeben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kabeljau und Zucchininudeln auf Tellern anrichten. Basilikum großzügig darüber verteilen.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Kabeljaufilet
(4 Filets à 150 g)
Salz
Pfeffer
1 Stück Parmesan
(100 g; 30 % Fett i. Tr.)
½ TL getrockneter Oregano
4 Zucchini (1 kg)
1 Bund Basilikum (20 g)
250 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
80 g schwarze Oliven
(Glas; ohne Stein)
2 EL Olivenöl



Nur aus Norwegen: Bald beginnt wieder die Skrei-Saison



Noch ist der Skrei auf seiner über 1.000 km langen Reise von der Barentssee an die Küste Nordnorwegens – erst im Januar fängt für Fischerin Sisilie die Skrei-Saison an: Mit ihrem eigenen Boot fährt sie zum Fischen des einmaligen norwegischen Winterkabeljaus in der kalten, dunklen und oft sehr stürmischen Jahreszeit hinaus aufs Meer. Eine herausfordernde Arbeit, aber für Sisilie ist Fischen eben nicht nur ein Beruf, sondern Berufung. Klingt spannend?

Seien Sie live dabei und folgen Sie ihrem Leben auf den Lofoten:

📺 @seafoodfromnorway_deutschland

SEAFOOD
FROM
NORWAY





FITNESS MIT GENUSS

Sie möchten straffer, stärker oder schneller werden, aber wissen nicht, was Sie vor dem Training essen sollen oder hinterher? Dann sind Sie hier genau richtig, denn wir haben Ihnen die besten Rezepte zusammengestellt. Damit können Sie energiegeladen ins Workout starten und danach genügend Baustoffe für die so wichtige Regeneration tanken.

Kichererbsen-Frittata mit Salat
Rezept auf Seite 144



Kichererbsen-Frittata mit Salat

Eiweißpower aus dem Backofen

🕒 45 MIN 🌱 🌾

pro Portion
604
KCAL
Eiweiß: 29 g Fett: 45 g
Kohlenhydrate: 21 g

GESUND, WEIL:

- Unter Sportlern wird gern nur das Eiweiß verwendet, dabei enthält der Dotter den Großteil der Proteine und bietet die Vitamine A, D, E und K sowie Biotin – Letzteres ist für schöne Haut, Haare und Fingernägel verantwortlich.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Stiele Petersilie
3 Stiele Dill
250 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
8 Eier
100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer

4 EL Olivenöl
200 g Feta (45% Fett i. Tr.)
2 Handvoll Babyspinat (40 g)
8 Radieschen
½ Salatgurke
1 Möhre
3 EL Balsamessig
1 TL Honig
2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen; ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Eier mit gehackten Kräutern, Schlagsahne, Salz und Pfeffer verquirlen. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in etwa 3 Minuten weich dünsten.

3 Eier zugießen, mit Kichererbsen bestreuen und alles kurz vermengen. 150 g Feta darüberbröckeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft

160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 20 Minuten goldbraun stocken lassen.

4 Derweil Spinat waschen und trocken schütteln. Radieschen, Salatgurke sowie Möhre putzen und waschen. Radieschen fein hobeln, Salatgurke und Möhre längs in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel restliches Öl mit Balsamessig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Spinat, Radieschen, Gurke und Möhren untermischen.

5 Frittata herausnehmen und in Stücke geschnitten auf einer Platte anrichten. Etwas Salat daraufsetzen und mit übriger Petersilie, Feta und Kürbiskernen bestreut servieren. Den übrigen Salat dazu reichen.

Vegane Flapjacks

Britische Variante des Müsliriegels

🕒 15 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🌱 🌾

pro Stück
352
KCAL
Eiweiß: 8 g Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 33 g

GESUND, WEIL:

- Wenn Sie sich häufig müde und erschöpft fühlen, sind Haferflocken die perfekten Partner, denn sie glänzen mit einem hohen Gehalt an B-Vitaminen. Diese Mikronährstoffe übernehmen wichtige Aufgaben bei der Energiegewinnung aus der Nahrung.
- Kürbiskerne stellen eine Top-Quelle für Magnesium dar. Der Körper benötigt den Mineralstoff, damit all unsere Muskeln normal arbeiten können – auch die in den Bronchien, Wänden von Magen und Darm sowie Blutgefäßen.

FÜR 12 STÜCK:

150 g Kokosöl
100 g Honig
1 Prise Salz
1 große Banane (200 g)
100 g Rosinen
350 g zarte Haferflocken

75 g gehackte Mandeln
75 g Kürbiskerne
½ TL Vanillepulver

AUSSERDEM:

1 Backform (ca. 20 x 30 cm)

1 Kokosöl mit Honig und 1 Prise Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen. Parallel Banane schälen und fein zerdrücken. Rosinen, Haferflocken, Mandeln, Kürbiskerne und Vanillepulver mischen und mit zerdrückter Banane zum Kokosöl geben und alles gut vermengen.

2 Den Boden der Backform mit Backpapier auslegen. Haferflocken-

masse in die Form füllen, glatt verstreichen und fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten backen.

3 Herausnehmen und noch warm in Riegel schneiden, dann vollständig auskühlen lassen.

TIPP Vegane Flapjacks luftdicht aufbewahren. Im Kühlschrank bleiben sie etwa 2 Wochen haltbar.

EatSmarter! Info

Gutes Timing ist alles

Ein voller Magen ist beim Training nicht besonders angenehm. Achten Sie daher darauf, dass die letzte große Mahlzeit zwei bis drei Stunden zurückliegt, so dass Ihr Körper genug Zeit zum Verdauen hatte. Wer abends nach der Arbeit ins Gym geht, kann sich zuvor mit einer kleinen Stärkung den nötigen Energieschub geben. Dazu eignen sich Banane, Müsliriegel oder Smoothie. Dabei gilt: Je kurzfristiger Sie vor dem Sport essen, desto leichter verdaulich sollte der Snack sein.







Vegane Möhren-Grünkohl-Pfanne mit Bulgur und Dip

Vollgepackt mit einer dicken Ladung Vitalstoffe

🕒 30 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Lassen Sie sich im Winter häufiger Grünkohl schmecken, denn er pusht mit Betacarotin, Vitamin C und E unser Immunsystem. Das ist nach dem Sport besonders gefordert, denn es muss feinste Risse in den Muskelfasern reparieren sowie kranke Zellen beseitigen.

1 Bulgur in der doppelten Menge Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze leicht bissfest garen; dann abgießen und beiseitestellen. Nebenher Grünkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen; abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und halbieren. 1 Hälfte in Scheiben schneiden, von der anderen die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen, grob schneiden, mit Grünkohl, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, Cayennepfeffer sowie Paprikapulver in einem Blitzhacker zerkleinern.

3 Möhren im restlichen Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten andünsten. Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Kichererbsen und Grünkohlmischung zugeben und noch 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Für den Dip Quarkalternative aus Soja mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, restlichem Zitronensaft sowie Tahini verrühren und in eine Schale füllen.

5 Bulgur nochmals kurz erwärmen. Nebenher Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Bulgur auf Teller verteilen und Möhren-Grünkohl-Mischung darauf anrichten. Mit etwas Dip beträufeln, mit Zitronenscheiben anrichten und mit Petersilie bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Bulgur
Salz
250 g Grünkohl
4 Möhren
1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
Pfeffer
Cayennepfeffer
½ TL geräuchertes
Paprikapulver
240 g Kichererbsen
(Dose; Abtropfgewicht)
250 g Quarkalternative aus Soja
1 EL Tahini (Sesampaste; 15 g)
½ Bund Petersilie (10 g)

Lachs mit Ofengemüse und Salsa

Unkomplizierter Low-Carb-Genuss

🕒 30 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴 🥗

pro Portion
442
KCAL
Eiweiß: 37 g • Fett: 28 g
Kohlenhydrate: 11 g

GESUND, WEIL:

- Lachs ist ein toller Kandidat, um die Regeneration zu fördern. Denn seine Omega-3-Fettsäuren können entzündliche Reaktionen in Muskeln und Gelenken als Folge von Belastungen minimieren oder gar verhindern.
- Wer hustet und schnieft, isst am besten reichlich Lauch. Die schwefelhaltigen ätherischen Öle darin machen Krankheitserreger bereits im Mund unschädlich, lösen Schleim und lindern Erkältungsbeschwerden.

1 Weiße und rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Lauch schräg in Ringe schneiden, Frühlingszwiebeln ganz lassen oder halbieren.

2 Weiße und rote Zwiebeln auf ein Backblech geben, mit 1 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten rösten. Lauch untermischen und weitere 10 Minuten backen.

3 Lachsfilets abspülen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln mit auf das Backblech legen und Lachsfilets

(Hautseite nach unten) darauflegen. Mit 1 EL Öl beträufeln, salzen, pfeffern und alles zusammen im Backofen in 10–15 Minuten fertig backen.

4 Inzwischen für die Salsa Schalotte schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kapern und Sardellen trocken tupfen und klein würfeln. Alles zusammen mit Senf, Honig, Essig und restlichem Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salsa auf die Lachsfilets mit Ofengemüse geben und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 weiße Zwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Lachsfilets (à 150 g; mit Haut)
- 1 Schalotte
- 1 Handvoll Petersilie (5 g)
- 1 EL Kapern (15 g; Glas; abgetropft)
- 2 Sardellenfilets (Glas)
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Weißweinessig





Vegane Shakshuka mit Spitzkohl und Naturreis

Israelische Spezialität neu interpretiert

🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN ✓ 🌱 🥗 🍴

GESUND, WEIL:

- Sie haben einen empfindlichen Bauch? Spitzkohl wird Ihnen dennoch bekommen, denn im Gegensatz zu anderen Kohlsorten ist seine Struktur fein und daher relativ leicht verdaulich.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Spitzkohl (800 g)
- 200 g Grünkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Naturreis
- Salz
- 3 EL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 2 TL Paprikapulver
- 3 TL Harissa (15 g; arabische Gewürzmischung)
- Pfeffer
- 80 g Kürbispüree
- 1 TL Speisestärke
- 200 g Seidentofu
- 2 Stiele Majoran
- 1 TL Sumach (orientalisches Gewürz)
- 1 EL Sesam (schwarz und weiß)



1 Spitz- und Grünkohl putzen, waschen, vom Grünkohl das Grün von den Rippen zupfen. Spitz- und Grünkohl in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden.

2 Reis mit der doppelten Menge Salzwasser zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze zugedeckt 25–30 Minuten garen. Vom Herd nehmen, auflockern und 5 Minuten quellen lassen.

3 Inzwischen in einer tiefen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze in 3 Minuten glasig andünsten. Spitz- und Grünkohl zugeben und in 3–5 Minuten goldbraun braten. Mit etwas Wasser ablöschen, Tomaten zufügen und etwa 10 Minuten einkochen lassen; dann mit Paprika, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Nebenher Kürbispüree mit restlichem Öl, ½ TL Stärke, 1–2 EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren. Tofu mit übriger Stärke verrühren und salzen. Im Pfannengemüse 4 Mulden formen, Tofucreme hineinsetzen und mittig Kürbiscrème daraufgeben. Pfanne zudecken und Shakshuka bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. Majoran waschen, trocken schütteln, klein zupfen. Vegane Shakshuka mit Majoran, Sumach und Sesam bestreuen und mit Reis servieren.



Weitere Rezepte für die figurbewusste Ernährung im Sport finden Sie unter: www.eatsmarter.de/fitness-rezepte



Salat mit Huhn, Süßkartoffeln, Gremolata und Granatapfelkernen

Federleichter Lunch

🕒 35 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌱 🍴

pro Portion
472
KCAL
Eiweiß: 28 g • Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 55 g

GESUND, WEIL:

- Granatäpfel weisen einen hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Polyphenolen auf. Diese wirken antioxidativ und schützen unsere Körperzellen vor freien Radikalen, die vermehrt durch Stress, Rauchen, aber auch durch Sport entstehen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2-3 Süßkartoffeln (800 g)
2 rote Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen
Salz

Pfeffer
1 Bio-Zitrone
400 g Hähnchenbrustfilet
1 Handvoll Petersilie (5 g)
80 g Babyspinat
4 EL Granatapfelkerne (60 g)

1 Süßkartoffeln und Zwiebeln schälen, Süßkartoffeln in mundgerechte Stücke, Zwiebeln in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, 1 Zehe für die Gremolata beiseitelegen, den Rest andrücken. Das vorbereitete Gemüse mit 2 EL Öl, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 40 Minuten goldbraun backen.

2 Derweil Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen. Hähnchen abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach ca. 30 Minuten

auf das Gemüse legen, mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Öl beträufeln und fertig garen. Anschließend abkühlen lassen.

3 Für die Gremolata beiseitegelegte Knoblauchzehe fein hacken. Petersilie und Spinat abspülen, trocken tupfen, Blätter abzapfen und hacken. Knoblauchzehe mit Petersilie, 1 TL Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und restlichem Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Hähnchenfleisch zerpfücken und mit Spinat unter das Gemüse mischen. Gremolata darüber verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen.



Salat mit Beluga-Linsen und Rinderfiletstreifen

Mit Sattmacher-Garantie

🕒 20 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Rinderfilet punktet mit Eiweiß, B-Vitaminen, Eisen und Zink. Im Vergleich zu Schwein liefert das Fleisch so gut wie keine Arachidonsäure; aus dieser Fettsäure würden im Körper Botenstoffe entstehen, die Entzündungen auslösen oder weiter verstärken.
- In Linsen stecken viele komplexe Kohlenhydrate, die unser Darm erst aufspalten muss. Das hält den Blutzuckerspiegel konstant, sättigt nachhaltig und bremst den Heißhunger aus.

pro Portion
352
KCAL
Eiweiß: 24 g • Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 17 g

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Beluga-Linsen
Salz
2 rote Peperoni
2 rote Zwiebeln
6 Stiele glatte Petersilie

4 EL Rotweinessig
3 EL Walnussöl
4 EL Erdnussöl
200 g Rinderfilet

1 Linsen gut waschen, in der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 25-30 Minuten köcheln lassen, dann salzen.

2 Derweil Peperoni halbieren, entkernen, waschen und sehr fein würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

3 Linsen mit allen vorbereiteten Zutaten, Essig, Walnussöl sowie 3 EL Erdnussöl mischen, salzen, pfeffern und 30 Minuten ziehen lassen.

4 Nach 20 Minuten Fleisch trocken tupfen und in 4 gleich große Medaillons schneiden, würzen und im übrigen Erdnussöl 1-2 Minuten bei starker Hitze von beiden Seiten braten. Salat in Schalen geben, Filet in dünne Tranchen schneiden und darauf verteilen.



Bananen-Orangen-Smoothie

Fitmacher zum Schlürfen

🕒 15 MIN • FERTIG IN 12 STD 15 MIN 🌱 🍷

pro Glas
385
KCAL
Eiweiß: 19 g • Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 42 g

GESUND, WEIL:

- Vor dem Work-out verputzt, sind Bananen eine gute Wahl, da sie unsere Akkus schnell wieder auffüllen – und wir somit länger durchhalten. Nach dem Sport hilft die Exotin den erschöpften Muskeln dabei, sich zu regenerieren.
- Der Duft von frischen Orangen regt an, stimmt heiter und großzügig und macht uns gelassener sowie entspannter.

2 GLÄSER (À CA. 300 ML):

2 kleine Bananen (200 g)
2 Bio-Orangen
2 TL milder Honig

1 Am Vortag Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mindestens 12 Stunden tiefkühlen. Am nächsten Tag Bananen aus dem Gefrierfach nehmen und kurz antauen lassen.

2 Währenddessen 1 Orange heiß abspülen, trocken reiben und Schale zur Hälfte fein abreiben. Orange halbieren, 3–4 Spalten aus der Mitte für die Garnitur abschneiden, aus dem Rest Saft

2 EL Mandelmehl (30 g)
150 g Skyr
250 ml Kokosmilch (9 % Fett)

auspressen. Die 2. Orange ebenfalls auspressen.

3 Angetaute Bananenscheiben in einem Standmixer mit Orangensaft und -schale, Honig, Mandelmehl, Skyr sowie der Hälfte der Kokosmilch fein mixen. Übrige Kokosmilch rasch untermixen. Bananen-Orangen-Smoothie auf 2 Gläser verteilen und mit Orangenspalten und einem Trinkhalm anrichten. Kalt genießen.

Hüttenkäse-Frühstück mit Crunch

Haferflocken und Mandeln sorgen für Biss

🕒 10 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Beim Apfel sitzt ein Großteil der Vitamine und Polyphenole direkt unter der Schale – und darin steckt jede Menge Pektin. Dieser Ballaststoff regt die Verdauung an und erleichtert unserem Körper den Abtransport von Abfall- und Giftstoffen.
- Mandeln überzeugen mit einer großen Ladung an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die einen positiven Einfluss auf den Cholesterin- sowie Blutzuckerspiegel ausüben.

FÜR 2 PORTIONEN:

5 EL kernige Haferflocken (75 g)
2 EL gehackte Mandelkerne (30 g)
1 Prise Salz
200 g Hüttenkäse
150 g griechischer Joghurt

1 Apfel
1 Stück Ingwer (10 g)
½ TL gemahlener Kardamom
½ TL Zimt
1 EL Honig

1 Haferflocken und Mandeln zusammen mit 1 Prise Salz in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften, zwischendurch umrühren.

2 Hüttenkäse und griechischen Joghurt verrühren und auf 2 Teller verteilen. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und

Apfel in schmale Stifte schneiden. Ingwer schälen und reiben.

3 Haferflocken-Crunch mit Ingwer, Kardamom und Zimt würzen und mit Apfelstiften auf dem Hüttenkäse verteilen, mit Honig beträufeln und zum Frühstück servieren.

pro Portion
486
KCAL
Eiweiß: 24 g • Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 46 g



Orientalische Frühstücks-Bowl

Füllt die Energietanks wunderbar auf

🕒 15 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Egal ob Ausdauer- oder Kraftsport: Magerquark unterstützt mit seinem Glutamin die schnelle Regeneration, das heißt, die Pausen zwischen den Trainingseinheiten müssen nicht mehr ganz so lang sein.
- Bulgur ist für Veggies ein heißer Tipp, denn der vorgegarte Weizengrieß bietet reichlich blutbildendes Eisen und beugt dadurch Mangelzuständen vor.

FÜR 2 PORTIONEN:

- 80 g Bulgur
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Vanillepulver
- 1 kleine Orange
- ½ Granatapfel (150 g)
- 1 Kaki (alternativ Sharon)
- 200 g Magerquark
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 2 TL flüssiger Honig
- 1 EL gehackte Pistazienkerne (30 g)
- 1 EL Mandelblättchen (mit Haut; 15 g)



1 Bulgur mit den Gewürzen in der doppelten Wassermenge zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2 Derweil Orange so schälen, dass alles Weiße entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und klein schneiden. Aus der Granatapfelhälfte die Kerne herauslösen. Kaki waschen, schälen, Stielansatz entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln.

3 Magerquark mit Joghurt und Honig glatt rühren, in Schälchen füllen und mit Bulgur, Orangenstücken, Granatapfelkernen, Kakiwürfeln, Pistazien und Mandeln anrichten.



Insgesamt
sind etwa **1000**
verschiedene Sorten
der Kulturpflanze
bekannt.

SMARTE WARENKUNDE

Kaki...



Die saftig-süß und leicht nach
Vanille schmeckende „Götterfrucht“
ist in China ein Symbol des Glücks

+ ...kurbelt die Verdauung an

Mit einem hohen Wassergehalt und
bauschmeichelnden Ballaststoffen
fördert sie eine gesunde Verdauung
und löst lästige Verstopfungen.

+ ...macht schön

Für makellose Haut und einen
frischen Teint sorgt Provitamin A.
Stolze 1,6 Milligramm stecken in
100 Gramm und begünstigen eine
gute Sehkraft sowie gesunde Augen.

+ ...ist bekömmlich

Dank eines geringen Säuregehalts
vertragen auch Menschen mit empfind-
lichem Magen die Exotin, die wegen
ihres Aussehens mancherorts übrigens
süße Tomate genannt wird.

+ ...schützt die Körperzellen

Vitamin C, E und Betacarotin haben eine
antioxidative Wirkung, bewahren unsere
Zellen vor schädlichen Umwelteinflüssen
und bremsen sogar Alterungsprozesse aus.

+ ...pusht die Abwehrkräfte

Ihre Nährstoffe, darunter blutbildendes
Eisen, nervenstärkende B-Vitamine und
Magnesium, bringen den Stoffwechsel
und das Immunsystem auf Trab.

+ ...reift nach

Bei zu frühem Verzehr erzeugen
Tannine ein pelziges Mundgefühl.
Durch Lagerung bei Raumtemperatur
werden Kakis weich. Ihr geleeartiges
Inneres lässt sie dann glasig aussehen.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...hat viele Verwandte

Unsere Supermärkte bieten auch die längliche
Persimone und die kleine, flache Sharon an.
Diese helleren Sorten enthalten kaum Gerbstoffe
und sind deshalb auch frühreif genießbar.

+ ...schmeckt auch mit Schale

Ihre feste Hülle ist etwas gewöhnungsbedürftig,
kann nach gründlichem Waschen aber beden-
kenlos mitgegessen werden. Sehr reife Exem-
plare werden am besten halbiert und geöffnet.



KALORIEN
76
PRO 100 G

BRENNWERT: 76 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLENHYDRATE: 16 g, davon Zucker: 16 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 3 g

KENNEN SIE DIESE FÜNF WINTERLICHEN EXOTEN?



Cherimoya

Sein cremiges Inneres
macht den Zuckerapfel
perfekt für Desserts



Granatapfel

Das süß-säuerliche
Aroma ist in saftigen
Kammern verpackt



Grapefruit

Durch reichlich Bitter-
stoffe aktiviert sie die
Fettverbrennung



Pitahaya

Erfrischend, farbenfroh
und mit blumigem Duft
begeistert sie alle Sinne



Pomelo

Unter ihrer dicken
Schale verbirgt sich ein
mildes Fruchtfleisch



...keiner schmeckt mir so wie dieser.

REZEPT
IDEE



Jetzt noch
cremiger

Overnight Oats mit Chiasamen und Heidelbeeren

mit Exquisa Fitline Protein
Quark Erdbeere

PRO PORTION: **250 KCAL**

Eiweiß **18 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **22 g**

⌚ VORBEREITUNGSZEIT 10 MIN

FERTIG IN 12 STUNDEN

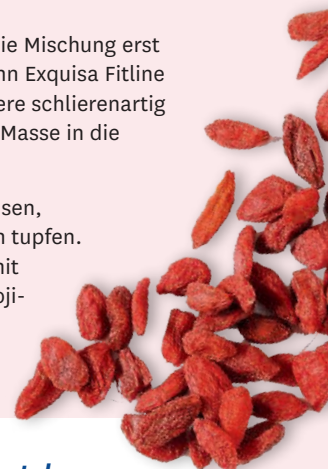
FÜR 4 PORTIONEN:

40 g Haferflocken
4 EL Chiasamen
400 ml Milch
200 g Heidelbeeren
1 Becher (400 g) Exquisa Fitline Protein Quark Erdbeere
20 g getrocknete Gojibeeren

1 Haferflocken und Chiasamen in einer Schüssel mischen, mit Milch angießen und verrühren. Zudecken und über Nacht kalt stellen.

2 Am nächsten Tag die Mischung erst gut durchrühren, dann Exquisa Fitline Protein Quark Erdbeere schlierenartig unterrühren und die Masse in die Gläser verteilen.

3 Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Overnight Oats mit Heidelbeeren und Gojibeeren verzieren.



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

Dürfen wir vorstellen? Exquisa Fitline Protein Quark-Joghurt-Creme ist die optimale Kombination aus wenig Fett, viel Protein und unvergleichlicher Cremigkeit. Ideal vor oder nach dem Training oder als proteinreiche

Zwischenmahlzeit. Erhältlich in den Sorten Vanille, Erdbeere, Pfirsich-Maracuja, Heidelbeere und zwei wechselnden Saisonsorten. Dank neuer Rezeptur jetzt sogar noch cremiger – schon probiert?

MEHR INFORMATIONEN UND REZEPTE FINDEN SIE AUF WWW.EXQUISA.DE
ODER AUF WWW.INSTAGRAM.COM/MMMH_EXQUISA



Süßkartoffel-Lauch-Ragout
mit Hähnchenbrustfilet
Rezept auf Seite 156





Unsere neue Rubrik

5-ZUTATEN KÜCHE

Gerade wer sich rundum figurbewusst ernähren möchte, kann leicht in Kochstress geraten. Insbesondere wenn in der täglichen Routine kaum Zeit zum Einkaufen und Zubereiten bleibt. Da kommen unsere simplen, aber trotzdem ausgewogenen Gerichte mit nur wenigen Zutaten wie gerufen! Denn die sind richtig lecker und stehen mit ein paar Handgriffen auf dem Tisch.

FÜNF AUF EINEN STREICH

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



Süßkartoffel-Lauch-Ragout mit Hähnchenbrustfilet

Figurbewusstes Abendessen

🕒 25 MIN 🍴

pro Portion
529
KCAL
Eiweiß: 41 g Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 58 g

GESUND, WEIL:

- Hähnchenfleisch ist perfekt für die schlanke Linie: Das enthaltene Eiweiß dient dem Körper als Baustoff für starke Muskeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 3 Süßkartoffeln
- + 1 Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- + 150 ml Hafercuisine
- + 4 Hähnchenbrustfilets (600 g)
- Salz
- Pfeffer
- + 2 EL Limettensaft
- Cayennepfeffer

1 Süßkartoffeln putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln und Lauch darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Hafercuisine und 100 ml Wasser zugießen, verrühren und 5 Minuten weiterköcheln lassen.

3 Nebenher Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten braten.

4 Ragout mit Limettensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfleisch schräg in Scheiben schneiden und mit dem Ragout auf 4 Tellern anrichten.

STAR-ZUTAT LAUCH

Mit nur 26 Kalorien pro 100 Gramm ist das Zwiebelgemüse sehr kalorienarm, steckt aber voller gesunder Nährstoffe. Seine aromatischen Senföle wie Alliin kurbeln den Stoffwechsel an.



Linsen-Chicorée-Salat mit Ziegenfrischkäsetalern

Schmackhafter Bauchschmeichler

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Linsen liefern neben B-Vitaminen auch Magnesium und Calcium. Diese Inhaltsstoffe sind wichtig für die Herzleistung und -funktion.
- Bei Apfelessig handelt es sich um ein fermentiertes Lebensmittel – und damit kann die Bakterienvermehrung im Darm unterstützt werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 3–4 Chicorée (600 g)
- + 3 Frühlingszwiebeln
- + 2 Möhren
- + 375 g Linsen (Dose)
- 1 EL Senf
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer
- + 180 g Ziegenfrischkäserolle (45% Fett i. Tr.)

pro Portion
268
KCAL
Eiweiß: 10 g Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 19 g

1 Chicorée putzen und waschen, die äußeren großen Blätter im Ganzen ablösen und beiseitelegen; vom Rest harte Strünke entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Linsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Für das Dressing Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich verquirlen. Chicoréestreifen, Frühlingszwiebeln, Möhren und Linsen unter das Dressing mischen.

3 Zum Servieren die ganzen Chicoréeblätter auf einer Platte verteilen und mit Linsensalat füllen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden, bei Bedarf halbieren, auf den Salat setzen und mit Pfeffer bestreut servieren.

STAR-ZUTAT ZIEGENFRISCHKÄSE

Durch den hohen Proteingehalt sorgt der Käse für eine gute Sättigung, dabei punktet er mit wenig Fett. Die kurzkettigen Fettsäuren machen ihn außerdem leicht verdaulich und bekömmlich.







Basilikumpilze auf Polenta

Veganer Genuss mit mediterranem Touch

🕒 20 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Viele Ballaststoffe, Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate weist Polenta auf. Da das Getreide für seine Herstellung fein zerkleinert wird, ist der Grieß sowohl für einen empfindlichen Magen wie den Darm ideal.

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Tomaten putzen, Stielansätze heraus-schneiden, waschen und klein würfeln.

2 1 TL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten zugeben und 3 Minuten einkochen lassen. Brühe mit Haferdrink zugießen und aufkochen. Maisgrieß unter regelmäßigem Rühren ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

3 Nebenher Pilze putzen und halbieren oder vierteln. Eine Pfanne mit restlichem Öl einpinseln. Pilze darin in 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

4 Basilikum waschen, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zu den Pilzen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumpilze mit Polenta anrichten.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- + 2 Tomaten
- 2 TL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- + 500 ml Haferdrink
- + 250 g Maisgrieß (Polenta)
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken
- + 400 g Champignons
- + 1 Handvoll Basilikum (5 g)

STAR-ZUTAT CHAMPIGNONS

Kalorienarme Proteinquelle mit Sattmacher-Effekt: Die Ballaststoffe Chitin und Hemicellulose regulieren die Verdauungstätigkeit und sättigen für längere Zeit. Enthaltene B-Vitamine fördern obendrein die Fettverbrennung.



Rotkohlsalat mit Äpfeln und Walnüssen

Fruchtig-frischer Winterschmaus

25 MIN   

pro Portion
243
KCAL
Eiweiß: 5 g Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 20 g

GESUND, WEIL:

- Rotkohl ist reich an gefäßschützendem Vitamin C und cholesterinsenkenden Glucosinolaten. Die blau-violette Farbe entsteht durch Anthocyane, die entzündungshemmend und zellschützend wirken.

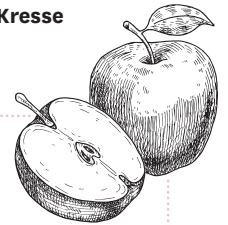
1 Rotkohl und Äpfel putzen sowie waschen. Rotkohl in feine Streifen hobeln, Äpfel in schmale Spalten schneiden. Apfelspalten mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Rotkohl mit etwas Salz und restlichem Zitronensaft kräftig mit den Händen kneten und vermengen. Kohl ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen für das Dressing Apfelessig mit Honig verquirlen. Nach und nach das Öl einfließen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Rotkohl mit Äpfeln auf Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Pfeffer bestreuen. Walnüsse hacken, Kresse vom Beet schneiden. Beides über Rotkohl und Äpfel streuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1 Rotkohl (800 g)
- + 2 Äpfel
- + 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 4 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- + 2 EL Walnusskerne (30 g)
- + 1 Kästchen Kresse



STAR-ZUTAT APFEL

Pektin aus dem Fruchtfleisch hält den Blutzuckerspiegel konstant, was Heißhunger vorbeugt. Und es hilft, unerwünschte Stoffe auszuscheiden – unterstützt durch das auch enthaltene Kalium mit seinen entwässernden Eigenschaften.





Spitzkohl mit Quinoa und Fetacreme

Herzhaft trifft süß



🕒 25 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Der in Salz gereifte Fetakäse bietet knochenstärkendes Calcium sowie Phosphor und muskelaufbauendes Eiweiß.

FÜR 4 PORTIONEN:

+ 200 g Quinoa

Salz

+ 1 Spitzkohl (1 kg)

3 EL Rapsöl

Chiliflocken

1 EL Honig

150 ml Gemüsebrühe

+ 150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)

+ 100 g Joghurt (3,5 % Fett)

Pfeffer

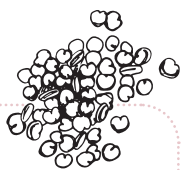
+ 2 Stiele Petersilie

1 Quinoa mit Wasser abspülen und mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen; anschließend auskühlen lassen.

2 Inzwischen Spitzkohl putzen, waschen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Kohlspalten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Chiliflocken würzen, mit Honig beträufeln und in 2 Minuten leicht karamellisieren lassen. Brühe zugeießen und Kohl zugedeckt 5 Minuten bei kleiner Hitze dünsten.

3 Nebenher für die Creme Feta und Joghurt cremig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden; etwa die Hälfte davon mit restlichem Öl unter die Quinoa mischen und auf Tellern anrichten.

4 Spitzkohlsपालten auf die Quinoa legen. Mit etwas Fetacreme beträufeln, den Rest separat dazu reichen. Kohl mit restlicher Petersilie bestreuen.



STAR-ZUTAT QUINOA

Glutenfreier Energiebooster: Das Superfood besitzt zwar mehr Kalorien als frisches Gemüse, dafür aber auch eine Menge wichtige Aminosäuren und komplexe Kohlenhydrate, die den Appetit zügeln.

Gefüllter Spaghettikürbis mit Spinat und Mozzarella

Clevere Nudelalternative



🕒 60 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Mit Spaghettikürbis lässt sich besonders kohlenhydratarm genießen. Das farbenfrohe Gemüse glänzt mit blutdrucksenkendem Kalium sowie sehkraftstärkendem Provitamin A.

FÜR 2 PORTIONEN:

+ 1 Spaghettikürbis

2 EL Olivenöl

+ 125 g Babyspinat

Salz, Pfeffer

+ 1 rote Chilischote

+ 125 g Mozzarella

(45 % Fett i. Tr.)

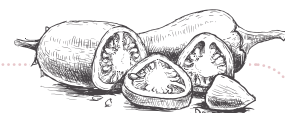
+ 2 EL Pinienkerne (30 g)

1 Kürbis längs halbieren, Kerne entfernen und die Schnittseiten mit je ½ EL Olivenöl einstreichen. Kürbishälften mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 40 Minuten backen.

2 Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Spinat darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Chilischote putzen, waschen, Kerne entfernen, Chili in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

3 Kürbis etwas abkühlen lassen. Dann Schnittseiten nach oben drehen, das Fruchtfleisch mithilfe von 2 Gabeln spaghettiähnlich herauslösen und unter das Spinatgemüse heben. Masse mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Chili abschmecken, auf die Kürbishälften aufteilen und mit Mozzarella belegen. Weitere 10 Minuten im Ofen backen. Währenddessen Pinienkerne in einer heißen Pfanne 2–3 Minuten ohne Fett anrösten.

4 Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit Pinienkernen und übrigen Chilischeiben bestreut servieren.



STAR-ZUTAT CHILISCHOTE

Die Scharfstoffe der Schote, allen voran Capsaicin, pushen den Stoffwechsel. Das verbraucht Energie und begünstigt den Abbau von Fettpölsterchen; gleichzeitig werden Essgelüste ausgebremst.



Feta auf Ofenlauch mit Kichererbsen und Orangen-Salsa

Aromatischer Auflauf mal anders

🕒 35 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Lauch enthält reichlich Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und für die Wundheilung bedeutend ist. Das Vitamin sorgt zudem für eine feste Kollagenstruktur und somit auch für ein straffes Bindegewebe.

1 Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in 10 cm lange Stücke schneiden. Stücke nebeneinander in eine Auflaufform geben. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kichererbsen abspülen und über den Lauch geben. Feta in 8 Stücke schneiden, auf den Lauch setzen, mit Chiliflocken würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen.

3 Für die Salsa Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und

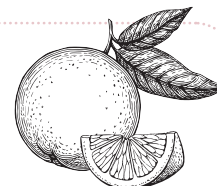
hacken. Restliches Öl mit Orangenstückchen und Koriander verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch mit Lachs aus dem Ofen nehmen und mit der Orangen-Salsa anrichten.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 2 Stangen Lauch
- + 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- + 265 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- + 300 g Feta (9% Fett)
- Chiliflocken
- + 2 Orangen
- + ½ Bund Koriander (10 g)

STAR-ZUTAT ORANGE

Dank des hohen Wasseranteils sind die Südfrüchte zuckerarm, aber liefern reichlich Mineralstoffe und Vitamine. Damit helfen sie, nicht nur gesund zu bleiben, sondern auch lästige Kilos loszuwerden.



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



Kartoffel-Wirsing-Curry

Wärmender Eintopf mit einem Hauch Indien

🕒 35 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Currygewürzpaste ist nicht nur geschmacklich ein Erlebnis, sondern weist auch eine gesundheitliche Wirkung auf: Gewürze wie Kurkuma, Chili, Ingwer und Galgant können die Verdauung fördern, Bakterien hemmen und das Immunsystem stärken.

FÜR 4 PORTIONEN:

+ 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

+ 1 Stück Wirsing (600 g)

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl

1 EL rote Currypaste

+ 2 Dosen stückige Tomaten (800 g)

250 ml Gemüsebrühe

+ 1 Handvoll Koriander (5 g)

+ 200 g Joghurt (3,5 % Fett)

Salz

Pfeffer



1 Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Wirsing putzen, waschen und die Blätter quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Currypaste darin ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze anrösten. Kartoffeln dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Dann Wirsingstreifen hinzufügen und ca. 2 Minuten dünsten. Stückige Tomaten und Brühe dazugeben, Curry aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Wirsing weich sind. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

3 Etwa 150 g Joghurt unter das Curry rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Curry auf Schalen verteilen, mit restlichem Joghurt toppen und mit Koriander garnieren.



STAR-ZUTAT WIRSING

Kohl ist ein wahres Powergemüse und steckt voller Vitalstoffe. Seine Bitterstoffe unterstützen die Darmbewegung und helfen dabei, Fette aufzuspalten und abzubauen; zudem können sie den Appetit hemmen.



Garnelensalat mit Ananas

Exotisches Vergnügen

🕒 25 MIN 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Durch den hohen Wasser- und Vitamin-C-Gehalt kurbelt Ananas die Serotoninbildung an; das macht gute Laune. Das Enzym Bromelain aus der Südfrucht verbessert zusätzlich die Verwertung von Eiweißen.

1 Pflücksalat waschen und trocken schütteln. Möhren schälen und grob raspeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Ananasfruchtfleisch in Spalten, dann in feine Scheiben schneiden.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit 1 TL Öl einpinseln und erhitzen. Garnelen darin in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, dabei Knoblauch untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

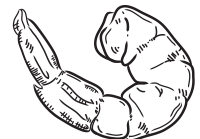
3 Für das Dressing Honig, Balsamessig, Senf und restliches Öl verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Pflücksalat, Tomaten, Möhren und Ananas auf Tellern anrichten. Darüber die Garnelen verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 200 g gemischter Pflücksalat
- + 2 Möhren
- + 250 g Kirschtomaten
- + 250 g Ananasfruchtfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- + 400 g Garnelen (küchenfertig; geschält, entdarmt)
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig
- 4 EL Balsamessig
- 1 TL Senf

STAR-ZUTAT GARNELEN

Die kleinen Meeresfrüchte strotzen nur so vor Protein und sind sehr jodreich. Das Spurenelement wird für die Produktion von Schilddrüsenhormonen und einen effizienten Stoffwechsel benötigt.

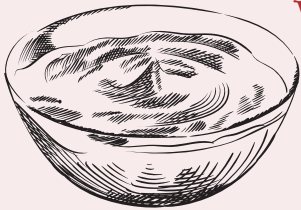


Schlankküchen-Hacks

Hier kommen easy Tipps für eine figurbewusste Zubereitung und Essensplanung. So gibt es garantiert keine versteckten Dickmacher, aber trotzdem viel Geschmack auf dem Teller.

i-Tüpfelchen

Fertig-Dressings können Salate zu echten Schwergewichten machen. Stellen Sie die Sauce einfach selbst her – mit Joghurt, Buttermilch oder Kefir. Orangen- oder Limettensaft verleihen einer Essig-Öl-



Vinaigrette eine fruchtige Note – schon haben Sie die perfekte Liaison für Ihre Rohkost.



SMARTER TAUSCH

Cremige Suppe oder Sauce gefällig? Dafür braucht es nicht immer Sahne oder Crème fraîche. Probieren Sie auch **pflanzliche Alternativen** oder **pürieren** Sie die Flüssigkeit mit einer **gekochten Kartoffel**, sie sorgt für eine besondere Sämigkeit und feine Bindung.



Low-Carb-Nudeln

Pasta aus Gemüse? Mit dem Spaghettikürbis geht das kinderleicht: Einfach die Frucht längs halbieren, im Ofen garen und dann mit einer Gabel **spaghettifähnliche Streifen** aus dem Inneren schaben. Die können Sie mit jeglichen Saucen servieren oder in Aufläufen verarbeiten.

Passende Vorräte

Damit der Gang zum Vorrats- oder Kühlschrank kein schlechtes Gewissen erzeugt, sollten Sie **Fertigprodukte unbedingt durch gesunde Zutaten ersetzen**. Zu den Basics gehören dabei Haferflocken, Nüsse, Tomaten in der Dose, Eier, Tiefkühlbeeren, Öl, Quark, Hülsenfrüchte und lagerfähiges Gemüse wie Kartoffeln oder Zwiebeln.



RESTEVERWERTUNG

Kartoffeln, Nudeln oder Reis bestehen hauptsächlich aus Kohlehydraten. Beim Kochen und anschließenden Abkühlen entsteht daraus **resistente Stärke**. Diese **pflegt den Darm** und ist nur zum Teil verdaulich, weshalb auch weniger Energie daraus aufgenommen wird.



Clever zubereiten

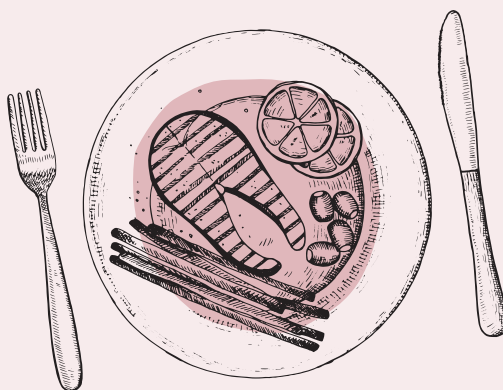
Um die Vitalstoffe im Gemüse zu bewahren, ist langes Kochen im Wasser nicht empfehlenswert. Besser sind Dämpfen, Dünsten oder Grillen. So bleiben auch Farbe und Geschmack erhalten.

Mit den Händen abmessen

Zum Bestimmen der richtigen Menge benötigen Sie nicht zwangsläufig eine Waage. Für eine ungefähre Einschätzung reicht Ihre Hand völlig aus. So **passt in eine kleine Hand weniger als in eine große**, entsprechend unterscheidet sich auch der tägliche Bedarf der jeweiligen Personen voneinander. Bei Fleisch oder Beilagen entspricht eine Handvoll etwa einer Portion; bei Gemüse sollte mindestens doppelt so viel, also zwei Handvoll, auf dem Teller landen.

Die Größe macht's

Wer beim Essen nicht über die Stränge schlagen will, kann sich einen psychologischen Effekt zunutze machen: Verwenden Sie ganz einfach kleinere Teller. Durch die geringere Größe wirkt dieselbe Mahlzeit automatisch voluminöser und vermittelt das Gefühl, schneller satt zu sein.



Manchmal ist weniger mehr

Möchten Sie Fett und Kalorien beim Anbraten sparen, sind Sie mit einer **beschichteten Pfanne** gut beraten. Das **Öl** kann dabei entweder **mit einem Esslöffel portioniert** oder **aus einer Sprühflasche** dünn aufgetragen werden. So brennt nichts an und Fleisch, Fisch oder Gemüse werden trotzdem kross angeröstet.





SCHLECKEREREIEN OHNE ZUCKER

*Naschen mit Genuss, aber ohne schlechtes Gewissen?
Mit unseren Köstlichkeiten, die frei von raffiniertem Zucker
sind, klappt das richtig gut. Neben einem feinen und
süßen Geschmack bringen Datteln, Honig, Apfelmark
oder Bananen viele Vitamine sowie Mineralstoffe in
die Backwaren, Desserts und Snacks.*

Matcha-Kokos-Cookies
Rezept auf Seite 168

**OHNE
ZUCKER**



Matcha-Kokos-Cookies

Exotisches zum Tee

🕒 15 MIN • FERTIG IN 35 MIN

pro Stück
131
KCAL
Eiweiß: 2 g • Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 6 g

GESUND, WEIL:

- Gerade für vegan lebende Menschen sind Mandeln eine prima Calcium- und Omega-3-Fettsäure-Quelle.
- Honig liefert weniger Kalorien als Haushaltszucker und dabei noch entzündungshemmende Enzyme.

FÜR 15 STÜCK:

100 g Kokosraspel
100 g Mandelmehl
1-2 TL Matcha-Teepulver
1 Msp. Vanillepulver

80 ml flüssiger Honig
70 g Apfelmark (ungesüßt)
50 g flüssiges Kokosöl

1 Kokosraspel, Mandelmehl und Matcha-Teepulver mischen. Vanillepulver, Honig, Apfelmark und Kokosöl zugeben und zu einem homogenen, eher klebrigen Teig verarbeiten.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Masse in 15 Portionen teilen und mit

leicht angefeuchteten Händen erst zu Kugeln rollen, dann auf dem Backblech vorsichtig zu Cookies flach drücken.

3 Kekse im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 1-2) 10-15 Minuten backen und anschließend vollständig abkühlen lassen.

Schokoladen-Brownies

Himmlisch saftig

pro Stück
213
KCAL
Eiweiß: 5 g • Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 15 g

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank Kalium senken Datteln einen erhöhten Blutdruck und ihr Magnesium mindert Stresssymptome.
- Schokolade trumpft mit jeder Menge Antioxidantien auf, die unsere Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen können.

FÜR 30 STÜCK:

100 g getrocknete Datteln
200 g Zartbitterkuvertüre
(min. 70 % Kakaoanteil)
200 g Butter
4 Eier
100 g gemahlene Mandeln
200 g Haselnusskerne

2 TL Backpulver
400 g Dinkel-Vollkornmehl
4 EL Kakaopulver (30 g; stark entölt)

AUSSERDEM:

1 Backblech (ca. 25 x 30 cm)

1 Datteln entsteinen und in heißem Wasser 10 Minuten einweichen lassen. Inzwischen Kuvertüre mit einem Messer grob hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen. Datteln abgießen und mit einem Stabmixer zu einer Paste pürieren. Butter mit Dattelpaste in einer Schüssel verrühren. Nach und nach die Eier unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht.

2 Flüssige Kuvertüre, Mandeln, Haselnüsse, Backpulver, Mehl und 3 EL

Kakaopulver unter die Buttermasse rühren; bei Bedarf etwas Wasser zugeben, sodass ein streichfähiger Teig entsteht.

3 Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) auf mittlerer Schiene 40-45 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. Zum Servieren mit restlichen Kakao bestäuben und in Stücke schneiden.

EatSmarter! Info

Natürlich süßen

Egal ob Pflaumen, Feigen, Datteln oder Aprikosen – aus zuvor eingeweichtem und im Anschluss püriertem Trockenobst lassen sich kinderleicht Fruchtpasten und -mus zubereiten. Sie eignen sich perfekt als Zuckeralternativen in Teigen oder Desserts und als Füllung für Hefengebäck. Auch mit zerdrückter Banane, geriebener Birne oder ungesüßtem Apfelmark lassen sich sowohl der weiße Kristall als auch viele leere Kalorien schmackhaft einsparen.



FOTO: SHUTTERSTOCK





Bananen-Möhren-Kuchen

Aromatischer Resteverwerter

🕒 20 MIN · FERTIG IN 1 STD 25 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Bananen schenken uns eine gute Portion an wichtigen Mineralstoffen, darunter zum Beispiel Phosphor. Dieser Mikronährstoff unterstützt den Knochenaufbau und hat eine Bedeutung für die Energieversorgung der Zellen.

FÜR 15 SCHEIBEN:

- 1–2 Möhren (150 g)
- 4 Bananen (davon 3 sehr reif)
- 2 Eier
- 1 Msp. Vanillepulver
- 1 Prise Salz
- 100 ml neutrales Rapsöl + 1 TL für die Form
- Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- 150 g Dinkel-Vollkornmehl + 1 EL für die Form
- 2 EL Backpulver
- 1 EL Kakaopulver (7 g; stark entölt)
- 1 TL Zimt
- 100 g gemahlene Pekan- oder Haselnusskerne
- 2 EL Pekannusshälften (30 g)



AUSSERDEM:

- 1 Kastenform (ca. 30 cm lang)

1 Möhren schälen und fein raspeln. Die 3 reifen Bananen schälen, in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Eier mit Vanillepulver und 1 Prise Salz schaumig schlagen. 100 ml Öl zufügen und gut unterrühren, dann geraspelte Möhren, zerdrückte Bananen und Zitronenschale untermischen.

2 Mehl, Backpulver, Kakaopulver und Zimt mischen, dazusieben und unterheben. Zum Schluss gemahlene Pekannüsse unterheben und alles zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten; bei Bedarf noch etwas gemahlene Pekannüsse oder Öl einarbeiten.

3 Die Kastenform mit restlichem Öl fetten und mit 1 EL Mehl ausstreuen, überschüssiges Mehl wieder ausklopfen. Teig in die vorbereitete Form geben und glatt streichen.

4 Restliche Banane schälen, längs halbieren, mit Zitronensaft beträufeln und mit der Schnittfläche nach oben in den Teig drücken. Pekannusshälften ebenfalls eindrücken und den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 50–60 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Bananen-Möhren-Kuchen in Scheiben geschnitten servieren.



Weitere zuckerfreie Naschereien finden Sie hier: www.eatsmarter.de/suesses-ohne-zucker

Schokoladen-Tarte mit Sojasahne

Veganer Traum für liebste Gäste

🕒 30 MIN • FERTIG IN 13 STD 30 MIN 🌱 🍴



GESUND, WEIL:

- Zu den zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen gehören auch einige, die Entzündungen hemmen und den Blutzuckerspiegel senken können – zum Beispiel Flavonoide und Catechine aus Kakaopulver.
- Isoflavone machen Soja zu einem echten Beauty-Wundermittel, denn der hormonähnliche Stoff regt die Kollagenproduktion im Körper an und sorgt so für pralle Haut.

1 Für den Boden Mandeln, Kekse, Kakaopulver und Fleur de Sel bröselig mixen. In eine Schüssel geben und das flüssige Kokosöl untermischen. Alles gut vermengen, die Masse in eine mit Kokosöl gefettete Tarteform geben, gleichmäßig verteilen und am Boden sowie am Rand gut andrücken. Die Form für ca. 1 Stunde kühl stellen.

2 Inzwischen für den Belag Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen, anschließend

wieder etwas abkühlen lassen. Mit Seidentofu, Mandeldrink und Ahornsirup in einem Mixer fein pürieren. Mischung auf den Bröselboden geben, gleichmäßig verstreichen und für 12 Stunden, am besten über Nacht, kühl stellen.

3 Am nächsten Tag die Sojasahne aufschlagen und wolkig auf die Tarte streichen. Mittig Schokolade darüber raspeln und Schokoladen-Tarte in Stücke geschnitten anbieten.

FÜR 12 STÜCKE:

- 200 g Mandelkerne
- 80 g vegane Vollkornkekse (ohne raffinierten Zucker)
- 3 EL Kakaopulver (21 g; stark entölt)
- 2 Prisen Fleur de Sel
- 4 EL flüssiges Kokosöl +
- 1 EL für die Form
- 320 g vegane Zartbitterkuvertüre (mind. 70% Kakaoanteil)
- 340 g Seidentofu
- 120 ml Mandeldrink
- 2 EL Ahornsirup
- 200 ml Sojasahne
- 20 g vegane Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)

AUSSERDEM:

Tarteform mit herausnehmbarem Boden (ca. 24 cm Ø)





Eiweiß: 7 g ★ Fett: 26 g
 pro Portion
322
 KCAL
 Kohlenhydrate: 17 g

Orangen-Chia-Creme mit Pistazien

Macht satt und happy

🕒 20 MIN • FERTIG IN 12 STD 20 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Provitamin A aus Orangen kommt dem Sehvermögen und den Schleimhäuten zugute.
- Für alle mit einem zu hohen Cholesterinspiegel sind Pistazien perfekt, denn ihre Omega-3-Fettsäuren können nachweislich die Blutfettwerte regulieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 ml Mandeldrink
 300 ml Kokosmilch
 1 Bio-Orange
 2 EL Xylit (30 g; Birkenzucker)

1 Mandeldrink und Kokosmilch 1–2 Minuten aufkochen. Nebenher Orange heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Saft auspressen und kühl stellen. Orangenschale, Xylit und 5 EL Chiasamen in den Mandel-Kokos-Mix einrühren und 10 Minuten ab-

6 EL Chiasamen (30 g; hell und dunkel)
 100 g Joghurt (3,5% Fett)
 2 EL Pistazienkerne (30 g)

kühlen lassen. Dann Joghurt untermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 Am nächsten Tag Orangensaft unterrühren und Creme in Schüsseln füllen. Pistazien grob hacken und die Creme damit und mit restlichen Chiasamen bestreuen.

Zitronen-Powerballs mit Kokos

Rundes Vergnügen

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- In Cashewkernen ist Tryptophan enthalten, das unser Gehirn zur Herstellung des Glückshormons Serotonin benötigt.

FÜR 16 STÜCK:

150 g Cashewkerne
 70 g Kokosraspel
 1 Bio-Zitrone
 1 Stück Ingwer (10 g)

1 EL Xylit (15 g; Birkenzucker)
 1 TL Kurkumapulver
 30 g flüssiges Kokosöl
 2 EL gemahlene Mandeln (30 g)

1 Cashewkerne in einem Mixer oder Blitzhacker fein hacken. 50 g Kokosraspel dazugeben und alles zusammen fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.

2 Zitronensaft und -schale, Ingwer, Xylit, Kurkuma und Kokosöl zum Kokos-Cashew-Mix geben und im Mixer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mandeln zufügen und kurz untermischen.

3 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 16 Bällchen formen. Restliche Kokosraspel auf einen Teller geben. Zitronenbällchen darin rundum wälzen, dann auf einen Teller legen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

TIPP Luftdicht verpackt und gekühlt sind die Powerballs etwa 2 Wochen haltbar.

Eiweiß: 3 g ★ Fett: 10 g
 pro Stück
116
 KCAL
 Kohlenhydrate: 4 g



Quarkcreme mit Mango und Pumpernickel- Kokos-Crunch

Südsee-Feeling inbegriffen

🕒 20 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Nicht nur viel muskelstärkendes Eiweiß hat Magerquark zu bieten, auch mit den Mineralstoffen Calcium und Jod kann das Milchprodukt glänzen. Davon profitieren unsere Knochen und der Stoffwechsel.
- Die tropische Kokosnuss ist reich an Magnesium, das für die Nervenfunktion wichtig ist.

FÜR 6 PORTIONEN:

1 Mango
500 g Magerquark
200 g Joghurt (3,5% Fett)
50 g weißes Mandelmus
1 Msp. Vanillepulver
Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
120 g Pumpernickel
2 EL Kokosöl (30 g)
4 EL Kokoschips (40 g)



1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in kleine Würfel schneiden. Quark, Joghurt und Mandelmus in einer Schüssel verrühren und mit Vanille, Zitronensaft und -schale abschmecken.

2 Für den Crunch Pumpernickel zerbröseln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Brösel und Kokoschips darin 2–3 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze knusprig braten. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

3 Zum Servieren Creme auf 6 Gläser (à ca. 300 ml) verteilen, Mangowürfel darübergeben und mit Pumpernickel-Kokos-Crunch toppen.



FOTO: SHUTTERSTOCK





Eiweiß: 2 g ★ Fett: 1 g
 pro Portion
120
 KCAL
 Kohlenhydrate: 23 g

Rote-Bete-Nicecream mit Chiasamen

Power-Eiscreme

🕒 20 MIN • FERTIG IN 3 STD 20 MIN 🌱 🥣 🍴

GESUND, WEIL:

- Dank ihrer sekundären Pflanzenstoffe stellt Rote Bete ein wirksames Mittel gegen entzündliche Prozesse im Körper dar.
- Chiasamen sind kleine Kraftprotze mit viel Eisen, Aminosäuren und Calcium. Ihre vielen Ballaststoffe füllen den Magen und schmeicheln dem Darm.

FÜR 6 PORTIONEN:

250 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
4 reife Bananen
3-4 EL Mandeldrink

3 EL Chiasamen (9 g)
1½ TL Kurkumapulver
1 TL Mohnsamen (5 g)

1 Rote Bete würfeln. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Beides für ca. 3 Stunden einfrieren.

2 Anschließend mit Mandeldrink, 2 EL Chiasamen und 1 TL Kurkuma

in einem Standmixer zu einer feinen Eiscreme pürieren. In 6 Gläsern (à ca. 150 ml) füllen und mit restlichen Chiasamen, Mohn und etwas Kurkuma bestreut servieren.

Vollkornmilchreis mit Kirschen

Weckt Kindheitserinnerungen

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌱 🥣 🍴

GESUND, WEIL:

- Haferdrink ist für Menschen mit einer Laktoseunverträglichkeit bestens geeignet. Achten Sie beim Kauf auf zugesetztes Calcium, dann werden zusätzlich Zähne und Knochen gestärkt.
- Kirschen haben eine Schutzwirkung, die auf entzündliche Stoffe zurückzuführen ist – hilfreich zur Vorbeugung oder bei der Behandlung von Muskelkater.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Vanilleschote
200 g Natur-Rundkornreis
675 ml Haferdrink
300 g tiefgekühlte Sauerkirschen

3 EL Agavendicksaft
½ TL Agar-Agar
1 TL Zimt

1 Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Rundkornreis mit 450 ml Haferdrink, Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Bei kleiner Hitze etwa 1 Stunde im halb geschlossenen Topf köcheln lassen, ab und zu umrühren und restlichen Haferdrink zugeießen.

2 Inzwischen Sauerkirschen mit 1 EL Agavendicksaft in einem klei-

nen Topf erhitzen. Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Agar-Agar mit 3 EL kaltem Wasser verrühren, zum Kirschsaff geben und im kleinen Topf kurz aufkochen. Dann mit Kirschen mischen.

3 Vanilleschote aus dem Milchreis nehmen. Reis mit restlichem Agavendicksaft süßen, mit Kirschen in Schälchen füllen und mit Zimt bestreuen.



Eiweiß: 6 g ★ Fett: 4 g
 pro Portion
312
 KCAL
 Kohlenhydrate: 61 g



pro Portion
232
KCAL
Eiweiß: 8 g Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 29 g

Zuckerfreies Granola

Crunchy Start in den Tag

🕒 20 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌱 🥣

GESUND, WEIL:

- Sesamsamen punkten mit jeder Menge ungesättigter Fettsäuren plus Eisen und stärken dadurch unsere Leistungs- sowie Konzentrationsfähigkeit.

FÜR 10 PORTIONEN:

100 g kernige Haferflocken
100 g zarte Haferflocken
50 g gepuffter Amaranth
50 g geschrotete Leinsamen
2 EL Sesam (30 g)
50 g Nussmischung
50 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
2 reife Bananen
2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)
1 TL Zimt
1 Prise Salz
3 EL Gojibeeren (45 g)

TIPP Luftdicht in einem Glas verpackt hält sich das Granola etwa 2 Wochen.

1 Haferflocken, Amaranth, Leinsamen und Sesam in eine Schüssel geben und durchmischen. Nüsse hacken, Datteln in kleine Würfel zerkleinern; beides hinzugeben.

2 Bananen schälen, klein schneiden, in eine weitere Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Tahini zugeben und mit Zimt und Salz würzen. Bananen-Tahini-Masse zu den trockenen Zutaten geben und gründlich mischen.

3 Granola-Mischung gleichmäßig auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 30 Minuten backen, dabei nach jeweils 10 Minuten wenden.

4 Granola bei offener Backofentür etwa 10 Minuten auskühlen lassen. Aus dem Ofen holen und Gojibeeren untermischen.

**OHNE
ZUCKER**

Himbeer-Limetten-Popcorn

Die perfekte Kombination aus süß, sauer und erdig

🕒 10 MIN • FERTIG IN 20 MIN 🌱 🥣

GESUND, WEIL:

- Gesunde Knabbereien zum Filmabend? Das klappt mit dem selbstgemachten Popcorn auf köstliche Art und Weise. Hier kommt kein Zucker zum Einsatz, dafür viele zellschützende Pflanzenfarbstoffe aus Himbeeren und Rote-Bete-Pulver.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 TL Rapsöl
500 g Maiskörner
1 EL Rote-Bete-Pulver (8 g)

25 g gefriergetrocknete Himbeeren
1 Bio-Limette

1 Öl in einem Topf auf mittlerer Hitze erhitzen. Mais zugeben und kurz mit einem Holzlöffel möglichst gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Sobald das erste Korn aufpoppt, Topf zudecken und ab und zu bewegen, bis keine Poppgeräusche mehr zu hören sind; das dauert etwa 5 Minuten.

2 Währenddessen Rote-Bete-Pulver und Himbeeren in ei-

nem Mörser zerkleinern. Limette heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Limettenschale in den Mörser geben und mit dem Pulver mischen.

3 Popcorn in eine Schüssel geben und mit Limettensaft beträufeln. Himbeer-Limetten-Bete-Pulver über das Popcorn geben und alles gut vermengen.

pro Portion
432
KCAL
Eiweiß: 11 g Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 82 g



OHNE
ZUCKER



Bananen-Kirsch-Müsliriegel

Perfekt für unterwegs

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 50 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Vitamin E aus Kürbiskernen lässt die Haut strahlen und das Bindegewebe wird gestrafft.
- Das Superfood Hafer hat durch die vorhandenen Ballaststoffe einen positiven Effekt auf den gesamten Stoffwechsel und schützt die Darmschleimhaut.

FÜR 12 STÜCK:

2 Bananen
50 ml Mandeldrink
75 g getrocknete Sauerkirschen
2 EL Kürbiskerne (30 g)
150 g kernige Haferflocken
50 g Dinkel-Vollkornmehl
50 g Kokosraspel
½ TL Zimt
Salz
60 g flüssiges Kokosöl



AUSSERDEM:

1 Backblech (ca. 25 x 30 cm)

1 Bananen schälen, grob schneiden und mit Mandeldrink in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer fein pürieren.

2 Kirschen und Kürbiskerne grob hacken. Haferflocken, Mehl, Kokosraspel, Kirschen, Kürbiskerne, Zimt und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel gut mischen. Bananenmus und Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf dem Blech etwa 1 cm hoch glatt verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) auf der unteren Schiene 1 Stunde backen. Dann Müsliplatte aus dem Backofen nehmen und auf dem Blech mit einem scharfen Messer in 12 Riegel (à ca. 4 x 10 cm) schneiden.

4 Backofentemperatur auf 100 °C (Umluft 80 °C; Gas: Stufe 1) reduzieren und die Riegel im Backofen noch 30 Minuten trocknen. Herausnehmen und auf dem Blech vollständig abkühlen lassen.

TIPP In einer Dose luftdicht aufbewahrt halten sich die Bananen-Kirsch-Riegel 3–4 Wochen.

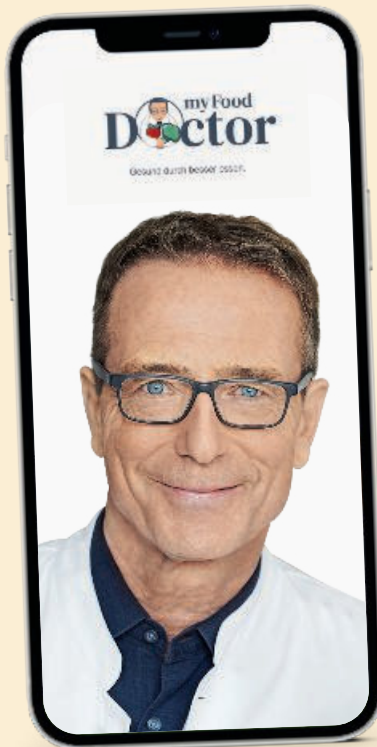
EatSmarter!

Endlich zuckerfrei!

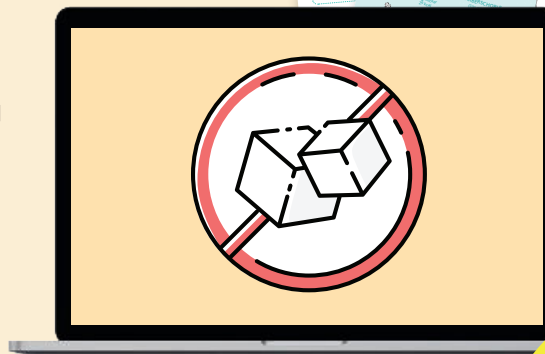
Onlinekurs mit Dr. Riedl

inkl. Zugang zur neuen MyFoodDoctor-App

Über 30 Würfel Zucker. So viel nehmen wir täglich zu uns! Schlafstörungen, Übergewicht und ernsthafte Krankheiten können die Folge sein. Lernen Sie in unserem achtwöchigen Kurs, wie Sie versteckte Zuckerfallen erkennen, reduzieren und in ein gesünderes Leben starten.



Dr. Riedl führt Sie persönlich durch den Kurs
In über 25 exklusiven Expertenvideos



Für alle Kursteilnehmer
6 Monate Zugriff auf die MyFoodDoctor-App

Monatliche Live-Videocalls mit Dr. Riedl
Individuelle Antworten auf all Ihre Fragen vom renommierten Ernährungs-Doktor



Zum Ausdrucken
Informative Übersichten, Tests, Checklisten und vieles mehr

Mit über 80 Rezeptideen ohne raffinierten Zucker
Die beliebtesten Alltagsrezepte, Süßes ohne Zucker und Snacks für zwischendurch

Jetzt
zum Start
nur 89 Euro
(statt 119 Euro)

Hier erfahren Sie mehr:

WWW.EATSMARTER.DE/ZUCKERKURS





Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



Hilfe annehmen: Wir müssen nicht alles allein schaffen

Dass sie dringend jemanden bräuchten, der hier und da mal mit anpackt, behalten viele Menschen im Moment für sich und leiden still vor sich hin – aus Angst, ihren Liebsten zur Last zu fallen, oder weil sie befürchten, schwach zu wirken. Liebe Helden des Alltags, ihr seid nicht auf euch gestellt!

Die letzten zwei Jahre waren für die meisten von uns nicht leicht. Was wir dennoch viel gehört und auch selbst gesagt haben: „Ach, ich habe es ja noch gut“, „Anderen geht es viel schlimmer“ oder „Ein Glück arbeite ich nicht in der...“ und fügten wahlweise Pflege, Kultur oder Gastronomie ein. Doch die Menschen fühlen sich durch die Coronapandemie mehr belastet. Das ist ein Ergebnis des aktuellen TK-Gesundheitsreports 2021. Und nur wer sich eingesteht, wie stark er persönlich strapaziert ist, kann wirksam dagegen ansteuern. Der Psychotherapeut und Stressmediziner Dr. Michael Hase mit Praxis in Lüneburg weiß, warum uns die Coronazeit so sehr zusetzt: „Menschen haben nicht

DESHALB MACHT HELFEN HAPPY

- Wir fühlen uns gebraucht.
- Das Selbstwertgefühl steigt.
- Uns wird Dankbarkeit und Anerkennung entgegengebracht.
- Wir empfinden Verbundenheit.
- Beziehungen werden gestärkt.

nur ein natürliches Bedürfnis nach sozialen Kontakten. Wir wünschen uns auch, in einem gewissen Ausmaß die Kontrolle über unser gewohntes Leben zu behalten. Beides ist in der Pandemie bedroht.“ Hinzu kommen in Einzelfällen Traumatisierung durch die Erkrankung, psychosoziale Belastungen oder Verluste durch Tod. „Studien zeigen, dass es Stress reduziert, gut informiert zu sein. Hier sind Politik und Medien gefragt, aber auch jeder Einzelne sollte sich verlässliche Informationen suchen“, rät der Facharzt. „Halten Sie so viele gewohnte Aktivitäten aufrecht wie möglich und pflegen Sie Kontakte, notfalls per Telefon oder digital.“ →

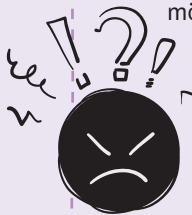


Warum uns um Hilfe bitten so schwerfällt

Sind Sie eher der Typ einsamer Wolf, wenn es um Herausforderungen des täglichen Lebens geht? Machen Sie sich bewusst, welche Bedenken dabei eine Rolle spielen – dadurch lassen sich die meisten davon leicht ausräumen.

Wir befürchten, andere zu nerven

Gerade unsere Liebsten möchten wir nicht belasten. Aber wer uns nahesteht, wird auch gern für uns da sein. Oder uns mitteilen, wenn seine Grenzen erreicht sind.



Wir fühlen uns zu einer Gegenleistung verpflichtet

Selbst wenn Sie meinen, sich revanchieren zu müssen: Sind Sie nicht auch schon öfter in Vorleistung gegangen und könnten nun selbst um einen Gefallen bitten?



Wir glauben, zu erklären, was wir brauchen, sei umständlich

Egal ob Wünsche unserer Ansicht nach zu kompliziert sind oder es schneller erledigt ist, etwas selbst zu tun: Langfristig lohnt sich das Erläutern, gerade bei wiederkehrenden Erledigungen.

Wir haben Angst vor Ablehnung

Ein Nein kann wehtun. Aber auch bei einer Absage wird ein vertrauter Mensch, der selbst nicht helfen kann, bestimmt gemeinsam mit Ihnen nach Alternativen suchen.

Wir glauben, dass andere eher Hilfe brauchen

Das mag sein, aber deshalb haben Sie nicht weniger Anspruch darauf. Hier gilt es, jeden Menschen und seine Bedürfnisse individuell zu betrachten.

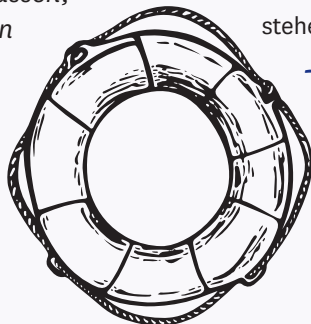


Wir sorgen uns, was andere von uns denken

Niemand muss stets eine Lösung parat haben, um ein wertvoller Teil der Gesellschaft zu sein. Zu wissen, wann Sie Hilfe brauchen, macht Sie stark und nicht schwach.

5 Tipps: So fällt Hilfe annehmen leichter

Füreinander da zu sein und sich aufeinander zu verlassen, sind Grundprinzipien des menschlichen Zusammenlebens. Dazu gehört auch, dass Sie sich die Hand reichen lassen, wenn es bei Ihnen mal eng wird.



→ **Fassen Sie Vertrauen** und teilen Sie sich mit. Seien Sie es sich wert und stehen Sie zu Ihren Bedürfnissen.

→ Winken Sie nicht ab, wenn Ihnen freiwillige Unterstützung angeboten wird. Das geschieht in der Regel **aus echter Anteilnahme** und nicht aus Verpflichtung oder Höflichkeit.

→ **Akzeptieren Sie die Hilfe.** Das ist nicht bemitleidenswert oder würdelos, sondern souverän.

→ Versetzen Sie sich in die Rolle des Helfenden. **Wie haben Sie sich gefühlt**, als Sie zuletzt jemandem zur Seite gestanden haben? Tut gut, oder?

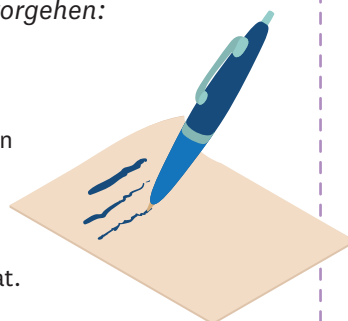
→ Betrachten Sie das Annehmen von Hilfe als **Bereicherung für Ihr Leben**, statt ein Defizit darin zu sehen.

Verantwortung teilen und abgeben im Familienalltag

Nicht nur im Job, auch zu Hause fallen viele Aufgaben an. Zu einer fairen Aufteilung gehört, diese bei Bedarf neu auszuhandeln, etwa bei einem beruflichen Wiedereinstieg. So können Sie vorgehen:

Schritt 1: Überblick

Alle Beteiligten fertigen über einen Zeitraum von zwei Wochen eine **Liste ihrer Tätigkeiten** an, inklusive Zeitbedarf, Schwierigkeitsgrad, Wichtigkeit und ob die Tätigkeit wiederkehrt. So lässt sich erkennen, **wie die Last verteilt ist**, wo nachjustiert werden sollte und wer Ressourcen frei hat.



Schritt 2: Einordnung

Nehmen Sie Erledigungen unter die Lupe. Was soll geändert werden, was lässt sich **auslagern, zusammenfassen, reduzieren oder sogar streichen**? Prüfen Sie zudem das nötige **Wissen** und die **Verantwortung**, die mit einer Task einhergehen: Von wem können diese angenommen beziehungsweise vermittelt werden?



Schritt 3: Ziele

Definieren Sie, was der **Zweck jeder Aufgabe** ist und welche **Folgen Nichterledigung** hat. Derjenige, der etwas abgibt, sollte sich von „Wenn man nicht alles selbst macht“-Gedanken lösen und dem neuen Zuständigen eine **Einarbeitungsphase** zugestehen.

Schritt 4: Check-ups

Ziehen Sie regelmäßig **gemeinsam Bilanz**, wie die vereinbarten Erledigungen klappen, wo Unterstützung von außen sinnvoll ist und ob die Verteilung **aufgrund veränderter Rahmenbedingungen** erneut angepasst werden sollte.

Immer besser:
365 Tage im Jahr,
24 Stunden am Tag
sind echte Fachärzte
erreichbar.

Das TK-FamilienTelefon

Für alle Fragen rund um die **Gesundheit von Babys, Kindern und Jugendlichen** stellt die Techniker Krankenkasse ihren Versicherten einen kostenlosen Service zur Verfügung. Unter der Nummer **040 - 46 06 61 91 10** erreichen Sie rund um die Uhr unabhängige Mediziner:innen verschiedener Facharzttrichtungen. Mehr Infos gibt es unter: **www.tk.de, Suchbegriff 2009668**



Teilen Sie sich mit

Förderlich ist auch, wenn wir uns überhaupt erst mal eingestehen, dass wir angeschlagen sind. Viele wollen stets alles wuppen, am liebsten mit Bravour und ganz allein. Doch diese Einstellung macht uns mitunter das Leben schwer. In erster Instanz können Sie sich einem geliebten Menschen anvertrauen. „Geteiltes Leid ist bekanntlich halbes Leid und Reden lässt Sie mit Problemen besser fertig werden“, gibt Dr. Hase zu bedenken. Zum einen fällt es Ihren Familienmitgliedern und Freunden anschließend leichter, sich ebenfalls zu öffnen, zum anderen wird direkt eine Grundlage geschaffen, einander zu unterstützen. „Jede funktionierende Gemeinschaft beruht auf Fairness und Gegenseitigkeit“, erklärt der Psychotherapeut. „Wir wissen seit Längerem, dass es zum Beispiel gut für die Gesundheit ist, ein Ehrenamt zu bekleiden. Helfen nützt nicht nur anderen, sondern auch mir selbst.“ Deshalb sollten Sie sich von Ängsten lösen, die mit der Inanspruchnahme von Beistand oft verbunden sind, sei es der Wunsch nach Autonomie, die Sorge, in eine Verpflichtung zu geraten oder zur Last zu fallen. „Machen Sie sich bewusst, dass Sie in derselben Lage auch helfen würden“, regt Dr. Hase an. ➔

Weltweit
nahmen depressive
Störungen 2020 um
26 PROZENT zu.

Take it easy: Wie Sie mit kleinen Kniffen leichter durchs Leben kommen

Dauerstress ist nicht gesund und das oberste Ziel sollte deshalb sein, die Belastung auf ein erträgliches Maß zu reduzieren. Als erster Schritt können diese Tricks helfen, den Alltag unbeschwerter zu meistern.

To-do-Listen

Wer seinen Kopf voller Dinge hat, die noch zu tun sind, kann sich kaum auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Wenn Sie etwas erst später machen wollen, schreiben Sie es auf. So schleppen Sie es bis dahin nicht mit sich herum, vergessen es aber auch nicht.



NEIN SAGEN LERNEN

Egal ob es Einladungen zu Veranstaltungen, Bitten von Familienmitgliedern oder Hilferufe von Freunden sind – Sie können nur so viel geben, wie Sie auch Kapazitäten haben. Lernen Sie, freundlich, aber bestimmt zu äußern, wenn Sie etwas nicht möchten oder schaffen.

Smartphonefreie Phasen

Unser Mobiltelefon ist ein Zeitfresser. Ständig werden wir durch Mails, Messenger und Social Media abgelenkt. Gönnen Sie sich, das Handy auch mal zu ignorieren, oder richten Sie sogar feste Bildschirmspausen ein.



JOURNALING

Die moderne Variante des Tagebuchschreibens kann den Blick auf das Positive richten und Sie so zufriedener machen. Notieren Sie zum Einstieg jeden Abend drei Dinge, für die Sie dankbar sind und spüren Sie den Unterschied.

Schlafroutine etablieren

Gut ausgeruht zu sein, wirkt Stressgefühlen entgegen. Feste Zubettgehzeiten, ein dunkles, kühles Schlafzimmer und ein leichtes Dinner sind hierfür förderlich.



ON THE FLY

Dauert etwas nur wenige Minuten und lässt sich an Ort und Stelle erledigen, dann tun Sie das doch einfach sofort. Sie werden überrascht sein, wie viel weniger sich anhäuft, wenn Kleinigkeiten zwischendurch oder auf dem Weg abgearbeitet werden.



Praktische Apps

Es gibt durchaus produktive Wege, das Smartphone zu nutzen. Von Einkaufslisten, die Sie mit anderen Menschen teilen können, über To-do-Planner bis hin zu Trinkerinnerungen, Meditationsübungen und Schrittzählern gibt es jede Menge Anwendungen, die bereichern können.



Wann der Profi gefragt ist

Es gibt allerdings auch Situationen, in denen es nicht mehr ausreicht, sich von seinem privaten Umfeld unter die Arme greifen zu lassen. Der erfahrene Therapeut Dr. Hase kennt wichtige Warnsignale: „Wenn ich vor Traurigkeit und einem Gefühl von Energielosigkeit kaum noch meinen Alltag bewältigen kann, wenn die Angst mich lähmt, sich mein Suchtmittelkonsum verstärkt oder vertraute Menschen in Sorge um mich sind, dann ist es höchste Zeit, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

Auch heute noch ist die psychotherapeutische Behandlung mit Vorurteilen belastet, dabei kann so gut wie jeder davon profitieren. „In einer Psychotherapie lernen Sie, mit alltäglichen Belastungen besser umzugehen, indem Sie einen anderen Blick auf die Dinge entwickeln. Auch Traumata und Verluste werden behandelt und die Vergangenheit aufgearbeitet, die Ihnen sonst möglicherweise die Bewältigung der aktuellen Probleme erschwert.“ →

Mit Ärzten chatten: die App TK-Doc

Kopfschmerzen, Unwohlsein, Ausschlag? TK-Doc bietet Ihnen qualifizierte Auskünfte zu allen gesundheitlichen Themen – fundierter als Dr. Google.

- ✓ 24/7 Beratung zu allen medizinischen Themen ohne Termin
- ✓ TK-Online-Sprechstunde via Video mit Termin
- ✓ Im App Store oder Google Playstore downloadbar
- ✓ Per Text-Chat, Video-Chat, E-Mail oder telefonisch
- ✓ Exklusiv für TK-Versicherte

➔ Mehr Infos unter: www.tk.de, Suchbegriff 2073986



TK-Fit: Gesund leben lohnt sich

Mit spannenden Challenges und tollen Prämien unterstützt Sie das Feature in der TK-App dabei, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Erreichen Sie tägliche Schrittziele und sammeln Sie so Punkte für das TK-Bonusprogramm. Auch Radfahren zählt. Mehr lesen: www.tk.de, Suchbegriff 2066260



Smart Kitchen: einfache Ideen für Besseresser

Wer sich ausgewogen und nährstoffreich ernährt, geht Herausforderungen des Tages energiegeladener und mit weniger Extrakilos an. Diese Tricks sollten Sie kennen.

→ Keine Schnippelei

Gemischtes Tiefkühlgemüse, das übrigens mindestens genauso viele Nährstoffe bietet wie frisches, eignet sich prima für farbenfrohe Pfannengerichte. Kommen dann noch Eier und etwas Käse zum Einsatz, steht in Windeseile eine Frittata fertig auf dem Tisch.

→ Cremiger Morgen

Geben Sie Haferflocken, Leinsamen und Milch mit (gefrorenen) Beeren sowie einem Löffel Honig über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Tag sind die Overnight Oats fertig.



→ Mix it, Baby

Aus Quark, Banane, Haferflocken und Leinöl lässt sich im Nu ein stärkendes Trinkfrühstück für to go zubereiten. Die Arbeit macht der Standmixer.



→ Snack-Experte

Hart gekochte Eier, Käsewürfel, eingelegte Oliven oder Möhren mit Kräuterquark stillen easy den kleinen Hunger – und der Blutzuckerspiegel fährt nicht Achterbahn.

→ Heute bleibt die Küche kalt

Sie müssen nicht immer aufwendig kochen. Aus Hülsenfrüchten aus der Dose, Feta und etwas Gurke, Tomate sowie Paprika entsteht ratzfatz ein kunterbunter Salat als tolle Alternative.



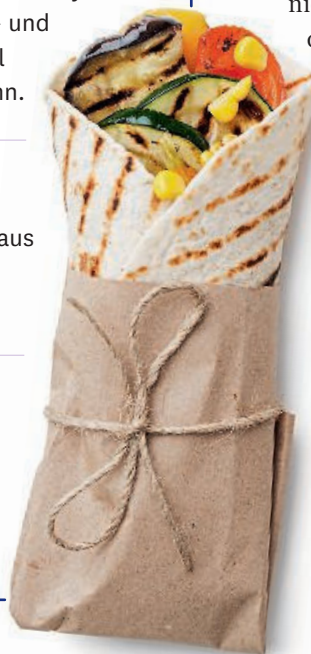
→ Durstlöscher aus dem Hahn

Leitungswasser ist zuckerfrei, qualitativ gut, gesund, umweltfreundlich und günstig. Einkaufen und lästiges Kistenschleppen sparen Sie sich obendrein.

Jeder verdient Hilfe

Ausgangspunkt für eine Behandlung muss nicht unbedingt eine manifestierte psychische Erkrankung sein. Auch wer sich besser kennenlernen möchte, Gründe für heutige Schwierigkeiten in seiner Kindheit vermutet, sich mit Beziehungen schwertut oder soziale Ängste hat, profitiert von einigen Sitzungen oder auch einer längeren Therapie. „Alternativ können Selbsthilfegruppen und Angebote der Seelsorge in dieser ungewöhnlichen Zeit ein Gefühl von Gemeinsamkeit vermitteln und begünstigen, dass wir mit Belastungen eher klarkommen“, empfiehlt der Experte. Indem wir gerade jetzt näher zusammenrücken, können wir vieles erreichen, zumindest eine Entlastung für uns und andere. Bestenfalls gehen wir mit gestählten Bindungen sowie einem gestärkten Gefühl von Eingebundensein daraus hervor. Also zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten. Dass Sie dabei auch mal ein Nein zu hören bekommen, sollte Sie nicht abhalten. „Wenn Sie sich durchgerungen haben, Unterstützung zu suchen und abgelehnt werden, mag das schmerzen“, räumt Dr. Hase ein. „Aber Sie sollten sich davon nicht entmutigen lassen und einfach einen erneuten Anlauf an anderer Stelle versuchen.“ Am Ende haben wir alle dadurch nichts zu verlieren – aber sehr viel zu gewinnen.

HELENA JACOBY



Weitere raffinierte Küchenhacks, die das Leben leichter machen, gibt es online unter: www.eatsmarter.de/kuechen-hacks



PETRA PEINEMANN

10 Tipps aus der Praxis: Wie Sie die Alltagsbelastung verringern

Die Kommunikationsexpertin, Psychologin und zertifizierte Coachin für emotionale Intelligenz weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, alles allein stemmen zu wollen – und kennt Wege, um das hinter sich zu lassen:

1. Bestandsaufnahme machen



Schreiben Sie eine Liste mit allem, was im Laufe der Woche Ihren Alltag füllt. Fragen Sie sich, wie es Ihnen damit geht und gewichten Sie die verschiedenen Bereiche.

2. Prioritäten setzen



Überlegen Sie, welche Sachen Sie unbedingt selbst erledigen müssen und wo Hilfe annehmbar ist. Dadurch gelingt es Ihnen, alle Lebensbereiche in Balance zu halten.

3. Automatismen hinterfragen



Da unser Gehirn möglichst effektiv arbeiten will, geraten wir schnell in feste Schleifen. Halten Sie mal inne und prüfen Sie, welche Prozesse für Sie nicht so günstig sind.

4. Zurückhaltung ergründen



Falls es Ihnen schwer fällt, sich unter die Ärmel greifen zu lassen, setzen Sie sich bewusst damit auseinander, was Sie dabei blockiert. Häufig steckt Angst vor Abhängigkeit dahinter, die aber unbegründet ist. Sie können schließlich jedes Mal neu entscheiden, die Dinge doch selbst anzugehen.

5. Türen offen halten



Je öfter Sie Hilfe ausschlagen, desto seltener wird Ihr Umfeld diese anbieten. Quellen der Unterstützung können so versiegen und stehen im Notfall nicht zur Verfügung.

6. Sich für andere öffnen



Trotzen Sie einer negativen Erwartungshaltung, was andere wohl von Ihnen denken mögen, und vertrauen Sie sich an. Sie werden ganz sicher Beistand bekommen.

7. Netzwerk aufbauen



Wer es schafft, sich eine gute Balance aus Geben und Nehmen zu eigen zu machen, der kreiert auf lange Sicht eine ideale Grundlage für gegenseitige Unterstützung in seinem Familien- und Bekanntenkreis.

8. Grenzen erkennen



Achten Sie auf Signale Ihres Körpers wie Erschöpfung oder Kopfschmerzen, die in Folge einer Überlastung auftreten können. Wir merken meist sehr genau, ob etwas nicht gut für uns ist. Hören Sie hin!

9. Entspannungstechniken nutzen



Zu dieser Selbstreflexion gehört auch, zu schauen, ob Sie körperlich und geistig zur Ruhe kommen können. Dazu sind Achtsamkeitsübungen oder Meditation tolle Tools, die Ihre Eigenwahrnehmung verbessern.

10. Externen Rat in Anspruch nehmen



Mit einer anderen Person ist es oft einfacher, sich selbst den Spiegel vorzuhalten und die eigenen Gedanken zu ordnen. Coaching stellt ein niedrigschwelliges Angebot dafür dar.



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



TK
Die
Techniker



WARUM SIE MIT **ALKOHOL** SCHLECHTER SCHLAFEN

Selten dösen wir so fix ein wie nach dem Genuss von ein paar Drinks, besonders, wenn es einige zu viel waren. Was im ersten Moment noch wie ein toller Trick erscheint, stellt sich am nächsten Morgen eher als dumme Idee heraus. Aber was hat es mit dem einschläfernden Effekt von Alkohol auf sich und warum sind wir am Folgetag so gerädert?



DR. MICHAEL FELD

Facharzt für Allgemeinmedizin,
Schlafmediziner, Somnologe
(Experte für Schlaforschung)

Dr. Feld, wie häufig treten Schlafstörungen in Deutschland auf?

In der Bevölkerung sind durchschnittlich 20 bis 30 Prozent betroffen. Die Intensität ist hierbei unterschiedlich und wechselhaft. Unter harten Schlafstörungen, also klinisch schweren Insomnien, die drei bis sechs Monate am Stück anhalten, leiden circa zehn Prozent. Wie viele davon alkoholassoziiert sind, ist nicht klar.

Aus welchem Grund gilt Alkohol als idealer Schlummertrunk?

Die Ursache ist, dass ein Drink sehr wohl beim Eindösen helfen kann. Schon im Altertum wurde hierfür Bier genutzt. Darin besteht auch der Reiz, sich abends noch ein Gläschen zu gönnen. Doch wie so oft macht hier die Dosis das Gift. Zu viel ist

schädlich, denn Alkohol hat eine zweigeteilte Wirkung. Ein rasches Einschlummern fördert er. Das Durchschlafen dagegen wird schlechter ebenso wie die Schlafqualität. Auch weil der Anteil des Tiefschlafs reduziert wird. Hinzu kommt, dass vorhandene Atemprobleme wie Schnarchen und Schlafapnoe vermehrt auftreten, wenn wir einen über den Durst trinken.

Durch welche Mechanismen wird unsere Nachtruhe beeinflusst?

Nicht nur der Alkohol selbst, sondern auch sein Abbau führt zu Problemen. Über die Verstoffwechselung in der Leber wird der Schlaf abgeflacht. Zu viele Drinks lassen die Muskulatur erschlaffen – die Atmung wird schlechter. Folgen sind lauterer Schnarchen bis hin zu Atemaussetzern (Apnoen), wodurch wir häufiger aufwachen.

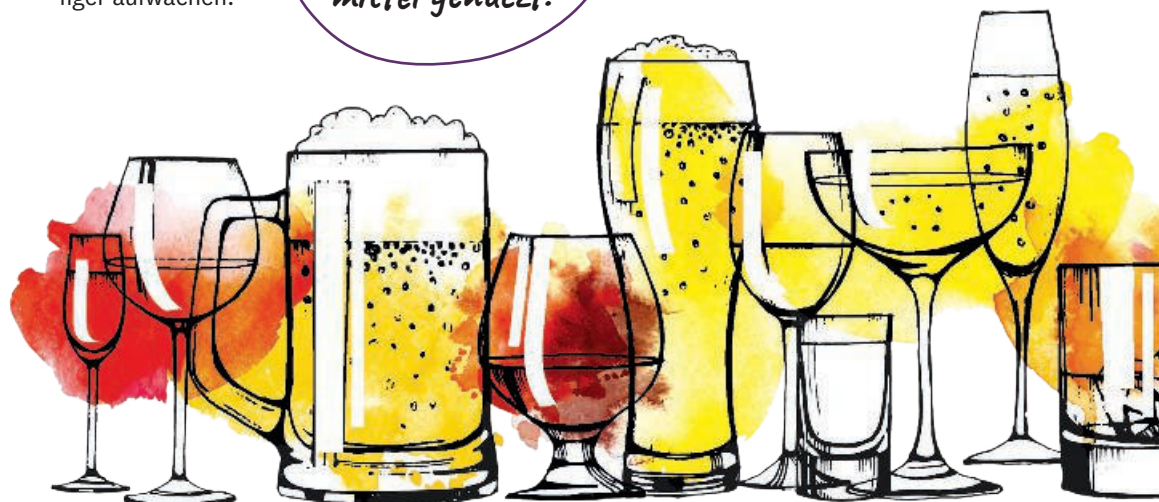
„Hopfen wird auch fernab von Bier als Schlafmittel genutzt.“

Woher kommt der starke Nachdurst?

Alkohol führt dazu, dass das sogenannte Antidiuretische Hormon (ADH) gehemmt wird, welches für das vermehrte Zurückpumpen von Wasser in den Nieren zuständig ist. Folglich kommt es zur Diurese, also zur vermehrten Ausscheidung von Harn. Da wir so häufiger zur Toilette müssen, aber nur selten zusätzliches Wasser aufnehmen, wachen wir oftmals dehydriert auf.

Gibt es Getränke, die uns tatsächlich müde machen können?

Wunderbar sind zum Beispiel Tees. Bewährt haben sich Sorten aus klassischen Heilpflanzen wie Hopfen, Lavendel, Melisse, Baldrian und Passionsblume, sowohl einzeln als auch in Kombination. Außerdem gibt es moderne Pulvergranulate, in denen unterschiedliche Mikronährstoffe und Hormone wie Melatonin



„Ein wärmendes
Heißgetränk kann als
Abendritual die Nacht-
ruhe einleiten und
unterstützen.“

oder dessen Vorstufe Tryptophan stecken, die den Tag-Nacht-Rhythmus mitregulieren. Dementsprechend können daraus hervorragende Schlummergetränke gemixt werden. Nicht ganz so effektiv, aber ebenfalls eine gute Wahl sind Kakao oder heiße Milch mit Honig, denn auch hier steckt besagtes Tryptophan drin.

Was können wir sonst noch tun, um abends zur Ruhe zu kommen?

Sinnvoll ist eine Cool-down-Stunde, um geistig und körperlich herunterzufahren. Vermeiden Sie hierfür 60 Minuten vor dem Zubettgehen jegliche Art von Hektik, zünden Sie sich stattdessen eine Kerze an und lesen Sie ein Buch. Für optimale Bedingungen sollte Ihr Zimmer stets dunkel, leise sowie circa 18 bis 20 Grad kühl sein.

INTERVIEW: KATRIN LAMMERS



Dornröschenschlaf dank Feierabendumtrunk?



● Alkohol wirkt psychisch sowie physisch entlastend und sorgt dafür, dass wir uns entspannen. Häufig nicken wir so schneller ein als gewöhnlich.

● Vielen hilft er dabei, das Gedankenkarussell zu stoppen.

● Zudem wird die Herzfrequenz herabgesetzt. Somit kommen wir auch nach einem sehr anstrengenden und hektischen Tag ohne viel Mühe runter.

ABER VORSICHT: Spätestens in der zweiten Nachthälfte kehren sich die vermeintlichen Vorteile ins Gegenteil um. Speziell nach übermäßigem Konsum wird die REM-Phase (siehe unten) gestört. Das hat massive Konsequenzen, denn die Tiefschlafphase entscheidet über einen erholsamen, gesunden Schlaf. Ist diese Periode lang anhaltend beeinträchtigt, fühlen sich Betroffene am nächsten Tag abgekämpft, reizbar und erleiden Gedächtnis- sowie Konzentrationsschwäche.

→ Auf Dauer können alkoholbedingte Schlafstörungen zu schwerwiegenden Symptomen wie Depressionen oder aggressivem Verhalten führen.

Alles andere als traumhaft

Lässt die Tiefe und die Qualität der Nachtruhe nach, kann das eine Vielzahl negativer Folgen mit sich bringen. Denn nach ungefähr 90 Minuten fallen wir in den **REM(Rapid Eye Movement)-Schlaf**. In dieser Zeit träumen wir, sortieren, verarbeiten und bewerten Informationen des Tages. Nach vermehrtem Alkoholkonsum wird die REM-Phase unterdrückt. Unser Schlaf ist dadurch leichter und weniger erholsam.

TIPPS FÜR EINE GERUHSAME NACHT TROTZ LANGER PARTY

- 1** Ihre Feier nähert sich dem Finale? Dann sollten Sie das Zechen ebenfalls beenden. Denn vier Stunden vor dem Zubettgehen empfiehlt es sich, auf Wasser umzusteigen.
- 2** Um Flüssigkeitsverluste zu vermeiden, ist es wichtig, für jedes Glas Alkohol zwei Becher Wasser zusätzlich zu konsumieren.
- 3** Ob dabei oder danach, Kohlensäurehaltiges sollte umgangen werden, denn dadurch werden Blähungen und Unwohlsein begünstigt.
- 4** Verputzen Sie vor dem Hinlegen noch einen kleinen Snack. Dieser kann nämlich dabei helfen, den Blutalkoholspiegel zu senken.

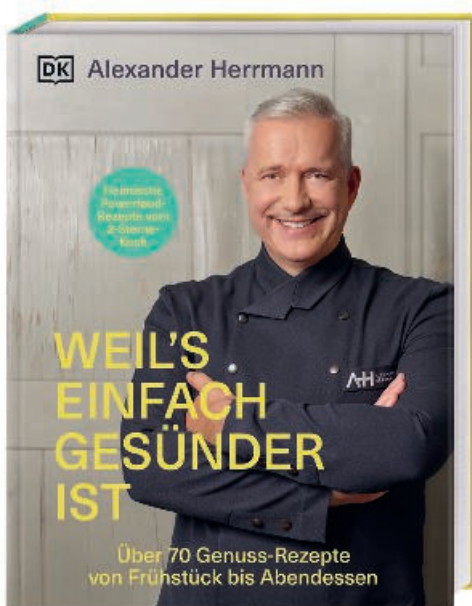
GENERELL GILT: Trinken Sie nur in risikoarmen Mengen. Für Frauen heißt das in der Regel ein Glas, für Männer zwei Gläser mit Alkoholischem.





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.



Besseresser leben länger

Gesundheitsfördernde Küche ohne Einbußen beim Aroma

Als Zwei-Sterne-Koch weiß Alexander Herrmann, dass bei unserer Ernährung jeder Tag von Bedeutung ist, um ein vitales Leben zu führen. In „Weil's einfach gesünder ist“ verrät er daher die Top Ten unter den heimischen Superfoods. Seine 70 ausgewogenen, regionalen und bodenständigen Genuss-Rezepte zeigen ganz klar, wie easy sich die lokalen Heros in jede Mahlzeit einbauen lassen. **Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro**



Verleihen Sie sich ein Sternchen mit gebratenem Radicchiosalat (links) oder Hähnchenbrust auf Auberginenkaviar

Orangen-
Buchweizen-Grütze
Im Buch auf Seite 48

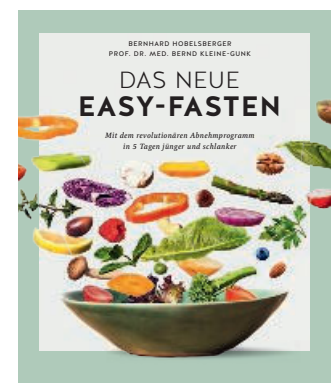


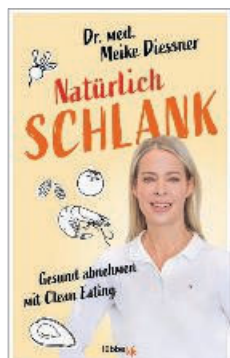
Apfelfigur, ade!

Ein paar Kilos zu viel schaden nicht unbedingt. Bei innen liegendem Viszeralfett in unserer Körpermitte sieht das anders aus, denn dieses birgt zahlreiche Krankheitsrisiken. Als Gegenmittel liefern die Ernährungs-Docs „Unser Anti-Bauchfett-Programm“. Erscheint am 03.01. **ZS Verlag, 176 Seiten, 22,99 Euro**

Fit mit Fasten

Die „Fasting Mimicking Diet“ versetzt den Organismus in einen verjüngenden Stoffwechsel. Mit cleveren Infos und passenden Gerichten begleitet Sie „Das neue Easy-Fasten“ von Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk und Bernhard Hobelsberger beim sogenannten Scheinfasten. Außerdem erklären die Profis alles rund um die neue Methode, wie Sie dabei richtig satt werden und Ihrer Gesundheit unkompliziert einen echten Dienst erweisen. Erscheint am 05.01. **Gräfe und Unzer, 128 Seiten, 14,99 Euro**

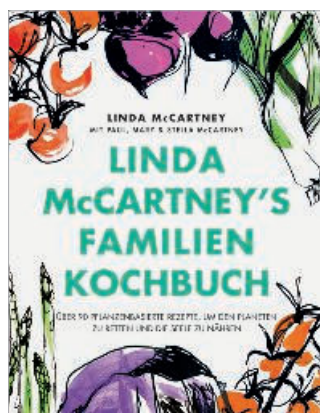




Langfristig happy

Wie unser Körper mit der richtigen Ernährungsweise zur Bestform gelangt, schildert Dr. Meike Diessner in „Natürlich schlank“. Ihr Clean-Eating-Konzept räumt zusätzlich mit Diätmythen sowie einseitigen Dogmen auf.

Lübbe, 288 Seiten, 18 Euro



Pflanzenpower

Mit „Linda McCartney's Familienkochbuch“ setzen sich der Beatles-Sänger Paul McCartney plus seine Töchter Mary und Stella für den Natur- sowie Tierschutz ein. In Gedenken an die Ehefrau und Mutter Linda McCartney finden Sie fleischlose Leckereien wie auch Ratschläge, worauf es bei einem vegetarischen Lifestyle zu achten gilt.

Südwest, 256 Seiten, 25 Euro

Modern kochen

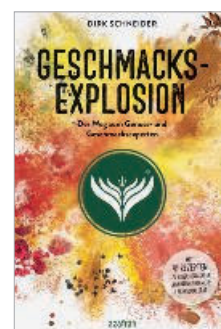
Neben neuen potenziellen Lieblingsgerichten gibt es bei „Just cook it!“ von Molly Baz direkt passende QR-Codes dazu. Diese leiten Sie zu Videos, welche die kniffligeren Arbeitsschritte kurz erläutern. **Knesebeck, 304 Seiten, 32 Euro**



Das hat sich gepfeffert

Durch überwürzte (Fertig-)Produkte fällt es oft schwer, feine Nuancen zu erschmecken. „Geschmacksexplosion“ von Dirk Schneider gibt uns Techniken und Köstlichkeiten an die Hand, um den Gaumen zu trainieren, die sogar bei Geschmacksverlust nach Covid-19 helfen.

Azafran, 256 Seiten, 19,90 Euro



Schlemmen fürs Wohlbefinden

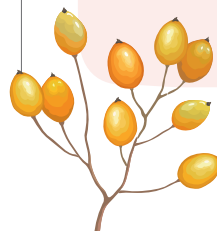
Nicht nur im Winter eine gute Idee

Bekannt wurde Shabnam Rebo als Influencerin. Sie erlitt vor Jahren eine Darm-erkrankung, die ihr gesamtes Immunsystem angriff. Seit sie ihre Ernährung auf anti-entzündliche Speisen umgestellt hat, lebt sie nahezu beschwerdefrei. „Healing Kitchen“ lässt uns an ihrem Erfolgskonzept teilhaben. Und zwar so, dass die pflanzenbasierte Umstellung auch noch richtig Spaß macht. **Dorling Kindersley, 192 Seiten, 19,95 Euro**



Dinner mit Tiefgang

Für alle, die keine Lust auf Small Talk haben, gibt es das Sondermoment Fragenmenü. Dank 20 hochwertiger Karten mit fünf Kategorien, wie Kultur, Liebe oder Bekenntnisse, kommt beim Essen garantiert keine Langeweile auf. Dabei gibt es je vier tiefgründige Fragen zu Vorspeise, Hauptgang sowie Dessert. **Sondermoment, 24,90 Euro**





Herausgeber
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



**Redaktions-
leiterin**
Anna-Maria
Elmers



**Redaktions-
leiterin**
Helena
Jacoby



**Leiterin Team
Food & Nutrition**
Iris Lange-Fricke



**Junior Crossmedia
Redakteurin**
Lisa Meister



**Creativ-Direktorin &
Chefin vom Dienst**
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



**Crossmedia-
Grafikerin**
Johanna Zabochnik-Ihla



**Schluss-
redakteurin**
Karin
Schanzenbach



**Schluss-
redakteurin**
Kathrin
Kunterding



**Editor Food
& Nutrition
Specialist**
Beeke Hedder



**Editor Food
& Nutrition
Specialist**
Wenke Gürtler



Volontärin
Daniela
Neu



Volontärin
Katrin
Lammers



Volontärin
Theresa
Jenner



**Geschäfts-
führer**
Martin
Fischer



**Leiterin Brand-
Management &
Distribution**
Annabelle Nieß



**Brand-
Managerin**
Antje
Gutberlet



**Brand-
Managerin**
Julia
Wichers



**Head of
Online Sales**
Alexander
Adler



**Senior Cross-
media Concepts
Manager**
Marian Poppe



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



**Assistentin
der Geschäftsführung**
Katja Ohlhauser



**Assistentin
der Geschäftsführung**
Claudia Wieler



**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



**Trainee
Business
Development**
Sophia Pistorius



Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist



Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth



„Feelgood-Manager“
Percy & Felix

Weitere Mitarbeiter:

Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Madeline Küppers (Aushilfe), Johanna Schelt (Praktikantin), Paula Keckeisen (Praktikantin), Hannah Schubert (Praktikantin), Nadine Schmidt (Aushilfe)

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke, Beeke Hedder; Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eatsmarter.de
www.eatsmarter.de

© 2021 EAT SMARTER!

VERLAG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG,
vertreten durch die
EAT SMARTER
Verwaltungsgesellschaft mbH,
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 CO₂ emittiert.



EatSmarter!

Der EAT SMARTER-Online-Abnehmkurs

In **zwölf Wochen** schaffen Sie es, **abzunehmen** – ohne Jo-Jo-Effekt – und Ihre Ernährung langfristig umzustellen. Unser einzigartiges Konzept hat schon über **2000 Teilnehmer** begeistert:

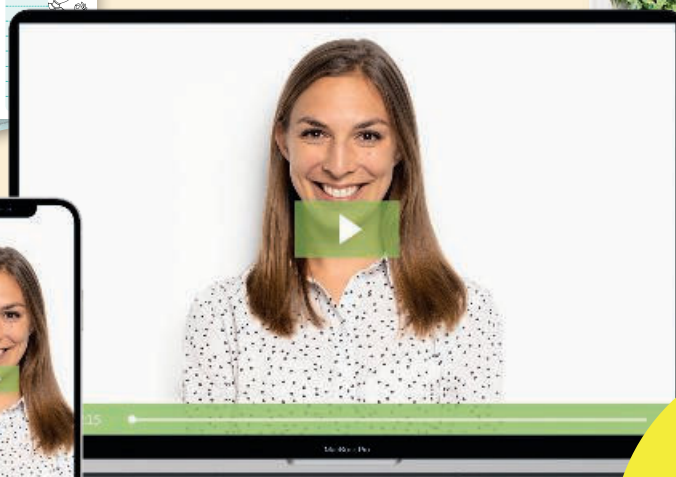


Zum Ausdrucken
Informative Übersichten,
Wochenpläne, Checklisten
und vieles mehr



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

**App für
Unterwegs**
Mit über
30 informativen
Experten-
videos



**Mit über 150 leckeren
Rezepten zum Sattessen**
Eiweißreiche Frühstücksideen, Low-
Carb-Mahlzeiten & leichte Snacks

Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)

mit dem Code
„Abnehmkurs20“

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



Hier erfahren Sie mehr:
WWW.EATSMARTER.DE/ABNEHMKURS

Code gültig bis zum 28.02.2022, 23:59 Uhr



Die größten Ernährungsfehler, die fast jeder macht – und wie Sie diese in Zukunft vermeiden können!

**Lesen Sie in der nächsten Ausgabe,
was unsere Experten raten.**

Ab **23. Februar** überall erhältlich

mymuesli

Freu Dich auf unsere einzigartige IMAGINE Chocolate! Erhältlich in 3 leckeren Sorten: White - mit fruchtigen Himbeeren und würzigen Pistazien, Dark Choc - mit pinkem Himalayasalz und erlesenen Macadamias und Creamy Choc - mit karamellisierten Mandeln und knusprigen Rice Crispies. Und das Beste: alle sind bio, vegan, fair produziert und natürlich plastikfrei verpackt.



Gratis* 6x Bio-Müsli IM PRAKTISCHEN 2GO-BECHER

Entdecke jetzt die vielfältige Welt von mymuesli und sicher Dir das mymuesli2go Probierpaket mit 6 leckeren Sorten Gratis* zu Deiner Onlinebestellung dazu. Jetzt bestellen & Gratis* Bio-Müsli im Wert von 12,90€ erhalten.

JETZT SICHERN UNTER:

www.mymuesli.com/56hza

GRATIS*
STATT €12,90



*Mindesteinkaufswert 10€. Solange der Vorrat reicht. Nur online einlösbar. Aktion zeitlich begrenzt: Aktionszeitraum online einsehbar.

mymuesli AG, Sailerwöhr 16, 94032 Passau





Erlebe Reis!



Ausgezeichnet als weltbester Reis.

Intensiv blumiges Aroma, weiche, zart schmelzende Textur, außergewöhnlich weiße Körner: Der Kamalis Reis ist eine genussvolle Entdeckung, die Kenner schwärmen lässt.

Mehrfach wurde der exklusive Duftreis bereits als weltbester Reis ausgezeichnet. Seinen Ursprung hat der ORYZA Selection Kamalis in Kambodscha.

Dort wird die Reissorte kultiviert, die dem Reis seinen Namen gibt: Phka Mali – „wunderschöne Blumengirlande“.

Tolle Rezepte und mehr auf www.oryza.de



Erhältlich in unserem Online-Shop:

REISKONTOR.DE