

Gerichte unter 3 Euro: garantiert gesund & einfach



Umgekehrte Diät • Wissen Pilze • Sattmacher-Rezepte • Aus dem Ofen • Unter 3 Euro • Spaß an Bewegung

September/Oktober 2022

EatSmarter!

EatSmarter!



A. HERRMANN



T. ROSE



N. MÜLLER



C. POLETTO



J. OLIVER



C. RACH



C. HENZE



A. WAHI

ÜBERRASCHENDE IDEEN

Kartoffeln 9-mal anders

NEUE FORSCHUNG

Wer abnehmen will, sollte mehr essen!

Unglaublich aber wahr – unsere Experten verraten eine neue Formel für die schlanke Linie.



IM TEST:
Supermarkt-Snacks,
die nicht dick machen



Nr. 5/2022 4,90 €

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

Heiße Liebe:

Geniales

aus dem Ofen



d'aucy
MARKE DER GEMÜSEBAUERN



OHNE
ZUSÄTZE,
NUR GEMÜSE,
SONST NICHTS

HEUTE SCHMEISST SICH JUNGES GEMÜSE IN SCHALE!



**KLIMA
NEUTRAL**

DURCH KOMPENSATION
CLIMATELINE.ORG/50827



ÖKO-TEST

d'aucy
Kidneybohnen Dampfgegart
285 g

sehr gut

ÖKO-TEST Magazin 10/2021



ÖKO-TEST

d'aucy
Kichererbsen Dampfgegart
285 g

sehr gut

ÖKO-TEST Magazin Spezial
Vegetarisch & Vegan 11/2021



Schonende Dampfgarung
erhält wertvolle Vitamine.



Geschmack pur.
Ganz ohne Zusätze.



Kaum Sud, vakuumverpackt.
Direkt verzehrfertig.

ZUALLERERST

Knackige Äpfel, pralle Kürbisse, goldenes Korn, aromatische Pilze: Der Herbst präsentiert sich als wahre Genusszeit für Foodies. Am liebsten würden wir unsere Teller so richtig vollladen – wenn da nicht das nagende Gewissen wäre, *sich zurückzuhalten, um endlich ein paar Kilos zu verlieren*. „Wer abnehmen möchte, muss weniger essen“ klingt nach einer total logischen Formel. Aber das ist ein Trugschluss! Warum diese Gleichung nicht aufgeht und meist sogar das Gegenteil der Fall ist, *enthüllen unsere EAT SMARTER-Experten in der großen Titelgeschichte „Die umgekehrte Diät“ ab Seite 24*. Denn landen die richtigen Lebensmittel auf dem Tisch, wie etwa in den *Rezepten ab Seite 40*, können Sie beherzt zuschlagen, *bis Sie wirklich satt sind*.

Dabei spielen neben dem Volumen und Ballaststoffgehalt der ausgewählten Zutaten übrigens auch Vitamine sowie *Mineralien eine wichtige Rolle*. Einen Vertreter dieser Gruppe nehmen wir gemeinsam mit Ernährungs-Doktor Matthias Riedl ab Seite 60

genau unter die Lupe: *Magnesium*. Erfahren Sie, warum der Powerstoff nicht nur für die Muskeln, sondern *für den gesamten Stoffwechsel unverzichtbar* ist und auch, wie Sie Ihren Bedarf easy über die Ernährung decken können.

Zwei große Ofenkartoffeln bieten zum Beispiel schon ein Drittel der benötigten Tageszufuhr. Smarte Toppings wie die Kürbiskerne im Rezept von TV-Koch Jörg Färber erhöhen den Mineralstoffgehalt noch zusätzlich. Weitere *geniale Ideen aus der heißen Röhre* servieren Ihnen unsere Starköche ab Seite 88.



Egal ob Sie ein normales Gewicht realisieren, eine ideale Nährstoffversorgung gewährleisten oder sich einfach rundum fit und zufrieden fühlen möchten, unsere vielfältige Palette an gesunden Kochinspirationen unterstützt Sie dabei. *Kerniges mit Getreide* (ab Seite 104), *Gerichte für kleines Geld* (ab Seite 118), *vegane 5-Zutaten-Küche* (ab Seite 128) und *bunte Lunchbox-Favoriten* (ab Seite 140) lassen kulinarisch keine Wünsche offen. Zu guter Letzt wird ab Seite 150 *der deutsche Liebling namens Kartoffel* ins Rampenlicht gerückt und rundet unser umfassendes Rezeptpaket mit einem Feuerwerk an Aromen ab. Lassen Sie es sich schmecken!

Redaktionszuwachs auf vier Pfoten: An der Seite von Food-&Nutrition-Volontärin Daniela Neu unterstützt seit Juni die quirlige Hündin Nami das tierische „Feelgood-Manager“-Team im Hamburger EAT SMARTER-Office.



Schlank, fit und happy mit Leichtigkeit: Lesen Sie ab Seite 24, wie das gelingt.



INHALT

THEMEN DIESER AUSGABE

- 24 Mehr essen, weniger wiegen – Experten empfehlen die umgekehrte Diät
- 72 Alles, was Sie über Pilze wissen sollten
- 102 Darum lohnt es sich, Feigen zu naschen
- 116 Ist Weizen wirklich so ungesund?
- 138 Das 1x1 der Pflanzenküche
- 160 Würzwunder Kapern

REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 16 Wohlfühldrink mit Kefir
- 40 Ideen zum Satt- und Schlankessen
- 88 Unsere Starköche servieren absolute Leibspeisen aus dem Ofen
- 104 Kernige Getreidekreationen
- 118 Köstliches mit kleinem Budget
- 128 Echt easy: vegane 5-Zutaten-Küche
- 140 Nie mehr Langeweile in der Lunchbox
- 150 Raffinierte Kartoffelvariationen

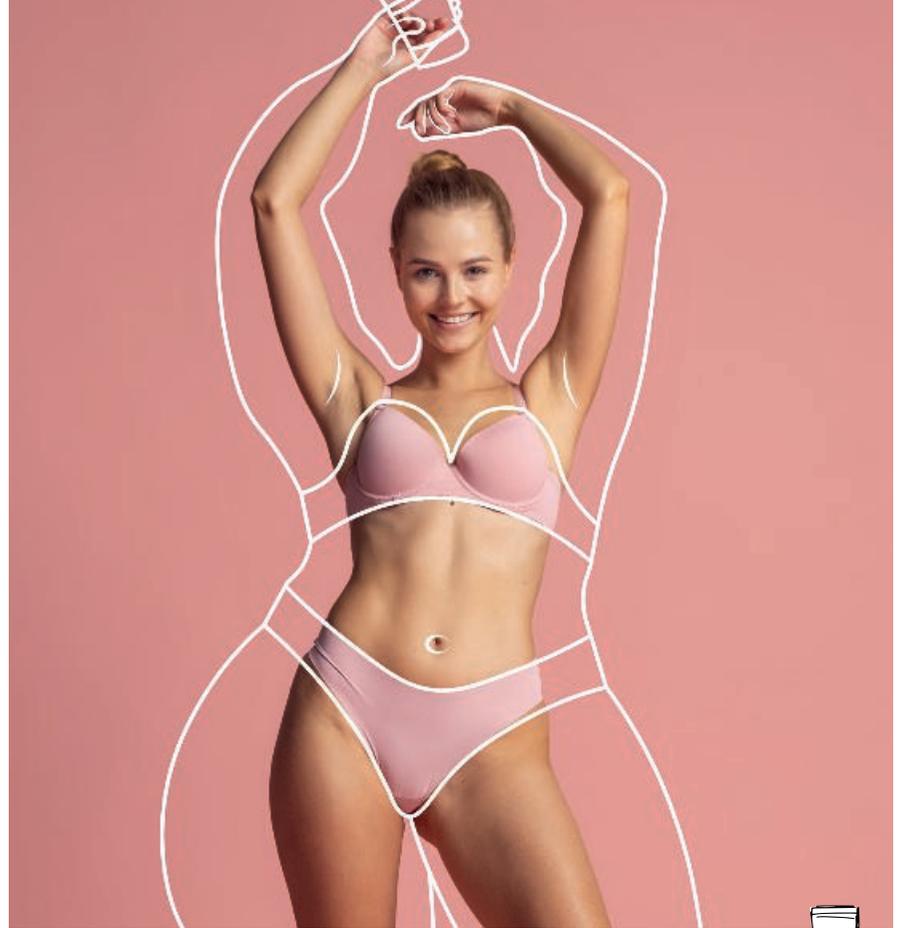
LIVE SMARTER

- 60 Ernährungs-Doktor Matthias Riedl: Supermineral Magnesium
- 66 Natürlich besser... für mich – was unsere Nieren alles leisten
- 162 Und Action! Freude an Bewegung bewusst fördern und erhalten
- 169 10 Expertentipps für Sportmotivation

RUBRIKEN

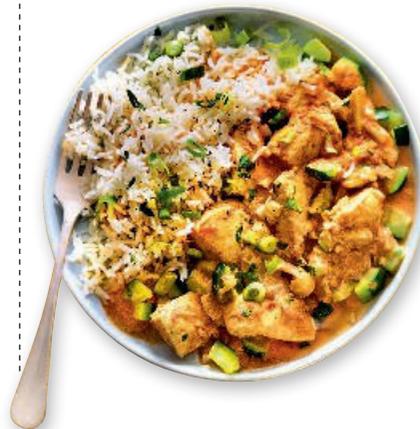
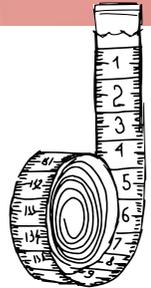
- 10 Saisonkalender
- 12 Aktuelles aus der Forschung
- 14 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 18 Cornelia Polettos Kochschule: Zwiebelgemüse
- 20 Smart und nachhaltig: Regrowing
- 64 Starke Stücke
- 80 Produkt- und Branchennews
- 82 EAT SMARTER empfiehlt: salzige Knabbersnacks
- 172 Besser schlafen
- 174 Buchtipps
- 176 Impressum
- 178 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen



24 Umdenken: Warum Sie mehr essen müssen, um abzunehmen

Wer nachhaltig Kilos verlieren möchte, sollte sich den Teller vollpacken – aber mit den richtigen Lebensmitteln. Unsere EAT SMARTER-Experten verraten, wie das geht.



40

Grandiose Sattmacher

Entdecken Sie passend zu unserer großen Titelgeschichte 14 Gerichte, die unliebsame Polster genussvoll zum Schmelzen bringen.

72

Superfood-Stars der Saison

Wussten Sie, dass Pilze exzellente Proteinspender sind? Wir haben jede Menge spannende Fakten und nützliche Tipps zu den Herbstboten zusammengestellt.





118

Gut, aber günstig

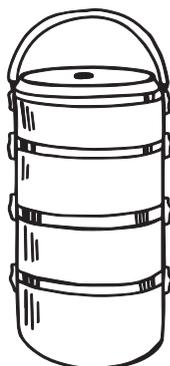
Lassen Sie sich von steigenden Preisen nicht die Suppe versalzen. Hier kommen neun Schlemmermahlzeiten für wenig Geld.

unter
3 Euro pro
Portion

140

Bunte Vielfalt to go

Weil das beste Mittagessen vom heimischen Herd stammt, liefern wir Ihnen Inspirationen zum Mitnehmen.



Dank Meal
Prep sind
Sie unter-
wegs ideal
verpflegt.



128

Simpel, pflanzlich, ausgewogen

Vegan kochen ist einfacher als viele denken, vor allem mit unseren 5-Zutaten-Rezepten.

162

Ciao, Schweinehund

So steigern Sie effektiv den Spaß an Bewegung, um sich ab jetzt auf jedes Work-out zu freuen.



Sporteln Sie sich
fit und happy!



ENJOY YOURSELF

Entdecken Sie die neue
Limited Edition von Amicelli

Seit gut anderthalb Jahren kommt Amicelli aus dem Hause Ritter. Und schon bringt der Schokoladenhersteller die erste Limited Edition auf den Markt. Klar, dass dabei Kakao eine zentrale Rolle spielt: Deshalb gibt es die feinen, knusprigen Waffelröllchen jetzt mit einer kräftigen Kakaocremefüllung. Wie für das gesamte Sortiment, bezieht Ritter Sport auch für Amicelli ausschließlich zertifiziert nachhaltigen Kakao. Das Familienunternehmen arbeitet intensiv an Transparenz und Rückverfolgbarkeit im Kakaobezug, um über konkrete Programme vor Ort die Situation im Kakaoanbau zu verbessern. So können Sie mit den köstlichen Waffelröllchen unbeschwerte Momente voller Lebensfreude und Leichtigkeit genießen, egal ob beim Selbstvernaschen oder Teilen mit den Lieblingsemenschen.

amicelli.com

Amicelli

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

SATTMACHER



50 Hähnchen-Kürbis-Tomaten-Blech



50 Lachs mit Gemüse aus dem Ofen



52 Hähnchen-Tikka-Masala mit Reis



51 Kürbis-Linsen-Salat mit Ziegenkäse



51 Süßkartoffelnudeln mit Ei



52 Gnocchi-Hackfleisch-Pfanne



53 Minikürbisse gefüllt mit Kerbel-Pilz-Risotto



53 Hähnchenbrust mit Rote-Bete-Salat



54 Pochierte Eier mit Spinat und Ofentomaten



54 Lasagne mit Kürbis und Spinat



56 Pak-Choi-Salat mit Lachs und Quinoa



56 Kräuter-Frittata mit roten Zwiebeln



58 Gebackener Spitzkohl und Crunch



58 Zanderfilet auf Radicchio-Thymian-Pasta

STARKÖCHE



90 Schmorzwiebeln mit Nussfüllung



90 Herbstgemüse mit Ziegenfrischkäse



92 Ofenhähnchen mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon



93 Seelachs mit Orangen-Brösel-Kruste



94 Gebackener Fenchel mit Perlgraupen-Risotto



96 Marinierte Pilze mit Mozzarella



97 Blumenkohlpizza mit Leinsamen und Spinat



99 Schwarzbrot pudding mit Sellerie-Zweierlei



100 Knoblauchbrot zum Anbeißen



101 Ofenkartoffeln mit Meerrettich-Nuss-Quark

GETREIDE



106 Weizensalat mit gegrillten Feigen



108 Ricotta-Birnen-Torte



106 Polenta-Schmarrn mit Pflaumenkompott



109 Quittentarte



110 Quinoa-Linsen-Salat mit Avocado



111 Polenta mit Pilzen und weichgekochtem Ei



110 Linsen mit Reis, Sultaninen und Zwiebeln



114 Pflaumen-Crumble



112 Bulgursalat mit gegrilltem Kürbis



112 Graupensalat mit Ofengemüse



113 Couscousperlen mit Kürbis und Granatapfel



123 Gebratener Reis mit Linsen und Spinat



114 Buchweizen-Porridge mit Kakao

GÜNSTIGE REZEPTE



120 Asia-Nudelpfanne mit Erdnussauce



120 Saftige Kürbis-Lasagne



122 Kürbis-Kartoffel-Gnocchi mit Birnen



123 Gebratener Reis mit Linsen und Spinat

5-ZUTATEN
KÜCHE



124 Gemüseküchlein mit Zaziki



124 Halloumi-Zucchini-Schmarrn



125 Ofenpannkuchen mit grünem Gemüse



126 Kartoffel-Lauch-Suppe



126 Kartoffel-Pastinaken-Apfel-Auflauf



130 Sellerie-Risotto mit Birne



132 Bohnensalat mit Grünern und Pilzen



133 Bulgursalat mit Spitzpaprika



134 Gebackene Süßkartoffeln mit Pesto



134 Spaghetti mit Zucchini und Kürbissauce



135 Kürbis-Tajine mit Kichererbsen



136 Möhrensuppe mit Kokosmilch



137 Kohlrabi-Reis-Eintopf mit Kurkuma



130 Salat mit rotem Spitzkohl und Grapefruit



145 Grüner Salat mit Sesamhähnchen



147 Möhren-Falafeln mit Salat



142 Gemüsesalat mit gegrilltem Halloumi



142 Farro-Salat mit Feta, Paprika und Oliven



144 Spaghetti Pomodoro to go



146 Risoni-Suppe mit Fleischbällchen



146 Reissalat mit Cashewkernen



148 Wraps mit Rote-Bete-Hummus



148 Zucchini-Muffins mit Dips



152 Wildreis-Kartoffel-Eintopf mit Chipotle-Öl



154 Pide mit Kartoffeln und Kürbis



155 Hähnchengeschnetzeltes mit Kartoffeln



156 Steinpilz-Kartoffel-Gratin



157 Kartoffelsalat mit Artischocken



158 Kartoffelrösti mit Räucherlachs



152 Gnocchi mit Basilikum-Pesto



158 Vegane Tortilla



159 Smashed Potatoes mit Käse

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

- VEGETARISCH** sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Einige Käsearten sind nicht vegetarisch, da sie mit tierischem Lab hergestellt werden.
- 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.

**UNSER
BESTSELLER**

EatSmarter!

Gesund abnehmen im EAT SMARTER-Onlinekurs

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



Zum Ausdrucken

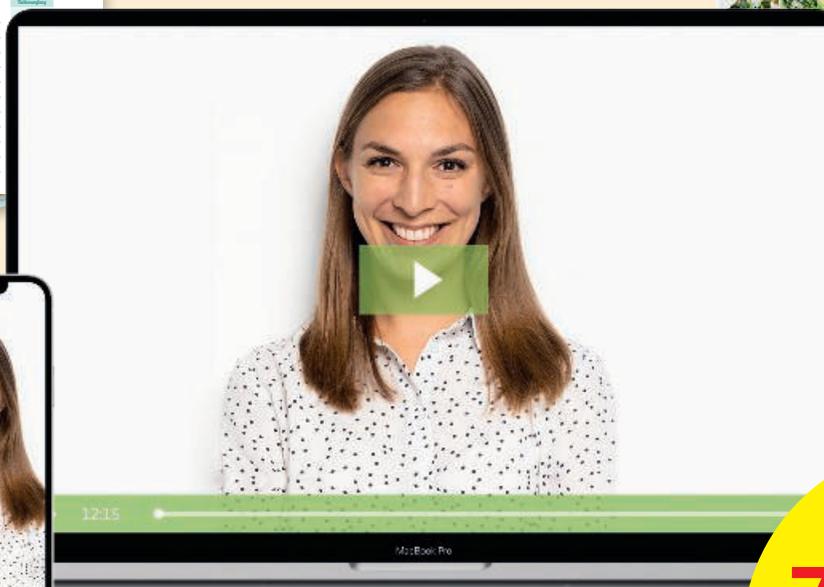
Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



Geschenk

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

App für unterwegs
Mit über 30
informativen
Experten-
videos



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



Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)

mit dem Code
„Abnehmen10“



**EAT SMARTER-Zeitschriftenleser sparen
bei der Bestellung 20 Euro!**

EatSmarter!

Über 2000 Teilnehmer sind begeistert!

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

Toller Kurs

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

Funktioniert langfristig

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

Dickes Lob

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

Gabi, 60, aus Bremen

Exklusiv im Onlinekurs:



**Über 150 tolle
Schlankrezepte
zum Sattessen**

Zum Anbeißen! Schmackhafte, alltagsnahe Ideen – ideal zum Abnehmen

Genau richtig für mich

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

Marianna, 28, aus Heinsberg

6 Kilo weniger!

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



**Hier bestellen Sie:
www.eatsmarter.de/abnehmkurs**

Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)
mit dem Code
„Abnehmkurs10“



TOP 10 IM SEPTEMBER UND OKTOBER

Herrlich bunt! Die goldene Jahreszeit schmückt sich mit einer Fülle an Leckerbissen, die auf unseren Tellern mit Nährstoffen glänzen. Probieren Sie von diesen schmackhaften Herbstvorböten – ob selbst geerntet oder eingekauft.

1 Aroniabeere



Geschätzt wird die Wunderfrucht aus der Familie der Rosengewächse für ihre entzündlichen Eigenschaften. Damit wirkt sie Infekten sowie der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Arthrose entgegen.

2 Eichblattsalat



Knackig und leicht kommt der Pflücksalat daher, dessen zartes Aroma perfekt von Walnussöl, Orangenfilets und Fetakäse unterstrichen wird.

3 Gelbe Möhre



Dieser Vertreter des Wurzelgemüses war ursprünglich weiter verbreitet als der orange Klassiker. Trotz ihrer blassen Farbe mangelt es der Rübe aber nicht an Carotinoiden. Allen voran steht Lutein, das sich auch in der Netzhaut unserer Augen befindet und mit seinen antioxidativen Fähigkeiten den Erhalt der Sehfunktion unterstützt.

4 Granatapfel



Zu den vielen Vorzügen der Paradiesfrucht gehört ihr hoher Anteil an Kalium. Als Gegenspieler von Natrium sorgt das Mineral für die Gesundheit von Herz und Gefäßen.

5 Haselnuss



Schon eine Handvoll der kleinen Kraftpakete (circa 25 Gramm) deckt die Hälfte unseres täglichen Vitamin-E-Bedarfes. Als Zellschützer verschönert es die Haut.

6 Hokkaidokürbis



Ohne Frage ist dies eine der nährstoffreichsten Kürbissorten. Der stattliche Stärkegehalt macht ihn beim Kochen cremig-buttrig.

7 Lila Kartoffel Vitelotte



Die nussig schmeckende Urknolle verdankt ihr besonderes Aussehen dem Pflanzenfarbstoff Anthocyan, der Viren und Bakterien abwehrt.

8 Pfifferling



Durch die Breite an B-Vitaminen trägt der Waldbewohner zu einem normalen Energiestoffwechsel bei – wichtig für Vitalität und starke Nerven. Noch mehr Wissenswertes über Pilze erfahren Sie ab Seite 72.

9 Pflaume



Reich an dem unlöslichen Ballaststoff Lignin, der das Volumen des Stuhls vergrößert, bringt das Prachtexemplar den Darm wieder in Schwung.

10 Schwarzkohl



Gedünstet oder in Form eines grünen Smoothies: Das Blattgemüse ist ein super Vitamin-C-Lieferant und damit ein Booster für unser Immunsystem.

byodo[®]

bio vom feinsten

EatSmarter!

REDAKTIONSTEST

WIR HABEN FÜR SIE GETESTET:

Bio-Pasta

Spaghetti, Volanti und Co. – Nudeln kommen bei mir regelmäßig auf den Tisch. Kürzlich habe ich die Bio-Pasta von Byodo entdeckt und für Sie ausprobiert.

Für die köstliche Feinschmecker-Pasta von Byodo werden nur ausgesuchte Sorten Bio-Hartweizen oder -Emmer aus Italien verwendet. Traditionell nach italienischem Brauch werden diese zu Grieß gemahlen, mit kristallklarem Wasser vermischt und durch Bronzematrizen gepresst. Das sorgt für die raue Oberfläche der Premium-Pasta, an der später die köstliche Sauce gut haften bleibt. Besonders smart: Dank der praktischen Papierverpackung entsteht kein Plastikmüll.

MILENA SCHWINDT



REDAKTION

„Meine neue Lieblingspasta!“

MEIN FAZIT

Ich habe festgestellt: Für jedes Gericht gibt es die perfekte Nudel. Die herrlich duftende Bio-Pasta von Byodo lässt einem schon bei der Zubereitung das Wasser im Mund zusammenlaufen und gerade die ausgefallenen Sorten wie Strozzapreti und Volanti werde ich nun öfter genießen.

Meine Lieblingsrezepte und das gesamte Testergebnis finden Sie unter: WWW.EATSMARTER.DE/BIO-PASTA



AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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



JUNI 2022, UNIVERSITÄT BASEL

Allein der Anblick von Süßem löst Entzündungen aus

Schon vor dem ersten Bissen ruft die Erwartung einer bevorstehenden Mahlzeit eine Reihe von Reaktionen im Körper hervor. Das zeigen Versuche an Mäusen, bei denen hierdurch spezielle Immunzellen aktiviert werden. Die Zellen senden daraufhin einen Entzündungsfaktor aus, der die Ausschüttung von Insulin fördert, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Doch

bei Übergewichtigen ist die Entzündungsreaktion durch das Betrachten von begehrten Speisen so stark, dass die Insulinfreisetzung verringert sein kann. Das wiederum führt zu einem erhöhten Blutzuckerwert, der Folgekrankheiten wie Diabetes Typ 2 begünstigt. Mit Scheuklappen muss deswegen zwar niemand herumlaufen, aber um das Risiko zu minimieren, lohnt es sich, überschüssige Kilos loszuwerden.

ZAHL DES MONATS

59,4

Kilogramm Kartoffeln wurden im Wirtschaftsjahr 2020/2021 pro Person in Deutschland verspeist. Spannende Rezepte mit den tollen Knollen finden Sie in dieser Ausgabe ab Seite 150.

MAI 2022, RUTGERS UNIVERSITY

Mehr Protein für eine hochwertigere Ernährung

Bei vielen Diäten wird die Energieaufnahme reduziert, ohne die Qualität des Essens zu fokussieren, wodurch oft weniger Nähr- und Vitalstoffe enthalten sind. Wie Sie Ihren Traumbody erfolgreicher und vor allem ohne knurrenden Magen erreichen, erfahren Sie ab Seite 24. Eine neue Studie zeigt jüngst, dass eine leichte Erhöhung der Eiweißzufuhr Sie dabei unterstützt, Gewicht zu verlieren und dem Verlust an Muskelmasse entgegenzuwirken. Darüber hinaus entschieden sich die Teilnehmenden durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem, was auf dem Teller landet, häufiger für mehr Gemüse und seltener für raffiniertes Getreide.



MAI 2022, GUANGZHOU UNIVERSITY

UNGEZUCKERTER KAFFEE FÜR EIN LANGES LEBEN

Das schwarze Gold gehört zu den wenigen Genussmitteln, deren günstigen Einfluss auf unser Wohlergehen Forschende in der Vergangenheit bereits bestätigten. So wurde erst unlängst festgestellt, dass der regelmäßige Konsum mit einem niedrigeren Sterberisiko verbunden ist, wobei der höchste Schutz bei vier Tassen pro Tag – pur genossen – liegt. Hier kommt jedoch das Aber für alle Naschkatzen: Wird zum Kaffee Zucker hinzugegeben, dürfen gerade mal zwei Tassen getrunken werden, damit der positive Effekt eintritt. Ab dem dritten gesüßten Tässchen kehrte sich die Wirkung ins Gegenteil um und das Risiko für einen verfrühten Tod stieg sogar an.



JUNI 2022, SACRED HEART UNIVERSITY

Fast Food vermindert die Fitness von Kindern

Viele 12- bis 15-Jährige nehmen regelmäßig hochverarbeitete Lebensmittel wie Softdrinks, Burger und Süßigkeiten zu sich. Das beeinflusst nicht nur die Figur negativ, sondern wirkt sich auch auf die kardiovaskuläre Leistung aus. Diese umfasst etwa die Kompetenz für Sportarten wie Laufen, Radfahren, Walken oder HIIT-Work-outs. Sie können die Aus-

dauer sowie Kondition insgesamt verbessern und zusätzlich die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Doch gerade bei Teenagern, die etwa 200 Kalorien mehr der unvorteilhaften Industrieprodukte als Gleichaltrige aßen, zeigte sich, dass neben der mangelhaften Leistung beim Training auch die Gesundheit unter dem Verzehr leidet.

NOCH BESSER INFORMIERT

Weitere spannende Erkenntnisse finden Sie unter: www.eatsmarter.de/studien

Passend dazu erhalten Sie aktuelle Breaking News in unserem **Themen des Tages-Newsletter**, den Sie unter www.eatsmarter.de/newsletter abonnieren können. Dieser steckt voller frischer Studien sowie überraschender Neuigkeiten rund um Themen wie Ernährung und Gesundheit.

JULI 2022, EAST CAROLINA UNIVERSITY

Zu hohe Cholesterinwerte schädigen sowohl Darm als auch Gedächtnis

Extreme Blutfettwerte haben eine größere Tragweite als bisher angenommen. So begünstigt ein abnormaler Cholesterinstoffwechsel die Entstehung von Alzheimer sowie Darmerkrankungen. Zugleich können zu hohe Blutfettwerte durch Darmbakterien befeuert werden. Diese Wechselwirkungen zeigen eindrücklich, dass Fettstoffwechselstörungen dringend behandelt werden sollten, um rundum fit zu bleiben.



SO BLEIBT DIE LUNGE FIT

Je besser unsere Atemwege in Form sind, desto leichter überstehen wir auch schwere Lungenerkrankungen. Mit einem gezielten Training und praktischen Tipps können Sie das lebenswichtige Organ unterstützen, das Blut und Körperzellen mit Sauerstoff versorgt. Ich verrate, was konkret hilft, damit Ihnen nicht die Puste ausgeht.

Gemeinsam haben wir in den letzten zweieinhalb Jahren einen langen Atem bewiesen. Und auch, wie unverzichtbar die Funktion unserer Lunge ist, wurde durch die Coronapandemie neu in den Fokus gerückt. Tag für Tag leistet sie vollsten Einsatz, schafft frische Luft in den Organismus, filtert Sauerstoff heraus und transportiert schädliches Kohlendioxid wieder ab. Wer die Lunge in Form bringen möchte, kann dies mit vielen kleinen Tricks tun, die in der Summe eine große Wirkung erzielen.

Sport zählt neben dem Verzicht auf Zigaretten zu einer der wirkungsvollsten Vorbeugemaßnahmen für die Lunge.



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

Denn wie jede andere Muskelgruppe in unserem Körper funktioniert auch die Atemmuskulatur am ökonomischsten, wenn sie regelmäßig gefordert wird. Ausdauertraining ist wunderbar geeignet, um das Herz-Kreislauf-System bestmöglich zu stärken sowie Elastizität und Volumen der Lunge zu erhalten. Bei meinem Lauftraining achte ich besonders darauf, in einem optimalen, sauerstoffreichen (aeroben) Tempo unterwegs zu sein. Dafür atme ich jeweils über vier Schritte ein und wieder aus – ganz nach dem Motto „Laufen, ohne zu schnaufen“. Die Steuerung der Belastung über den Atem ist einfach zu erlernen und viel genauer als die bloße Betrachtung der Herzfrequenz. Probieren Sie es aus! Auch im Alltag kommt uns die richtige Technik sehr zugute. Von einem befreundeten Bariton habe

ich mir die Strategie der Opernsänger abgeschaut und atme nun in stressigen Situationen bewusst tief in den Bauch hinein. Dabei wird das Zwerchfell, ein wichtiger Muskel in unserer Mitte, angespannt und abgesenkt. Durch die Verlagerung der Bauchorgane nach unten haben die Lungenflügel viel Platz, um sich auszudehnen und Luft anzusaugen. Beim Ausatmen erschlafft der Muskel hingegen und der Rest des Gases entweicht wieder.

Während bei der Bauchatmung vermehrt Sauerstoff durch das Gewebe strömt, fließt Entspannung durch Kopf und Körper.

Ideal für das Training des Zwerchfells sind Singen und das Spielen eines Blasinstrumentes, was beides nebenbei auch große Freude bereitet. Wenn Sie außerdem auf eine ordentliche Lüftung von Innenräumen achten und sich ausgewogen und immunstärkend ernähren, bleiben Ihre Atemwege garantiert lange frei. Die Vorsorge für Lunge, Bronchien und Lungenbläschen macht also nicht nur Spaß, sondern bringt Sie auch gestärkt und widerstandsfähig durch die kühlere Jahreszeit.



In „Für Fitness ist es nie zu spät“ stellen Erika Rischko und Prof. Dr. Ingo Froböse Übungen und Tipps vor, um im Alter vital zu bleiben. **ZS, 149 Seiten, 22,99 Euro**



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



IMMUNSTÄRKENDER WOHLFÜHL- DRINK

Sie brauchen Kraft für die nächsten Monate? Da ist unser Gewürztrunk genau das Richtige: Er ist reich an Mineralstoffen und pusht die körpereigene Abwehr – so sind Sie perfekt für die bevorstehende Erkältungszeit gewappnet. Zusätzlich wird der Stoffwechsel angekurbelt und der Bauch beruhigt.

Genussvoll Energie tanken:

- **Gegen Kälte:** Ingwer hat einen wärmenden Effekt auf den Organismus, was im Herbst und Winter besonders willkommen ist. Zudem regen seine Scharfstoffe die Durchblutung an.
- **Verdauungshelfer:** Dank jeder Menge Milchsäurebakterien zählt Kefir zu den probiotischen Lebensmitteln – die unterstützen eine gesunde Darmflora und boostern das Immunsystem.
- **Heilmittel:** Der Mix an Gewürzen stabilisiert nicht nur den Blutzucker, die enthaltenen ätherischen Öle wirken sich auch auf einen gereizten Magen vorteilhaft aus.
- **Nervennahrung:** Bananen punkten mit reichlich wertvollen Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Phosphor. Damit helfen sie, Stresssymptome und Unruhe zu lindern.



Ingwer-Bananen-Lassi mit Kefir

🕒 10 MIN 🌱 🚫



FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

2 Bananen
1 Stück Ingwer (20 g)
800 ml Kefir
1 TL Zimt

1 Msp. gemahlener Kardamom
1 Msp. gemahlene Nelke
Muskatnuss

1 Bananen und Ingwer schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Kefir in einen Standmixer geben.

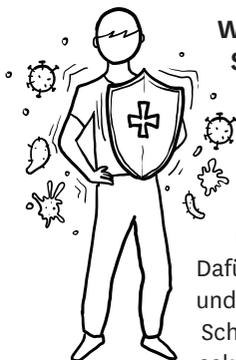
2 Zimt, Kardamom, Nelke und 1 Prise frisch abgeriebenen Muskat hinzugeben und alles fein pürieren. Danach den Drink auf 4 Gläser verteilen, optional mit etwas Zimt bestäuben und servieren.

TIPP Um den Drink vegan zuzubereiten, bietet sich Sojajoghurt als Alternative für den Kefir an. Für eine Extraportion Antioxidantien kann außerdem 1 TL Kurkuma hinzugefügt werden, am besten zusammen mit 1 Prise Pfeffer, da dieser die Aufnahme des Curcumins verbessert.



GENIALE WÜRZTALENTE

Zwiebeln, Knoblauch und Konsorten stellen in der herzhaften Küche absolute Basiszutaten dar. Ich verrate Ihnen meine liebsten Kniffe rund um die pikanten Lieblinge.



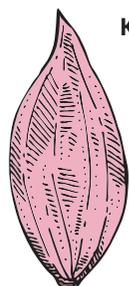
WIE GESUND SIND ZWIEBELGEMÜSE?

Die klasse Knollen stärken das Immunsystem, senken das Herz-Kreislauf-Risiko, stabilisieren den Blutzucker und tun der Darmflora gut.

Dafür sorgen neben Vitaminen und Mineralien besondere Schwefelverbindungen plus sekundäre Pflanzenstoffe, die antibiotisch, entzündungshemmend sowie zellschützend wirken.

UNVERZICHTBARE KOCHKOMPONENTE

Ob eingelegt, gedünstet, gefüllt oder gebraten: Ohne Cipolle geht in der „cucina italiana“ nichts. Schmorgerichte, Eintöpfe und Suppen werden durch Zwiebeln herrlich sämig. Frühlingszwiebeln machen sich auch in asiatisch Angehauchtem wunderbar und Knoblauch können Sie nach persönlichem Gusto zum Verfeinern jeglicher Speisen einsetzen.



KURZPORTRÄT: DIE SCHALOTTE

Diese längliche Vertreterin zeichnet sich durch ihr fein-mildes Aroma aus. Sie ist weniger scharf als weiße Zwiebeln, eher süßlich und dabei trotzdem schön würzig. Deshalb eignen sich Schalotten prima für die kalte Küche. Sie können roh für Marinaden, Dressings und Vinaigretten verwendet werden. Die kleine Edelzwiebel glänzt als Basis für Saucen und Reduktionen, passt hervorragend zu Fleisch wie Fisch und bildet eine würzige Zugabe für frisches Grün.



Auch Lauch, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch gehören zu den Zwiebelgemüsen.

TIPPS GEGEN TRÄNEN

Beim Zerkleinern der Knollen steigen Gase auf, die unsere Augen reizen. Wasser kann diesen Prozess unterbinden. Wenn Sie Zwiebeln in einer Schüssel mit Wasser schälen, müssen Sie also ganz sicher nicht weinen. Nutzen Sie zudem ein möglichst scharfes Messer – das vermindert den Druck, der die reizenden Stoffe freisetzt.



Unser Rezept für mehr Genuss zum besten Preis.

Greifen Sie zur EDEKA Eigenmarke, statt tief in die Tasche. Denn wo das EDEKA-Logo draufsteht, steckt eine große Portion Liebe zum kleinen Preis drin. Probieren Sie die Vielfalt unserer EDEKA-Produkte und genießen Sie ausgewählte Zutaten, erstklassig und mit viel Liebe zubereitet. **Für alle, die besondere Qualität zum besten Preis wollen.**



Was macht mich besonders?
Im Steinofen gebackene Feinkostpizza, zum Fertigbacken, mit knusprig dünnem Boden und extra Topping.



Was macht mich besonders?
Aus 100% Schafsmilch, besonders mild im Geschmack, in Salzlake gereift.



Was macht mich besonders?
Feinherbe und aromatische Craft Burger Buns aus Malzteig, vorgeschnitten, natürlich vegan.



Wir  Lebensmittel.



LECKERBISSEN STATT BIOMÜLL

Der neue Ökotrend Regrowing bedient sich altbewährter Techniken und lässt Sie auf wenig Platz Obst und Gemüse selbst nachziehen. Das gelingt auch ohne Erfahrung, Garten oder Balkon. Doch lohnt sich die Arbeit? Wir klären auf.

Nichts verschwenden,
alles verwenden

Was ist Regrowing?

Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt so viel wie „nachwachsen lassen“. Aus Überbleibseln pflanzlicher Lebensmittel, vermeintlichem Abfall also, soll dabei Neues entstehen. Genutzt werden dafür nur ein paar einfache Hilfsmittel und hauptsächlich die Reproduktionsfähigkeit der Pflanzen selbst. So bekommen Abschnitte von Obst oder Gemüse eine Chance, erneut Nutzen zu bringen.

Das Prinzip dahinter

Je nach Gattung vervielfältigen sich Gewächse auf unterschiedliche Weise. Grundsätzlich gibt es dafür zwei Möglichkeiten:

- 1 Bei der geschlechtlichen (generativen) Vermehrung übertragen zum Beispiel Insekten oder Wind männlichen Blütenstaub auf ein weibliches Exemplar. Das Genmaterial beider Organismen vermischt sich und ein Samen mit einer neuen Kombination ihrer Eigenschaften entsteht.
- 2 Anders sieht es beim ungeschlechtlichen (vegetativen) Prozess aus. Denn hier bildet sich über die pflanzeneigene Zellteilung ein neuer Sprössling. Auch hinter Ablegern von Topfblumen steckt dieses Phänomen. Landwirte und Gärtner kennen die Methode als sogenanntes Klonen oder unter dem Namen Stecklingsvermehrung.

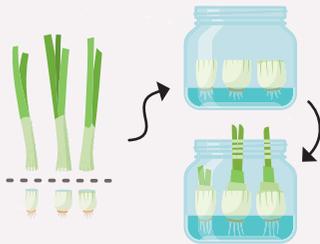
➔ Die Funktionsweise von Regrowing beruht auf dem vegetativen Wachstum. Dabei entwickelt sich aus der Mutterpflanze eine genetisch identische Tochterpflanze – ganz ohne Bestäubung.

Allein in Deutschland landen jährlich
12 MILLIONEN TONNEN
Lebensmittel – ein Drittel des
Wocheneinkaufs – in der Tonne, davon
34 Prozent Obst und Gemüse.

Neues aus übriggebliebenem – so geht's

Auch für Einsteiger lohnt sich ein Versuch, denn schon simple Handgriffe genügen, damit Reste wieder austreiben. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht auf Anhieb klappen sollte. Übung macht bekanntlich den Meister.

Variante	Vorgehensweise	Beispiele
----------	----------------	-----------



1 Im Wasser ziehen

- Schneiden Sie den Strunk großzügig ein bis zwei, besser vier Zentimeter lang ab.
- Stellen Sie ihn mit den Wurzeln nach unten in ein Gefäß mit wenig Wasser.
- Lassen Sie das Gemüse bis zu zwei Wochen wachsen, bevor Sie den Sprössling ernten.
- Wechseln Sie das Wasser mindestens alle zwei Tage.

Frühlingszwiebeln, Lauch, Zitronengras, Stangensellerie, Romanasalat

Nur das Grün:
Möhren, Fenchel

Nur die Triebe:
Knoblauch, Zwiebeln

Der Vorgang lässt sich mehrfach wiederholen – je frischer die Ausgangspflanze, umso besser gelingt es.

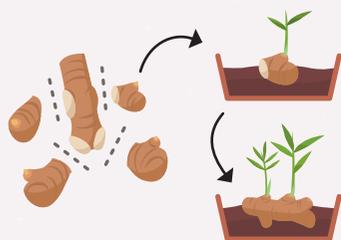


2 Erst Wasser, dann Erde

- Führen Sie Variante 1 durch, bis sich kleine Wurzeln bilden, und pflanzen Sie den Strunk in feuchte Erde.
- Alternativ funktioniert dies auch mit einzelnen Salatblättern oder Kräuterstielen, an denen Sie die unteren Blättchen entfernt haben.
- Vermeiden Sie ein Austrocknen durch regelmäßiges Anfeuchten der Pflanzenteile.

Pflanzen aus Variante 1; Kräuter wie Basilikum, Koriander, Rosmarin, Minze, Petersilie, Dill

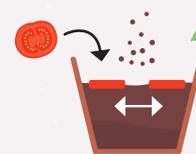
Ohne Ertrag:
Avocado, Ananas



3 Sofort in Erde pflanzen

- Knollen keimen nach einiger Zeit von allein aus und bilden kleine Triebe.
- Die gekeimte Knolle können Sie ganz oder zerteilt direkt einpflanzen und feucht halten.
- Gießen Sie regelmäßig, aber wenig, um Staunässe und Fäulnis zu vermeiden.
- Je nach Gattung dauert der Entwicklungsprozess wenige Tage bis mehrere Wochen.

Kartoffeln, Pilzstiele, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Zitrusfrüchte, Tomaten



Auch Tomatenscheiben dürfen direkt im Blumentopf landen.

WAS WIRD BENÖTIGT?

- **Wichtig:** Das Gemüse sollte frisch und knackig sein, damit es kräftig nachwachsen kann und sich Verderbniskeime nicht zu leicht ausbreiten. Nutzen Sie am besten Reste von Obst, Gemüse oder Kräutern in Bioqualität.
- Einfache Behälter mit Wasser und gegebenenfalls kleine Töpfe mit Erde reichen aus. Beginnen Sie mit Anzuchterde, damit sich ein gutes Wurzelwerk bildet. Danach steigen Sie auf nährstoffreiche Erde um. So entwickelt sich die Nachzucht gut und kann möglichst ergiebig genutzt werden.
- Wählen Sie einen Standort mit Tageslicht ohne direkte Sonneneinstrahlung aus. Etwa 20 Grad Celsius genügen bereits.
- Viel Pflege brauchen Sie nicht einplanen, dafür aber etwas Geduld.



Hier finden Sie mehr Infos zum Thema:
www.eatsmarter.de/regrowing

Kleinere Gemüseabschnitte und -schalen eignen sich noch als Grundlage für eine selbst gemachte Brühe.

Warum es sich lohnt, Überbleibsel sprießen zu lassen

Ein Indoorgarten im kleinen Stil bringt mehr Grün in die eigenen vier Wände und hat neben einer essbaren Nachzucht weitere positive Effekte. Hier kommen fünf Gründe, es selbst zu probieren:

Frisch, frischer, Regrowing

Der eigens gezogene Spross kann direkt nach der Ernte verputzt werden. So glänzt er nicht nur geschmacklich, sondern enthält auch seine Fülle an Nährstoffen, ganz ohne Verluste durch Lagerung und lange Transporte.

Den Geldbeutel entlasten

Aktuell sind die Preise für Lebensmittel hoch und die Tendenz ist steigend. Durch das Nachwachsenlassen von Resten kann zumindest ein kleiner Teil der Ausgaben für Gemüse und Kräuter eingespart werden.



Abfall vermeiden

Statt im Biomüll oder auf dem Komposthaufen landen die Gemüseenden auf der heimischen Fensterbank und machen sich noch einmal nützlich. Darüber hinaus erübrigen sich für den neuen Trieb Verpackungsmaterialien wie Plastik, Pappe und Gummibänder.



Geringe Anforderungen

Regrowing ist ohne großen Aufwand realisierbar. Ein kleines, möglichst helles Plätzchen genügt. Auch eine spezielle Ausstattung ist überflüssig und lediglich etwas Durchhaltevermögen gefordert.

Spaß für Groß und Klein

Insbesondere Kinder können über diesen Prozess das Wachstum biologischer Strukturen erforschen. Das fördert den achtsamen Umgang mit Lebewesen und steigert die Wertschätzung für Nahrungsmittel.

ECHTE HINGUCKER

Für den Anfang eignen sich vor allem Frühlingszwiebeln, Lauch, Romanasalat und Möhrengrün. Zur Königsdisziplin gehören Südfrüchte wie Avocado, Mango, Zitrusfrüchte oder Ananas, die alle tropisches Klima benötigen. In kleinen, selbst gebauten Gewächshäuschen treiben sie zwar aus, tragen aber keine Früchte. Dennoch können aus den Exoten ausgefallene, schöne Zimmerpflanzen gezogen werden.



FAZIT

- ✗ Zum Teil braucht es eine Menge Zeit oder auch mal mehrere Anläufe.
- ✗ Sich ausschließlich über Regrowing mit Frischem zu versorgen, ist leider nicht möglich, denn die Ausbeute ist überschaubar.
- ✓ Es gibt zwar keine Garantie, aber dennoch ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie mit unseren Tipps Erfolg haben und die Pflänzchen gedeihen werden.
- ✓ Gemüse nachwachsen zu lassen ist simpel und grundsätzlich für jeden umsetzbar.
- ✓ Aus übriggebliebenem Neues zu ziehen, schont Ressourcen und tut der Umwelt gut.



WER ABNEHMEN MÖCHTE, SOLLTE MEHR ESSEN

Die einfachere Diät

Viele werden es nicht glauben, aber es ist wirklich wahr: Mehr zu essen kann tatsächlich dabei helfen, die unliebsamen Extrakilos loszuwerden – und das sogar mit Genuss. Welche Lebensmittel dazu die richtigen sind und was für kleine Kniffe Sie zusätzlich auf dem Weg zum Traumgewicht unterstützen, hat EAT SMARTER für Sie geklärt.

TEXT: KATRIN LAMMERS

Mit den EAT SMARTER-Experten:



Dr. Heike Niemeier



Dr. Carl Meißner

Vielleicht kennen Sie das Problem: Eine Diät wird mit höchster Mühe befolgt und kaum ist sie beendet oder gar abgebrochen, sind die verlorenen Kilos fix wieder auf den Hüften – oft inklusive einiger Gramm extra. „Klassische Diäten, die auf einer reinen Kalorienreduktion basieren, dabei aber das Prinzip von Hunger und Sättigung vernachlässigen, funktionieren meist nicht. Denn diese Mechanismen sind starke Treiber, zu essen beziehungsweise damit aufzuhören“, erklärt die Ökotrophologin Dr. Heike Niemeier. Hinzu kommt, dass sich bei strikten Varianten oft nicht die Möglichkeit bietet, die eigenen Bedürfnisse zu integrieren. „Alltagsabläufe sind sehr individuell und was wir essen, sollte dem angepasst sein. Außerdem sind die Kochfähigkeiten bei uns Menschen unterschiedlich ausgeprägt. So scheitern einige bereits an der Zubereitung der vermeintlich zielführenden Rezepte“, merkt die Ernährungsberaterin an.

60 Prozent der Deutschen haben schon mindestens eine Diät ausprobiert.

Ein Ding der Unmöglichkeit?

Speziell, wenn Sie eine zu strenge oder einseitige Diät wählen, wird diese in der Regel nicht lange durchgehalten und alte Gewohnheiten kehren schnell zurück: „Wenn zu wenig gegessen wird, fehlen essenzielle Nährstoffe und der Körper schlägt mit Hunger Alarm.“

Durch reichlich Ballaststoffe und Eiweiß sind Hülsenfrüchte eine ideale Grundlage für Gerichte.



DR. HEIKE NIEMEIER

Die Ökotrophologin bietet in ihrer Hamburger Praxis zusammen mit ihrem Team Ernährungsberatung und -therapie an. Dabei liegt der Fokus der Empfehlungen auf dem Stoffwechsel sowie dem Wohlfühlen, sodass die Ernährungsumstellung langfristig und mit Freude zum Erfolg führt. Mehr Informationen unter: www.essenZ.hamburg



➔ *Wieso kleine Änderungen mehr bringen als Verbote, lesen Sie in „Essen gut, alles gut“ (KiWi Verlag).*



Es folgen vermehrte Ausnahmen und ein verstärktes Zugreifen bei eigentlich nicht mehr gewollten Nahrungsmitteln. Hier tritt in den meisten Fällen der Jo-Jo-Effekt ein. „Neben einer Gewichtszunahme kann es zusätzlich zum Muskelabbau kommen. Insbesondere, wenn zu wenig Proteine auf dem Speiseplan stehen oder die Kraft und Motivation für Sport fehlen. Das führt dazu, dass der Grundumsatz und damit unser Kalorienbedarf absinkt.“ Wird also nach einer zu rigorosen Diät wieder mehr gegessen, kehren die Kilos zurück – und zwar in Form von Fett. Viele durchlaufen diesen Teufelskreis mehrfach, da sie fälschlicherweise vermuten, dass es ihnen nur an Disziplin mangelt, um endlich ans Ziel zu kommen. „Über die Jahre kann neben der Frustration hierüber daraus auch eine ungünstige Körperzusammensetzung resultieren“, weiß Dr. Heike Niemeier aus ihrer Praxis.



Umstellung neu gedacht

Doch wer abnehmen möchte, muss hier keineswegs aufgeben. Denn Sie brauchen nur die richtige Methode, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen. „Kalorienzählen bringt uns nicht zur Traumfigur.

Der Körper besitzt keinen Türsteher, der ab 500 oder 600 Kalorien ein Stoppsignal gibt“, verdeutlicht die Autorin.

Machen Sie sich stattdessen die Magendehnung und eine vorteilhafte Lebensmittelauswahl zunutze. „Die Nährstoffe, welche die Energie bereitstellen, also Fette, Kohlenhydrate sowie Eiweiße, lösen unterschiedliche hormonelle Reaktionen aus. Etwa bei Proteinen – ganz gleich, ob aus pflanzlichen oder tierischen Quellen – ist die

Verweildauer im Magen verlängert, so dass sie ein anhaltendes Sättigungsgefühl erzeugen. Zudem werden über das Fett im Essen Sättigungssignale wie das Hormon Leptin ausgeschüttet, die dem Gehirn vermitteln, dass der Organismus aktuell keinen Nachschub mehr benötigt“, erklärt die Spezialistin. Aus diesem Grund sollten in jeder Mahlzeit circa 30 Gramm Eiweiß und gern auch Fett stecken, so können Sie mit einer nachhaltigen Sättigung rechnen. „Kohlenhydrate dürfen dagegen eingespart werden, denn durch den Verzicht kommt es zu einer verringerten Menge an Insulin im Blut, was die Fettverbrennung befeuert und den Blutzuckerspiegel stabil hält“, betont die Ernährungsberaterin.

Satt und glücklich

Um erfolgreich sowie vor allem dauerhaft abzunehmen und dabei die Muskeln zu erhalten, ist es unerlässlich, ausreichend große Mengen zu essen und somit auch Heißhungerattacken zu umgehen. Schauen Sie hierbei nicht nur auf einzelne Lebensmittel, sondern betrachten Sie die gesamte Mahlzeit. „Etwa Öl bringt zwar viel Energie mit sich, in Verbindung mit Gemüse, zum Beispiel als Antipasti, ist es jedoch wunderbar für eine ausgewogene Ernährung geeignet“, weiß die Expertin →



MEHR ALS EIN KLEINES TIEF

Bei diesen Anzeichen sollten Sie mehr essen, um endlich abzunehmen

Kopfschmerzen Zu kleine oder unregelmäßige Mahlzeiten können durch den absinkenden Blutzuckerspiegel zu einem brummenden Oberstübchen führen. Speziell Magnesiumreiches kann hier effektiv Abhilfe schaffen.

Leistungsabfall Mangelt es an Vitalstoffen wie Eisen und B-Vitaminen, welche die Stimmung und Konzentration unterstützen, wandert nicht nur die Laune in den Keller, sondern auch die Denkleistung lässt nach.

Schwindel Mit einer dauerhaft zu geringen Aufnahme an Nähr- sowie Mineralstoffen und Vitaminen kommt der Körper an die Grenzen seiner Kraftreserven. Sogar Ohnmachtsanfälle können die Folge sein.

Fehlende Power Wenn durch eine ungenügende Lebensmittelzufuhr zu wenig Energie aufgenommen wird, führt dies schneller zu Erschöpfungszuständen. Ganz besonders, wenn zusätzlich Sport getrieben wird.

Müdigkeit Bei nächtlichem Hunger wird eine Hormonkaskade ausgelöst, welche die Aufmerksamkeit steigert, statt sie herunterzufahren, wodurch wir wach bleiben. Das kann zu einer Spirale werden, denn wird zu wenig geschlummert, wachen wir bereits mit einem knurrenden Magen auf.

Verstopfungen Durch das fehlende Nahrungsvolumen, etwa aufgrund von zu geringen Mengen an Ballaststoffen, wird das Verdauungssystem träge. Nahrungsfasern machen den Stuhl nämlich weicher und fördern dadurch die Darmentleerung.

7 Tricks gegen akuten Appetit

➔ WASSER TRINKEN

Der erste Griff bei dem Drang, einen Imbiss zu verspeisen, sollte stets zum Wasserglas gehen, weil Hunger und Durst oft verwechselt werden. Wieso das so ist, lesen Sie auf Seite 33.

➔ FEINE AROMEN AUSNUTZEN

Da schon der Duft von Vanille unerwünschte Naschgelüste im Nu vertreibt, kann das Anzünden einer entsprechenden Kerze Abhilfe schaffen. Wenn Sie dem Verlangen nach einem Dessert dennoch kaum standhalten können, ist es zudem ein guter Trick, Naturjoghurt mit etwas Vanillemark aufzupeppen.



➔ ZÄHNE PUTZEN ODER KAUGUMMI KAUFEN

Nicht der beschäftigte Mund, sondern der frische Mentholgeschmack lässt einen die Lust aufs Schlemmen schnell vergessen. Insbesondere dem Wunsch nach Süßem wird auch mit Pfefferminztee effektiv entgegengewirkt.

➔ FÜR ABLENKUNG SORGEN

Wenn die Gedanken nur noch ums Essen kreisen, muss umgehend ein anderes Projekt her. Machen Sie etwas, das Ihnen Freude bereitet wie Sport, einen Spaziergang in der Natur oder Basteln. Für alle, die zum Frustfuttern neigen, eignen sich auch Entspannungstechniken oder ein heißes Bad.

➔ AKUPRESSURÜBUNGEN

Zwischen Nase und Oberlippe liegt ein Punkt, der Heißhunger stoppen kann. Dazu sollte dieser circa eine Minute sanft mit dem Finger gedrückt oder leicht massiert werden. Bei Bedarf wiederholen.

➔ MUSKELN ANSPANNEN

Versuchen Sie mal, die linke Faust zu ballen und den Bizeps anzuspannen, statt zur Schoki zu greifen. Denn solche Muskelkontraktionen lenken rasch von irrationalen Entscheidungen ab.



➔ BITTERSTOFFE

Chicorée, Rucola und Grapefruit können den Appetit fix hemmen. Ihre Bitterstoffe docken an die Darmzellen an, woraufhin ein Hormon produziert wird, das im Gehirn ein Sättigungsgefühl auslöst.



und ergänzt: „Wer Gewicht verlieren möchte, muss essen, und zwar gut und ausreichend. Hierbei geht es insbesondere um das Volumen einer Mahlzeit sowie eine niedrige Energiedichte (mehr über dieses Prinzip erfahren Sie auf Seite 35). Greifen Sie zu Gemüse als Basis, damit der Magen gedehnt wird. Idealerweise kombiniert mit Proteinreichem sowie essenziellen Fettsäuren aus Ölen.“ Auf diese Weise steht einer lang anhaltenden Sättigung, die das Abnehmen erleichtert, nichts im Weg.

Ohne Stress ans Ziel

Neben der sättigenden Wirkung haben die zahlreichen geeigneten Fitfoods noch weitere unschlagbare Vorteile: Sie versorgen Ihren Organismus zum einen optimal mit Nährstoffen, zum anderen haben Sie die Möglichkeit, Kandidaten zu wählen, die Ihnen auch wirklich schmecken. Das sorgt dafür, dass Sie sich allgemein wohler fühlen, aktiver leben und rundum happy sind. Passend dazu hat die Hochschuldozentin noch einen Extratipp parat: „Seien Sie nicht zu streng mit sich – Genuss ist für den Erfolg ebenso unerlässlich. Greifen Sie jedoch bewusster zu und prüfen, was Sie wirklich befriedigt. Wie wäre etwa ein Stück gute dunkle, zart schmelzende Schokolade statt einer Portion gekauften Schokopudding?“ ■



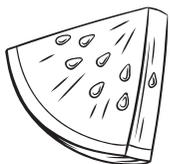
Die ultimative Sattmacher-Formel

Unser Experte Dr. Carl Meißner präsentiert, wie Sie Ihre Ernährung so umstellen, dass die Menge auf dem Teller gesteigert wird, während überschüssige Kilos auf den Hüften verschwinden:



DR. CARL MEISSNER

Als Ernährungsmediziner und -therapeut weiß er über vollwertige Ernährung genau Bescheid und erklärt, wie daraus ein erfolgreicher Gewichtsverlust resultieren kann.



VOLUMEN

Für eine gute Sättigung ist ein voller Magen das A und O. Daher sollten wir zu Lebensmitteln greifen, die viel Platz einnehmen, aber mit Nährstoffen statt mit leeren Kalorien gespickt sind, also eine geringe Energiedichte haben. So kommt es schneller zur Magendehnung, die eine Rückkopplung ans Gehirn schickt, dass wir satt werden. Aus diesem Grund funktioniert auch das FDH-Prinzip (Friss die Hälfte) nicht. Machen Sie stattdessen Gemüse zum Hauptbestandteil Ihrer Mahlzeiten und reduzieren dafür Nudeln sowie Fleisch.

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Im Vergleich zu Einfach- und Zweifachzuckern aus Weißbrot oder Keksen muss die komplexe Variante, die etwa in Vollkornprodukten vorkommt, erst einmal aufgespalten werden. Dadurch bleiben wir insgesamt länger



Kennen Sie die Macht der Masse?

Auch das Volumen eines Nahrungsmittels entscheidet über die Sättigung – nicht nur die Kalorien.



satt und der Blutzuckerspiegel kann ohne große Schwankungen konstant gehalten werden. Das unterstützt uns dabei, Heißhunger gezielt zu vermeiden.

BALLASTSTOFFE

Die Nahrungsfasern sind wie ein Fitnessprogramm für unseren Verdauungstrakt. Diese meist unverdaulichen Bestandteile gelangen nach der Aufnahme in den Darm, wo nicht viel von ihnen genutzt werden kann. Doch die Verdauung selbst wird durch die erhöhte Aktivität angekurbelt und ordentlich auf Trab gehalten. Zudem steigern Ballaststoffe das Nahrungsvolumen enorm. Achten Sie daher darauf, sie in jedes Gericht zu integrieren. Zum Beispiel Linsen, Möhren, Brokkoli sowie Fenchel sind wunderbar kombinierbar.



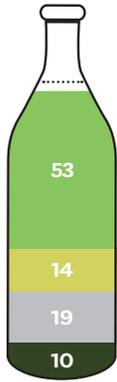
WASSERGEHALT

Genehmigen Sie sich schon vor der nächsten Mahlzeit ein Glas Wasser und schenken Sie regelmäßig nach. Denn auch hier macht die zusätzliche Masse schneller satt. Gleiches gilt für Fitfoods mit einem hohen Flüssigkeitsanteil. Dazu gehören etwa Gurken, die zu circa 95 Prozent aus Wasser bestehen und deren Schale zusätzlich Ballaststoffe birgt. So wird der Magen gefüllt, ohne das Kalorienkonto zu überlasten.



Die besten Pflanzenöle zum Abnehmen

Leinöl



Mit über 50 Prozent Omega-3-Fettsäuren senkt diese Variante den Cholesterinspiegel.

Rapsöl



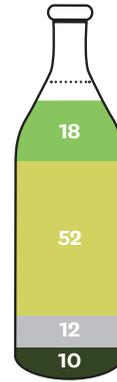
Seine vorteilhafte Zusammensetzung reduziert Entzündungen im Organismus.

Walnussöl



Speziell der hohe Anteil an Docosahexaensäure fördert die Gehirngesundheit.

Hanföl



Die enthaltene Gamma-Linolensäure ist für funktionierende Nervenzellen wichtig.

Olivensöl



Dank der Bitterstoffe werden Stoffwechsel wie auch Immunsystem gepusht.

- | | | |
|--------------------------------|--|---|
| Fettbegleitstoffe | | ➔ Wirken positiv auf den Stoffwechsel, darunter etwa sekundäre Pflanzenstoffe |
| Omega-3-Fettsäuren | | ➔ Tragen zur Produktion entzündungshemmender Fetthormone bei |
| Omega-6-Fettsäuren | | ➔ Dienen als Vorstufen für die Synthese von entzündungsfördernden Hormonen |
| Ungesättigte Fettsäuren | | ➔ Der Körper benötigt sie zum Leben, kann sie jedoch nicht selbst herstellen |
| Gesättigte Fettsäuren | | ➔ Diese Fettsäuren können aus dem, was wir verspeisen, produziert werden |

GESUNDE ÖLE

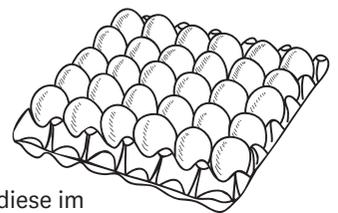
Fette sind notwendig, um die Aufnahme der Vitamine A, D, E und K zu gewährleisten, da diese sich nur hierin lösen. So unterstützen Öle dank guter Sättigung in Maßen verzehrt das Abnehmen wie auch reibungslose Abläufe im Organismus. Dabei ist es empfehlenswert, zu Sorten mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren zu greifen. Diese finden Sie zum Beispiel in pflanzlichen Vertretern wie Leinöl, welches übrigens ausschließlich kalt verwendet werden sollte. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind zudem insbesondere Fischöle. Im Gegensatz dazu stehen gesättigte oder gar

gehärtete Fette sowie Transfettsäuren. Sie finden sich in Fast Food wie Pizza, Burgern und Pommes, aber auch in Backwaren wie Berlinern und Croissants sowie allgemein in frittierten Waren. Sie sind nicht nur schlechter verträglich, sondern machen zudem auch eher dick.

25 Millionen Personen in Deutschland hatten 2021 ein besonderes Interesse an einer gesunden Ernährung und Lebensweise.

PROTEINE

Bei Eiweißen beginnt der Abbau, sobald diese im Magen angekommen sind: als Erstes zu Peptiden und im nächsten Schritt zu Aminosäuren. Nun startet eine Signalkaskade. Hormone werden produziert, welche vermitteln, dass ein Nachschlag nicht mehr nötig ist. Hierbei nimmt beispielsweise das Sättigungshormon Leptin zu sowie das Hungerhormon Ghrelin ab. Und auch im Magen selbst wirken die Proteine dem Weiteressen entgegen, indem sie dafür sorgen, dass die gegessene Nahrung diesen langsamer verlässt.



DIESE HEROS HALTEN DEN HUNGER FERN

Top 10 der Sattmacher-Lebensmittel

Ständig hungrig zu sein, macht nicht nur unglücklich, sondern ist gerade beim Abnehmen kontraproduktiv. Mit diesen Stars wird Ihr Magen gefüllt, Ihre Silhouette jedoch schlanker.



HAFERFLOCKEN

Sie sind auch als Slow Carbs bekannt, da dank der Allrounder der Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigt. Achten Sie beim Essen jedoch stets darauf, genügend zu trinken, da sie noch im Magen aufquellen und dabei Wasser binden.



HÜLSENFRÜCHTE

In den Tausendsassas stecken Proteine en masse wie auch reichlich Ballaststoffe, die ordentlich Volumen liefern. Mit dieser Kombination sind Sie ideal für den Rest des Tages gewappnet.



KÜRBIS

Bei diesen Saisonlieblingen kommen jede Menge Vitamine sowie Mineralstoffe auf nur wenig Kalorien. Übrigens bekämpfen die vorhandenen Antioxidantien freie Radikale und halten die Zellen dadurch jung und gesund.



PILZE

Die Kappenträger überzeugen mit quellfähigen Pflanzenfasern wie Zellulose und Chitin. Mehr Wissenswertes über die smarten Herbstboten lesen Sie ab Seite 72.



GEMÜSE

Gefüllt mit Vital- sowie Ballaststoffen sättigen insbesondere Kohlgewächse toll. Alle, denen diese Kandidaten weniger gut bekommen, können die blähende Wirkung durch Zugabe von Anis, Kümmel oder Fenchel lindern.



QUARK

Dieser Alleskönner ist vielseitig kombinierbar sowie perfekt als eigenständige Mahlzeit geeignet. Ebenso kann er hervorragend weiterverarbeitet werden, beispielsweise beim Backen.



EIER

Hier finden Sie bemerkenswert hochwertiges Protein, das vom Körper optimal verwertet werden kann. Die gekochten Kullerköpfe sind daher als praktische To-go-Stärkung nahezu unschlagbar.



HÄHNCHEN

Einen zufriedenen Magen beschert uns auch eiweißreiches Hühnerfleisch, das obendrein voller Vitalstoffe wie Vitamin B₁₂ steckt. Dieses gewährleistet einen fitten Stoffwechsel.



LACHS

Neben dem spitze Eiweißgehalt besitzt der Kaltwasserfisch ebenfalls Omega-3-Fettsäuren, welche die Sättigung erhöhen und dafür sorgen, dass der Wunsch nach dem nächsten Leckerbissen in weite Ferne rückt.



NÜSSE UND SAMEN

Die knackigen Minis bringen gesunde Fette, Ballaststoffe und Proteine mit sich, wodurch sie nicht nur ein klasse Snack sind, sondern auch im Handumdrehen jedes Gericht aufpeppen.

HÖREN SIE IN SICH HINEIN

Sättigung bewusst erkennen

Die Wahrnehmung, wann genug gegessen wurde, ist elementar. Denn wer nicht merkt, dass der Magen voll ist, wird in der Regel weiterfuttern und unnötig viel Energie aufnehmen.

ABLENKUNGEN VERMEIDEN

Mit dem Handy am Küchentisch oder während der Lieblingssendung zu Abend essen – eine Mahlzeit vor dem Fernseher zu verspeisen ist für 77 Prozent der Deutschen ganz normal. Hierbei wird jedoch statt auf den Magen sowie dessen Wünsche eher auf den Bildschirm geachtet und schnell zu viel und oft nachgenommen. Genießen Sie Ihr Dinner daher lieber ohne Hintergrundprogramm.

GRÜNDLICH KAUEN

Eine ordentliche Kieferarbeit unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern fördert zudem das langsamere Schmausen. Das ist deshalb sinnvoll, da abhängig von der Nahrungszusammensetzung die erwünschte Sättigung erst nach circa 20 bis 30 Minuten einsetzt.

EIN NETTER PLAUSCH GEHT IMMER

Zwar sollte der Fokus wie genannt auf dem Essen liegen, doch ein Gespräch mit dem besten Freund oder der Partnerin kann ebenfalls hilfreich sein, um die für Sie richtige Menge aufzunehmen. Denn jede Art von Unterhaltung führt dazu, dass gemächlicher gegessen wird, da der Mund mit Sprechen beschäftigt ist. Zusätzlich greifen Sie insgesamt langsamer zu, vermeiden es zu schlängeln und benötigen somit oft wesentlich weniger Nahrung, bis die Sättigung schließlich eintritt.

ACHTEN SIE AUF SICH

Bei welchen Mengen fühlen Sie sich nach etwa 20 bis 30 Minuten wirklich gut und nicht überfüllt? Und wie lange bleiben Sie satt? Orientieren Sie sich an diesen Eckpunkten, wird es schnell einfacher, das passende Maß für Ihre Bedürfnisse zu kennen.



Ist es wirklich ein leerer Magen?

Die Bereiche für das Hunger- beziehungsweise Durstgefühl liegen im Gehirn nah beieinander. Das führt oft dazu, dass wir denken, es wäre Zeit für den nächsten Snack, obwohl der Körper sich eigentlich Flüssigkeit gewünscht hat. Daher ist es sinnvoll, beim nächsten Appetit erst ein Glas Wasser zu trinken und abzuwarten, ob der Drang zu essen weiterhin anhält.



Lebensmittel richtig einschätzen

Bei der passenden Auswahl für eine ausgewogene und vor allem Hunger stillende Ernährung ist es wichtig, den Wert eines Produktes für einen vollen Magen zu verstehen. Hierbei kann zum Beispiel die Energiedichte helfen. Sie gibt den Energiegehalt in Kilokalorien, bezogen auf ein bestimmtes Gewicht an. Das heißt demnach, um mehr zu essen und trotzdem abzunehmen, sollten möglichst viele Foods mit **niedriger Energiedichte** wie Kartoffeln, Zucchini und Salat auf dem Teller landen. Errechnet wird der Wert, indem der Kaloriengehalt eines Lebensmittels durch die Menge in Gramm geteilt wird, also: $\text{Energiedichte} = \frac{\text{Kaloriengehalt}}{\text{Lebensmittelmenge}}$. Mehr Infos zu dieser Methode finden Sie unter: www.eatsmarter.de/energiedichte

STUDIENCHECK

Die Vorteile der umgekehrten Diät

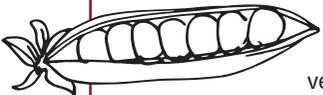
In der Welt der Wissenschaft gibt es laufend neue Vermutungen und Erkenntnisse. Doch es zeigt sich immer wieder, dass mehr vom Richtigen essen einen wichtigen Grundpfeiler darstellt:

JANUAR 2020

Viele Ballaststoffe für weniger Kilos

Wie bedeutend die Rolle von Nahrungsfasern für die Behandlung von Adipositas wirklich ist, untersuchte eine Studie. Sie zeigte, dass die Ballaststoffaufnahme, welche uneingeschränkt von den Teilnehmenden gesteigert werden konnte, das Körpergewicht und andere Parameter wie zum Beispiel den Taillenumfang signifikant verbesserten – und zwar unabhängig davon, ob eine Kalorienreduktion stattfand.

➔ Da Ballaststoffe hervorragend sättigen und überschüssige Kilos nachweislich schmelzen lassen, sollten sie zu jeder Mahlzeit dazugehören.

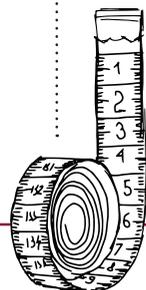


JANUAR 2021

Sport allein reicht nicht aus

Zwar ist Bewegung unerlässlich für einen gesunden Körper, doch um die Pfunde purzeln zu lassen, ist Fitness als alleinige Maßnahme wenig zielführend. Forschungen, bei denen Personen für 45 Minuten entweder saßen oder ein Training auf einem Fahrradergometer absolvierten, untermauerten dies. Denn unmittelbar nach dem Work-out sowie auch 30 Minuten später kam es zu einem Anstieg der ausgewählten Nahrungsmenge bei den Radlern. Bei den Sitzenden erhöhte sich das Verspeiste nicht. Wird also nur gesportelt, die Ernährung jedoch nicht an das gewünschte Ziel angepasst, kann es statt zu einer Gewichtsabnahme sogar zu einem Zuwachs kommen.

➔ Durch die Aktivität steigt auch der Wunsch nach Essen. Deswegen sollte für ein ideales Abspeckergebnis auch die Lebensmittelauswahl optimiert werden.



JUNI 2022

Vegan, rank und schlank

Sich auf eine pflanzenbasierte Ernährung einzulassen, kommt nicht nur der Natur, sondern auch der Figur zugute. Das ergab eine Studie, in der eine Gruppe zur veganen, fettreduzierten Kost wechselte, während die Kontrollgruppe nichts veränderte. Die Interventionsgruppe nahm daraufhin etwa sechs Kilo in 16 Wochen ab. Bei denen, die sich wie gehabt verhielten, blieb das Gewicht gleich. Zudem wurde klar, dass der vermehrte Verzehr von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten sowie Vollkornwaren und die parallele Reduktion von Fleisch, Fisch, Milchprodukten wie auch Eiern hierbei am förderlichsten war.

➔ Wenn vor allem bei Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. beherrzt zugegriffen wird, zeigen sich fix die gewünschten Erfolge auf der Waage.



➔ Sie haben unsere große Veggie-Ausgabe verpasst? Jetzt online nachbestellen: www.eatsmarter.de/shop

SCHNELL IM MUND, DOCH LANGE AUF DEN HÜFTEN

Achtung, versteckte Dickmacher!

Bei diesen vermeintlich gesunden Lebensmitteln geht die Sattmacher-Formel nicht auf – mit der Folge, dass wir bei häufigem Zugreifen insgesamt mehr und dadurch zu viel essen.

FRUCHTSAFT

So naturbelassen, wie sie oft erscheint, ist die Erfrischung leider selten. Und sogar wenn Sie eine selbst gepresste Version erhaschen können, strotzt diese voller Zucker. Wer nicht widerstehen kann, sollte daher Wasser dazumischen.

SMOOTHIES

Ähnliches gilt auch für die beliebten Drinks aus dem Kühlregal. Oft findet sich in diesen wenig Gemüse, dafür aber viel süßes Obst und die angepriesenen Vitamine sind meist längst verloren gegangen.

ZWIEBACK

Aufgrund seiner leicht verdaulichen und magenschonenden Eigenschaften genießt der knackige Kerl bei vielen einen guten Ruf. Doch er steckt ebenfalls voller kurzketziger Kohlenhydrate und liefert dabei nahezu keine Nährstoffe.

MÜSLIRIEGEL

Zwar gibt es auch Ausnahmen, doch viele der Snacks sind voller Zucker, Farb- sowie Konservierungsstoffe und keine smarte Wahl. Backen Sie den Imbiss deshalb lieber daheim. Mit ein paar Nüssen, Trockenfrüchten und einer Banane für die Bindung gelingt das im Nu.

FIXSAUCEN

Speziell Produkte aus Pulver zum Anrühren enthalten kaum bis keine hochwertigen Inhaltsstoffe. Modifizierte Stärke wie auch Geschmacksstoffe sorgen für ein verlässliches Ergebnis, nicht aber für einen lang anhaltend vollen Magen.

FERTIGSALATE

Häufig geht der Griff zur Salattheke, wenn es etwas Leichtes sein soll. Doch hier trägt der Schein. Neben unerwarteten Mengen zugesetzter Süßmacher wie Agavendicksaft ist das dazugehörige Dressing meist ebenfalls gezuckert, sodass schon kurz nach dem Genuss der Wunsch nach einer weiteren Stärkung folgt.

KONSERVEN

Schauen Sie beim nächsten Supermarktbesuch genau auf die Zutatenliste. Selbst in simpler Dosenware wie etwa passierten Tomaten findet sich häufig zugesetzter Zucker. Prüfen Sie daher nach und greifen Sie zu Varianten, die keine unerwünschten Extras liefern.



BENEFITS EINER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Nicht nur schlank, sondern auch fitter und gesünder

Eine optimierte Lebensmittelauswahl bewirkt zum einen, dass die Kilos purzeln, und hat zum anderen klasse Nebeneffekte, für die es sich ebenfalls lohnt, aus der bequemen Routine auszubrechen:

Mehr Vitalität und Energie

Gerade im Vergleich zu einer strikten Diät sind die Speicher bei einer vielseitigen Kost prall mit Nähr- sowie Vitalstoffen gefüllt und können bei Bedarf einfach abgerufen werden. Gleichzeitig sorgt die bewusste Produktauswahl dafür, dass übermäßige Mittagsschlemmereien und dazugehörige Blutzuckerschwankungen ebenso wie das nachfolgende Erschöpfungstief ausbleiben.

Bessere Laune



In einem gesunden Körper wohnt ein glücklicher Geist – das stimmt tatsächlich. Denn wenn der Organismus alles bekommt, was er benötigt, bemerken wir das auch an einer ausgeglicheneren Stimmung. So kann der Cortisolspiegel ebenfalls durch Speiseplananpassungen gesenkt werden, wodurch wir weniger gestresst sind.

Höhere Konzentrationsfähigkeit

Nicht nur, wie wach wir sind, entscheidet darüber, welche Informationen aufgenommen und verarbeitet werden. Auch die ausreichende Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen wie zum Beispiel Eisen, Tyrosin und sämtliche B-Vitamine fördern

aufmerksames Arbeiten sowie den reibungslosen Ablauf aller Denkprozesse.

Rundum fit

Von einer ausgewogenen und nährstoffreichen Kost profitieren Sie langfristig. Denn das Risiko für Übergewicht und damit für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden oder Diabetes sinkt enorm. Und dank des Mehr an Power kann dieser Effekt zusätzlich durch eine Fitnessseinheit oder einen abendlichen Spaziergang unterstützt werden. Wie das Sporteln mit besonders viel Freude und Motivation gelingt, erfahren Sie ab Seite 162.

Die Verdauung wird angeregt

Das erhöhte Volumen dient als wahre Wunderwaffe gegen Verstopfungen und ähnliche Beschwerden. Insbesondere eine hohe Menge an Ballaststoffen, die im Idealfall mit ausreichend Flüssigkeit kombiniert werden, aktiviert den



Transport des Nahrungsbreis und macht den Stuhl geschmeidiger, wodurch der Darmgesundheits easy unter die Arme gegriffen wird.



SO TRICKSEN SIE GEGEN ÜBERSCHÜSSIGE KILOS

Mit unseren Tipps gelingt der dauerhafte Gewichtsverlust

Statt einer Crashdiät sollte eine individuell umsetzbare Veränderung im Fokus stehen, die den Jo-Jo-Effekt umgeht und Sie langsam, stetig, aber beständig zum Wunschgewicht führt.



1

Viel trinken

Genehmigen Sie sich idealerweise nicht nur zwischen, sondern auch vor und zu den Mahlzeiten eine Erfrischung. So können Sie durch die Magenfüllung Kalorien einsparen und ganz nebenbei fördert die Flüssigkeit auch noch die Verdauung sowie Herz- und Gehirngesundheit.

Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser. So werden nächtliche Flüssigkeitsverluste ausgeglichen.



2

Volumen schaffen

Herkömmliche Rezepte können supereinfach mit Zusatzzutaten aufgepeppt werden. Das gilt ebenso für weniger gesunde Ausnahmen: etwa Extragemüse statt mehr Käse auf der Pizza. Und auch Eis oder Kuchen ist ganz schnell mit Früchten anstelle von Schlagsahne verfeinert.

So wird nicht nur die Lust, sondern auch echter Hunger hervorragend gestillt.



3

Smartes Plus

Egal, ob zum Essen dazu oder als kleine Vorspeise: Suppen und Salate liefern, mit leichten Komponenten zubereitet, wenig Energie, bringen dafür aber zusätzliche Masse wie auch Nährstoffe mit. Noch mehr Freude bereiten sie, wenn regelmäßig neue, spannende Kreationen ausprobiert werden.

Verfeinern Sie Ihr Blattwerk mit Selfmadedressing und umgehen Sie damit gekaufte Zuckerbomben.



4

Sich Zeit nehmen

Wird etwas nur eilig heruntergeschlungen, leidet darunter nicht nur der Genuss, sondern auch das Sättigungsempfinden. Und der Darm ist ebenfalls alles andere als happy, wenn nicht vernünftig gekaut wird. Das Verspeiste mit allen Sinnen wahrzunehmen befriedigt daher wesentlich erfolgreicher.

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten, um Ihr Essen ganz in Ruhe auszukosten.



5

Ausnahmen erlaubt

Um langfristig das Gewicht zu halten, ist flexibles statt dogmatisches Handeln erfolgreicher. Das Stück Torte oder die Pizza sollten trotzdem nur in Maßen und bewusst verspeist werden. So macht die Abweichung Freude und die Lust auf eine kleine Schlemmerei wird effektiv gestillt.

Sich ab und an die Schoki zuzugestehen hilft dabei, die optimierte Ernährung mit Freude beizubehalten.





GRANDIOSE SATTMACHER

Unglaublich, aber wahr: Mit diesen herrlichen Gerichten laden Sie sich den Teller richtig voll und können trotzdem entspannt abnehmen. Wie das funktioniert? Dank vieler Ballaststoffe aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide, die den Magen füllen, plus einer Extraportion hochwertigem Eiweiß. Genial!

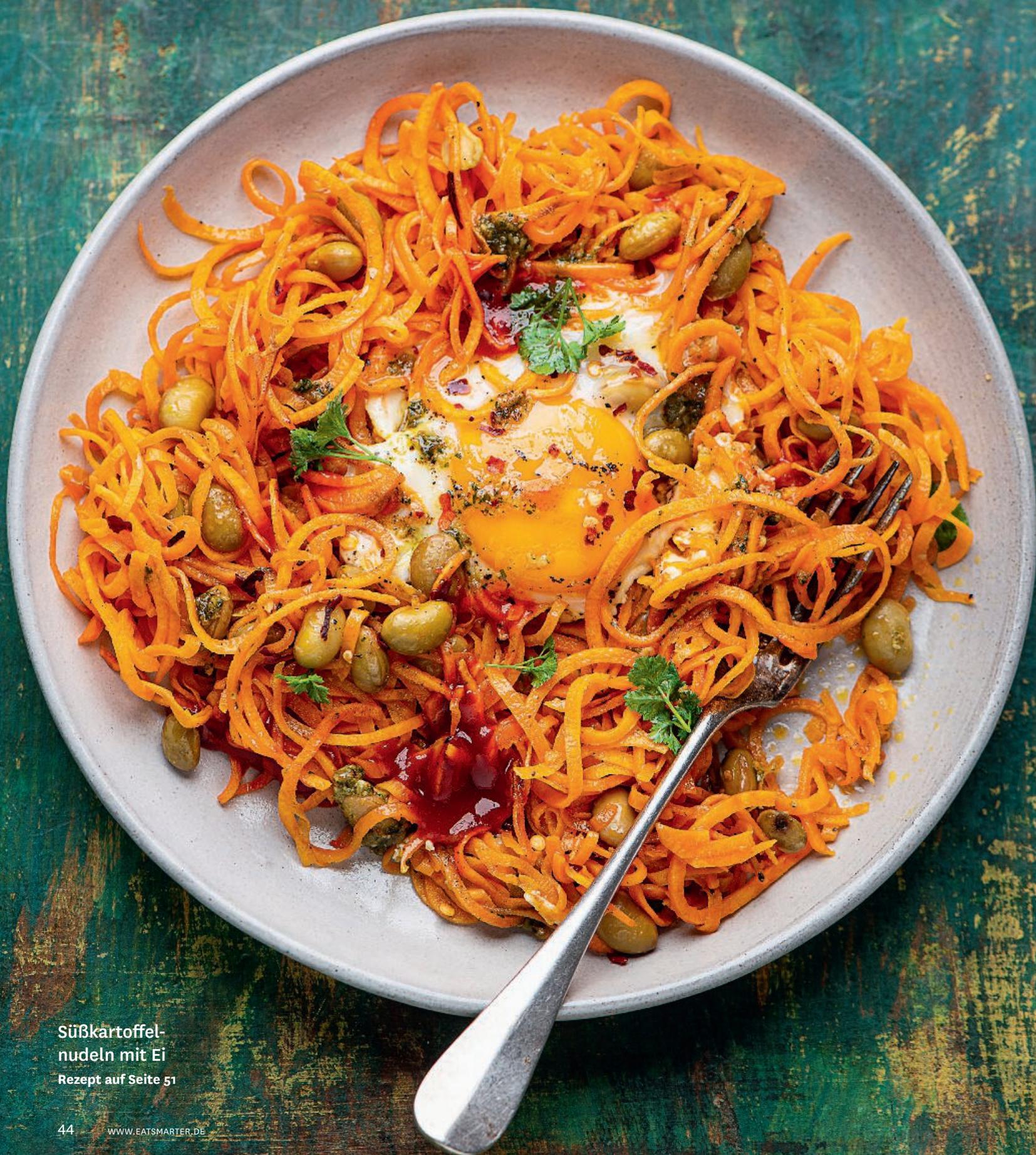
Hähnchen-Kürbis-
Tomaten-Blech
Rezept auf Seite 50

Lachs mit
Gemüse
aus dem
Ofen
Rezept auf
Seite 50





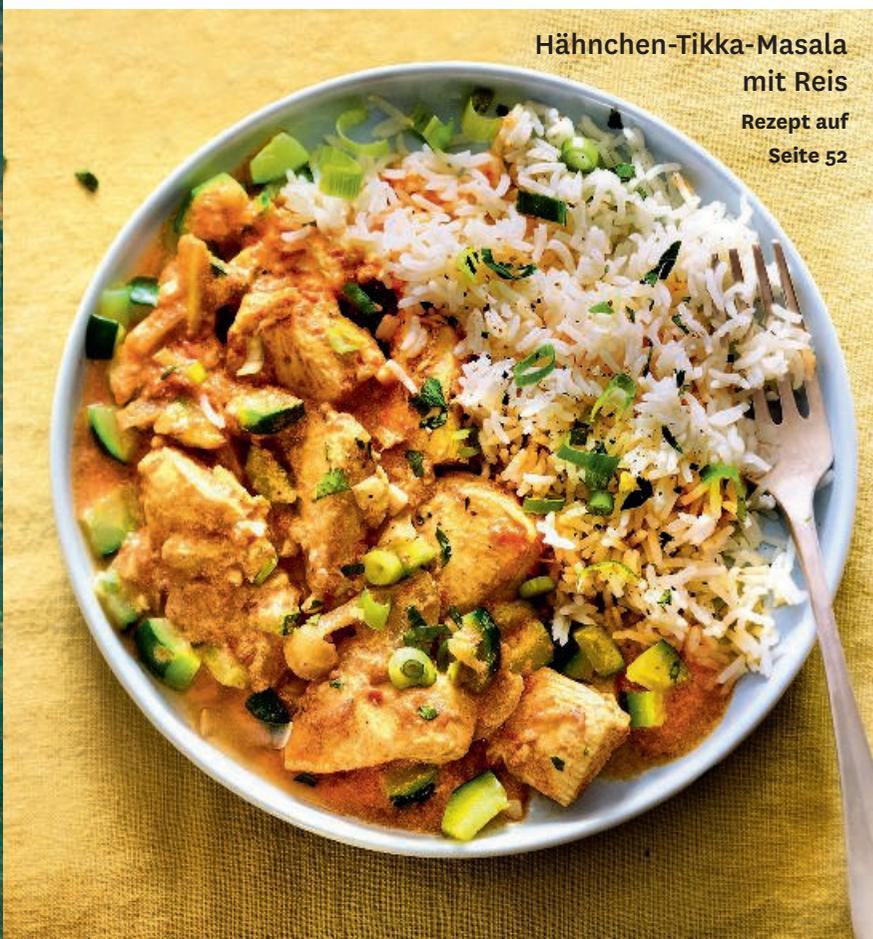
Kürbis-
Linsen-Salat
mit Ziegenkäse
Rezept auf Seite 51



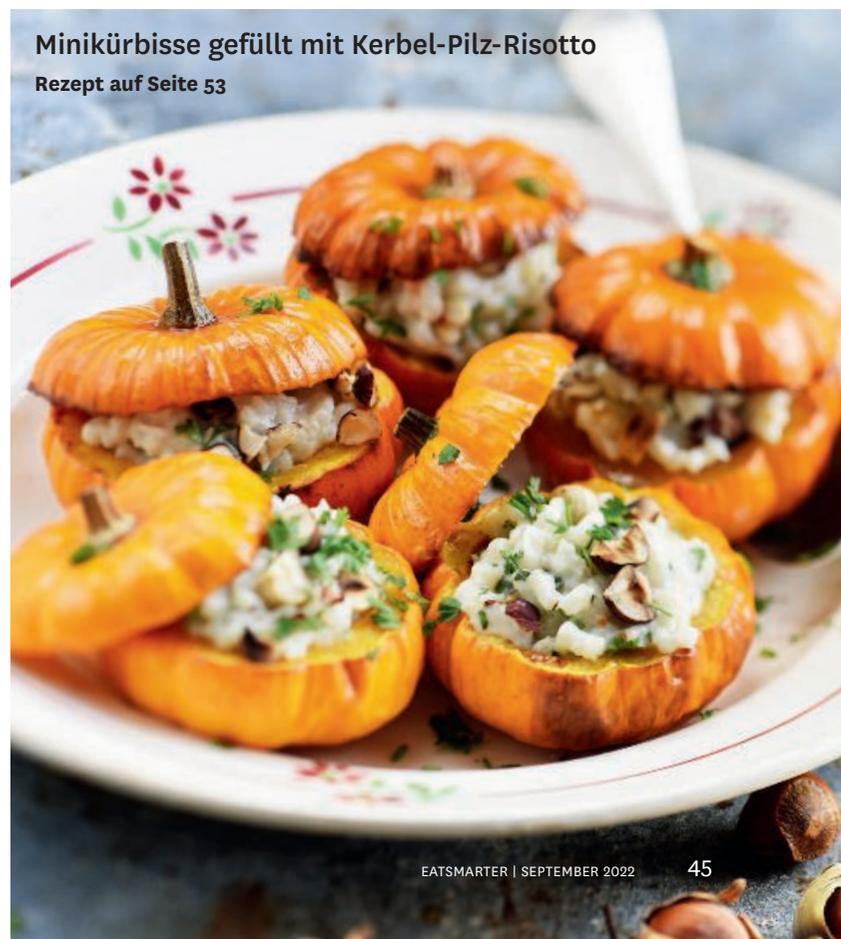
Süßkartoffel-
nudeln mit Ei
Rezept auf Seite 51



Gnocchi-Hackfleisch-Pfanne
Rezept auf Seite 52



**Hähnchen-Tikka-Masala
mit Reis**
Rezept auf
Seite 52



Minikürbisse gefüllt mit Kerbel-Pilz-Risotto
Rezept auf Seite 53



Hähnchenbrust mit
Rote-Bete-Salat
Rezept auf Seite 53



Pochierte Eier mit
Spinat und Ofentomaten
Rezept auf Seite 54





**Pak-Choi-Salat
mit Lachs und Quinoa**
Rezept auf Seite 56



**Kräuter-Frittata mit roten
Zwiebeln, Walnüssen und Feta**
Rezept auf Seite 56



**Gebackener Spitzkohl und
Cashew-Crunch**
Rezept auf Seite 58



**Zanderfilet auf
Radicchio-Thymian-Pasta**
Rezept auf Seite 58

REZEPTE

ab Seite 40



Hähnchen-Kürbis-Tomaten-Blech

PRO PORTION: **387 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **9 g**

🕒 35 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- In Geflügelfleisch ist neben Eiweiß, B-Vitaminen und Eisen auch viel Kupfer enthalten. Dieses Spurenelement unterstützt die Aktivität des Eisenstoffwechsels und verschiedener Enzyme.
- Füllen Sie den Teller immer zur Hälfte mit Gemüse. Das sorgt für einen vollen Magen, der dem Gehirn meldet: Ich bin satt.

FÜR 4 PORTIONEN:

8 Hähnchenoberkeulen (600 g)
Salz
Pfeffer
2 Zweige Thymian
1 kleiner Hokkaidokürbis (600 g)
1 rote Zwiebel
300 g Kirschtomaten (an der Rispe)
4 EL Olivenöl
2 rote Chilischoten
1 Handvoll Basilikumblätter (5 g)
Schale von 1 Bio-Zitrone

AUSSERDEM:

Backblech (ca. 30 x 36 cm)

1 Hähnchenfleisch trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Kürbis putzen, waschen, halbieren, Kerne entfernen und Kürbis in

dünne Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Kirschtomaten vorsichtig waschen und trocken tupfen.

2 Backblech mit 1 EL Öl fetten. Kürbis- und Zwiebelspalten, Hähnchenfleisch und Tomatenrispen daraufgeben und mit Thymian bestreuen. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen, hacken, mit restlichem Öl verrühren und über Gemüse und Fleisch träufeln.

3 Alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 35–45 Minuten backen.

4 Basilikum waschen und trocken schütteln. Blech aus dem Backofen nehmen und alles mit Zitronenschale und Basilikumblättern bestreuen.



Lachs mit Gemüse aus dem Ofen

PRO PORTION: **481 KCAL** · Eiweiß **34 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **32 g**

🕒 25 MIN · FERTIG IN 45 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren aus Lachs beeinflusst das Herz-Kreislauf-System positiv. Darüber hinaus strotzt der Fisch vor dem für die Schilddrüse wichtigen Spurenelement Jod.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (Dose)
Salz
Pfeffer
500 g Muskatkürbisfruchtfilet
100 g Fregola-Nudeln (runde Nudeln aus Hartweizengrieß)
600 g Lachsfilet
100 g Babyspinat
½ Bund Petersilie (10 g)
200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)

AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Mit stückigen Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles

2–3 Minuten köcheln lassen; dann beiseitestellen.

2 Kürbisfruchtfilet würfeln und in kochendem Wasser 3–4 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser 12–14 Minuten garen; ebenfalls abgießen und abtropfen lassen.

3 Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, in 4 Portionen teilen und würzen. Spinat waschen, trocken schütteln und mit der Tomatensauce 5 Minuten kochen. Petersilie waschen, hacken und zugeben.

4 Lachs und Kürbis in die Form geben und mit Tomaten-Spinat-Sauce übergießen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit den Nudeln über Lachs und Kürbis streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.



Kürbis-Linsen-Salat mit Ziegenkäse

PRO PORTION: **454 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **33 g**

🕒 40 MIN 🌿 🥗 🍴

GESUND, WEIL:

- Für optimales Sehen, besonders auch im Dunkeln, ist die ausreichende Versorgung mit Vitamin A wichtig. Da kommen Ziegenkäse und Kürbis, zwei prima Lieferanten dafür, gerade recht.
- Ballaststoffe sind bedeutsam für eine funktionierende Verdauung und eine ausgeglichene Darmflora. Linsen liefern massig davon.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
200 g Berglinsen
400 ml Gemüsebrühe
450 g Kürbisfruchtfleisch
 (z. B. Hokkaidokürbis;
 geschälter Butternuss-
 oder Muskatkürbis)
Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver
Cayennepfeffer
4 Ziegenkäsetaler (200 g;
45% Fett i. Tr.)
2 EL Walnusskerne (30 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
4 EL weißer Balsamessig

1 Schalotten und Knoblauch schälen sowie fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen zugeben, Brühe zugießen und 25–30 Minuten

köcheln lassen, bis sie gar sind. Anschließend 5 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen Kürbisfruchtfleisch ca. 1,5–2 cm groß würfeln. Kürbiswürfel auf ein mit etwas Öl gefettetes Backblech geben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Ziegenkäsetaler quer halbieren, auf das Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen.

3 Derweil Walnüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Linsen mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Gebackene Kürbiswürfel, restliches Öl, Walnüsse und Petersilie untermengen.

4 Den Salat gut durchmischen und auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Die Ziegenkäsetaler daraufsetzen und servieren.



Süßkartoffelnudeln mit Ei

PRO PORTION: **580 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **82 g**

🕒 45 MIN 🌿 🥗 🍴

GESUND, WEIL:

- Aufgrund der vielen Anthocyane und Carotinoide aus Süßkartoffeln hat das orangefarbene Gemüse eine hohe antioxidative sowie antientzündliche Wirkung im Angebot.
- Dank sogenannter Polyphenole stellen Oliven hervorragende Radikalfänger dar und bewahren die Zellen vor Schäden.

FÜR 4 PORTIONEN:

50 g grüne Oliven (ohne Stein)
1 Schalotte
2 EL Kapern
(30 g; Glas, Abtropfgewicht)
3 EL Olivenöl
1 kg Süßkartoffeln
1 Knoblauchzehe
300 g tiefgekühlte Saubohnen
Salz, Pfeffer
4 Eier
1 TL Butter
1 Handvoll Petersilie (5 g)
Chiliflocken

AUSSERDEM: Spiralschneider

1 Oliven fein hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Kapern hacken. Alles in einer Pfanne in 1 EL Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten; dann beiseitestellen.

2 Inzwischen Süßkartoffeln putzen, schälen und mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbei-

ten. Knoblauch schälen und fein würfeln. Saubohnen in kochendem Wasser 5 Minuten garen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und die Häutchen entfernen.

3 Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Bohnen und Süßkartoffelnudeln darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 1 Schuss Wasser ablöschen und etwas verkochen lassen, die Süßkartoffelnudeln sollen noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Eier darin aufschlagen und bei mittlerer Hitze in 5–6 Minuten zu Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Alles auf Tellern anrichten, mit der Olivenmischung beträufeln, mit Chiliflocken bestreuen und mit Petersilie garnieren.



Gnocchi-Hackfleisch-Pfanne

PRO PORTION: **655 KCAL**

Eiweiß **36 g** · Fett **32 g** · Kohlenhydrate **54 g**

🕒 **25 MIN**

GESUND, WEIL:

- Neben einer großen Portion Calcium für feste Knochen hat Grana Padano jede Menge muskelstärkendes Eiweiß zu bieten.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Handvoll Petersilie (5 g)
- 2 EL Olivenöl
- 350 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- 300 ml Hühnerbrühe
- 250 ml passierte Tomaten
- 80 g Schlagsahne
- 1 Stück Grana Padano (50 g; 32% Fett i. Tr.)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten putzen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken.

2 In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel mit Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Fleisch zugeben und 5 Minuten braten. Alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren, Gnocchi und Tomaten dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten.

3 Dann mit Brühe ablöschen. Passierte Tomaten und Sahne zugeben, alles aufkochen und bei kleiner Hitze 4 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. 30 g Käse reiben und untermischen. Restlichen Käse hobeln.

4 Gnocchi-Hackfleisch-Pfanne abschmecken, in Schalen oder tiefe Teller verteilen. Alles mit gehobeltem Käse und restlicher Petersilie bestreuen.



Hähnchen-Tikka-Masala mit Reis

PRO PORTION: **658 KCAL** · Eiweiß **41 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **67 g**

🕒 **45 MIN** · FERTIG IN 1 STD 45 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Ätherische Öle, etwa aus Gewürzen, beruhigen einen gereizten Magen, hemmen Entzündungen und bringen zugleich vielfältige Aromen ins Essen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 1 Stück Ingwer (25 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 2 EL Ghee (30 g; Butterschmalz)
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 TL Garam Masala
- 400 g griechischer Joghurt
- 300 g Natur-Jasminreis
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 250 ml Geflügelbrühe
- 200 g stückige Tomaten (Dose)
- Pfeffer
- 1 Handvoll frischer Koriander (5 g)
- 1 Bio-Limette

1 Hähnchenfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.

2 In einer Pfanne 1 EL Ghee erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chilis darin unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Garam Masala zufügen und 1–2 Minuten unter Rühren mitdünsten. Joghurt in einer Schüssel mit der Hälfte der Gewürzmischung verrühren. Hähnchenfleisch untermischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

3 Anschließend Hähnchenfleisch aus der Marinade nehmen (Marinade beiseitestellen), in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten backen. Nebenher Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanleitung 30–35 Minuten garen.

4 Inzwischen Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

5 In einer großen Pfanne übriges Ghee erhitzen. Zwiebel mit Paprika darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Zucchini und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zufügen und alles etwa 10 Minuten unter Rühren andünsten. Tomatenmark und übrige Gewürzmischung unterrühren und 3 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, stückige Tomaten mit beiseitegestellter Marinade zugeben, alles salzen, pfeffern und in 5–7 Minuten sämig einköcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

6 Fleisch aus dem Backofen nehmen, unter die Sauce mischen, abschmecken und mit dem Reis auf Teller geben. Koriander waschen und trocken schütteln, Limette abspülen und in Stücke schneiden. Hähnchen-Tikka-Masala mit übrigen Frühlingszwiebelringen und Koriander bestreut servieren, die Limettenstücke separat dazu reichen.



Minikürbisse gefüllt mit Kerbel-Pilz-Risotto

PRO PORTION: **563 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **62 g**

🕒 60 MIN 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Die vielen Ballaststoffe und komplexen Kohlenhydrate aus Kürbis sorgen für einen ausgeglichenen Blutzucker- und Insulinspiegel.
- An Mikronährstoffen weisen Kräuterseitlinge vor allem die Vitamine B₃ und B₅ auf: Sie stärken die Nerven und fördern die geistige Leistung.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Minikürbisse (z. B. Jack-be-little)
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
250 g Kräuterseitlinge
275 g Risottoreis
250 ml alkoholfreier Weißwein
800 ml heiße Gemüsebrühe
1 Stück Grana Padano
(30 g; 32% Fett i. Tr.)
1 EL Butter
1 Handvoll Kerbel (5 g)
4 EL Haselnusskerne (60 g)

1 Kürbisse waschen, Deckel abschneiden, Kerne entfernen. Kürbis mit 2 EL Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel wieder aufsetzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten garen.

2 Inzwischen für das Risotto Schalotten und Knoblauch schälen und beides hacken. Kräuterseitlinge putzen

und in feine Würfel schneiden. Alles in einem Topf mit restlichem Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Reis zugeben, 2 Minuten mitdünsten. Mit Wein ablöschen und ihn etwas verkochen lassen. Dann 200 ml Brühe zugießen und unter gelegentlichem Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Portionsweise weiter Brühe zugießen, auf diese Weise den Reis 15–20 Minuten garen; er sollte noch leichten Biss haben.

3 Grana Padano fein reiben. Gegen Ende der Garzeit Butter und Käse einrühren. Kerbel waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken und $\frac{2}{3}$ davon unter das Risotto mengen. Haselnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten; anschließend hacken.

4 Kürbisse aus dem Backofen nehmen, auf einer Platte oder Tellern anrichten und mit Risotto füllen. Mit restlichem Kerbel und Haselnüssen bestreuen und die Deckel wieder aufsetzen.



Hähnchenbrust mit Rote-Bete-Salat

PRO PORTION: **399 KCAL** · Eiweiß **41 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **30 g**

🕒 45 MIN 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Wer eine Phosphorquelle sucht, hat sie mit Hähnchenfleisch gefunden. Der Mineralstoff festigt zusammen mit Calcium Zähnen und Knochen.
- Menschen mit erhöhtem Blutdruck sollten regelmäßig zu Roter Bete greifen. Sie enthält neben Nitrat auch viel Kalium – diese beiden Stoffe senken nachweislich die Werte.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Weichweizen
Salz
250 g Rote Bete
(vorgegart; vakuumiert)
2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
 $\frac{1}{2}$ Bund Oregano (10 g)
4 EL Himbeeressig
4 Hähnchenbrustfilets (600 g)
Pfeffer
2 EL Rapsöl
150 g Kirschtomaten
1 Zweig Thymian

1 Weichweizen in der doppelten Menge kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 Nebenher Rote Bete raspeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Rote Bete und den Weichweizen darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten; anschließend 10 Minuten abkühlen lassen.

3 Inzwischen Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Oregano waschen und Blätter abzupfen. Rote-Bete-Mischung mit Zwiebelringen, Frühlingszwiebel, Oregano und Himbeeressig mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

4 Derweil Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Filets darin von allen Seiten 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten; dann bei kleiner Hitze zugedeckt in 10–12 Minuten fertig garen.

5 Kirschtomaten waschen und halbieren. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Tomaten auf Teller geben. Fleisch in Tranchen schneiden und darauf anrichten. Thymian waschen, Blättchen abzupfen und mit Pfeffer über den Salat streuen.



Pochierte Eier mit Spinat und Ofentomaten

PRO PORTION: **295 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **6 g**

🕒 30 MIN 🌱 🥗

GESUND, WEIL:

- Mit einer biologischen Wertigkeit von 100 haben Eier die höchste Nahrungseiweißqualität und dienen deshalb als Orientierungswert für alle proteinhaltigen Lebensmittel.
- Spinat verfügt über jede Menge Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut und für die Blutbildung von Bedeutung ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g Babyspinat
Muskatnuss
60 ml Weißweinessig
8 Eier
1 Handvoll Basilikumblätter (5 g)
1 Stück Grana Padano (60 g; 32% Fett i. Tr.)

1 Tomaten waschen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwischen den Tomaten verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 20 Minuten weich garen.

2 Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Spinat darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten und dabei zusammenfallen lassen. Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

3 In einem breiten Topf Salzwasser mit Essig aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren, jeweils mit dem Kochlöffel einen Strudel formen, die Eier aufschlagen und nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen. 4–5 Minuten sieden lassen (pochieren), dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

4 Eier mit den Tomaten auf dem Spinat anrichten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Käse reiben. Eier und Spinat mit Basilikum und Käse garnieren.



Lasagne mit Kürbis und Spinat

PRO PORTION: **630 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **39 g** · Kohlenhydrate **44 g**

🕒 40 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Besonders grünes Gemüse punktet mit Chlorophyll satt. Der Pflanzenfarbstoff hat einen blutreinigenden Effekt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Hokkaidokürbis (600 g)
Salz, Pfeffer
1 Prise Zimtpulver
1 Msp. Currypulver
1 TL getrockneter Thymian
½ TL getrockneter Rosmarin
5 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g Babyspinat
Muskatnuss
200 g tiefgekühlte Erbsen

50 g Butter
50 g Dinkel-Vollkornmehl
500 ml Milch (1,5% Fett)
200 ml Gemüsebrühe
12 Vollkorn-Lasagneblätter
1 Stück Gouda (100 g; 45% Fett i. Tr.)
2 EL Pinienkerne (30 g)
1 Stiel Salbei

AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)



SATT MACHER

nuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat zufügen und weitere 5 Minuten dünsten. Spinat mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen; abgießen und abtropfen lassen. Kürbisspalten quer in Streifen schneiden.

3 Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf erhitzen. Mehl einstreuen und bei mittlerer Hitze unter Rühren in 2–3 Minuten hell anschwitzen; dann mit Milch ablöschen. Brühe zugießen und die Sauce unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen. Béchamelsauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

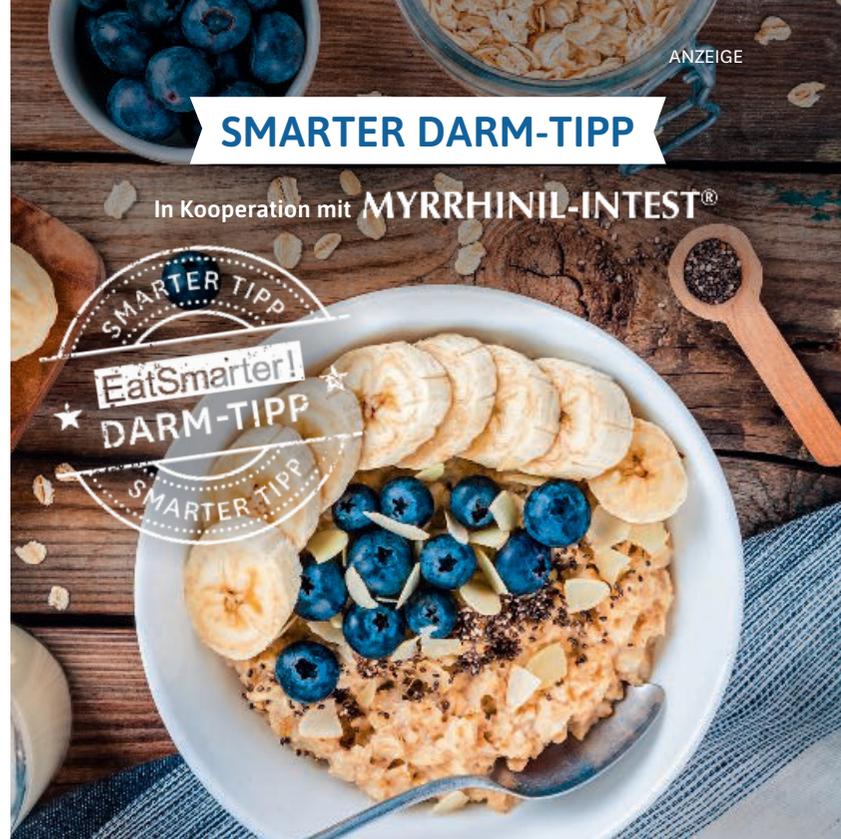
4 Eine ofenfeste Form mit restlichem Öl einfetten. Boden dünn mit Béchamel bestreichen und mit 3–4 Lasagneblättern bedecken. Darauf etwas Béchamelsauce dünn verstreichen und mit 1 Lage Spinat und der Hälfte der Erbsen bedecken. Wieder Nudelplatten auflegen, 1 Schicht Béchamel einfüllen und dünn verstreichen. Etwas Spinat und den Kürbis einschichten und dünn mit Béchamel bedecken.

5 Auf diese Weise die Sauce, das restliche Gemüse und die übrigen Lasagneblätter einschichten, dabei mit 1 Schicht Nudelplatten und Béchamel abschließen. Käse reiben und Lasagne damit bestreuen. Pinienkerne darauf verteilen. Lasagne im noch heißen Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 45 Minuten goldbraun backen.

6 Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Lasagne aus dem Backofen nehmen und mit Pfeffer und Salbeiblättern bestreuen.

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kürbis putzen, waschen, trocken reiben, halbieren, Kerne entfernen und Kürbis in etwa 3 cm dicke Spalten schneiden. Kürbisspalten auf dem Backblech verteilen, mit Salz, Pfeffer, Zimt, Currypulver und Kräutern bestreuen und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Kürbisspalten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10–15 Minuten backen, bis sie innen weich und außen leicht gebräunt sind. Anschließend Kürbis herausnehmen.

2 Inzwischen für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne 1 EL ÖL erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 3 Mi-



SMARTER DARM-TIPP

In Kooperation mit MYRRHINIL-INTEST®

EatSmarter!
DARM-TIPP

SMARTER TIPP

Auch bei Reizdarm: Ballaststoffe satt



Mithilfe einer angepassten Ernährung lassen sich Darmbeschwerden effektiv lindern. Häufiges Problem: Geeignete Lebensmittel liefern meist wenig Ballaststoffe, die für eine starke Darmbarriere und ein ausgeglichenes Mikrobiom unverzichtbar sind. Viele Getreideprodukte, darunter Weizen und Roggen, sind hingegen bei Reizdarm tabu. Aber es gibt zum Glück Ausnahmen. So können Betroffene zu Quinoa, Buchweizen, Reis, Chiasamen und Hafer greifen, um ihren Ballaststoffbedarf zu decken. Ein sättigendes Porridge zum Beispiel ist eine ideale Wahl. Weitere Infos rund um den Darm gibt es unter: www.eatsmarter.de/darm-special



STARKES TEAM FÜR EINEN STARKEN DARM

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



FOTOS: PR., SHUTTERSTOCK

MYRRHINIL-INTEST®

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



Pak-Choi-Salat mit Lachs und Quinoa

PRO PORTION: **405 KCAL** · Eiweiß **22 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **25 g**

🕒 30 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Entspannung pur: Die Aminosäure Tryptophan ist in Quinoa reichlich vorhanden. Sie wird vom Gehirn zur Herstellung des Glückshormons Serotonin benötigt.
- Granatäpfel bieten besonders viele Flavonoide und Polyphenole. Sie wirken antioxidativ, entzündungsfördernd und positiv auf das Herz-Kreislauf-System.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Lachsfilet
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
80 g Quinoa
350 g Pak Choi
2 rote Zwiebeln
½ Granatapfel
1 Handvoll Dill (5 g)
2 EL Zitronensaft

1 Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, in eine Auflaufform geben und mit 1 EL Öl bepinseln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten garen.

2 Inzwischen Quinoa mit Wasser abspülen, mit der 2,5-fachen Menge Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen; dann 5 Minuten auskühlen lassen.

3 Nebenher Pak Choi putzen, waschen und quer in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Kerne aus dem Granatapfel herauslösen. Dill waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Lachsfilet ebenfalls kleiner zupfen.

4 Alle vorbereiteten Zutaten vorsichtig mit Zitronensaft und restlichem Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.



Kräuter-Frittata mit roten Zwiebeln, Walnüssen und Feta

PRO PORTION: **409 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **35 g** · Kohlenhydrate **5 g**

🕒 30 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Knochenwachstum und Proteinaufbau gelingen im Körper nur mit der Aminosäure Lysin. Ein Glück, dass in Feta einiges davon steckt.
- Durch den enthaltenen Scharfstoff Capsaicin hemmen Chilischoten Entzündungen, verringern Schmerzen und schützen unsere Zellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Handvoll Kräuter (10 g; z. B. glatte Petersilie, Dill, Liebstöckel, Schnittlauch)
1 rote Zwiebel
1 rote Chilischote
2 EL Butter (30 g)
10 Eier
75 ml Milch (3,5% Fett)
Salz, Pfeffer
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)
1 TL Olivenöl
Chiliflocken
3 EL Walnusskerne (45 g)

AUSSERDEM: **ofenfeste Pfanne**

1 Kräuter waschen, trocken schütteln, einige Blättchen beiseitelegen, den Rest fein hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.

2 In einer ofenfesten Pfanne Butter erhitzen. Zwiebel darin unter Rühren 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann die Hälfte wieder herausnehmen. Eier mit Kräutern, Chili und Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Eimischung über die Zwiebeln gießen und ca. 2 Minuten stocken lassen.

3 Übrige Zwiebeln darauf verteilen und die Frittata im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 10 Minuten fertig backen. Inzwischen Feta zerbröseln und Olivenöl mit 1 Prise Chiliflocken verrühren. Walnüsse grob hacken.

4 Kräuter-Frittata aus dem Backofen nehmen und mit beiseitegelegten Kräutern, Feta und Nüssen bestreuen. Alles noch mit 1 Prise Chiliflocken bestreuen und mit dem Chiliöl beträufeln.

Genieße' vegan mal mediterran!

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

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

love

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

Tolle Rezepte und Anregungen auf simply-v.de

SimplyV

Hier kommt
der Süden!

SimplyV

PFLANZLICHER
GENUSS

HIRTENGENUSS



Bringt Würze
ins Leben!

MILD WÜRZIG





Gebackener Spitzkohl und Cashew-Crunch

PRO PORTION: **333 KCAL**

Eiweiß **10 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **14 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍷 🌱

GESUND, WEIL:

- Spitzkohl hat viele tolle Eigenschaften: Eine davon ist sein Vitamin-C-Gehalt, der helfen kann, Fett im Körper schneller zu verbrennen.
- Sie leiden an einem zu hohen Cholesterinspiegel? Dann sind Cashewkerne und Sesam perfekt, denn ihre Omega-3-Fettsäuren regulieren die Blutfette.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 roter Spitzkohl
2 EL helle Misopaste (30 g)
5 EL Olivenöl
70 g Cashewkerne
2 EL Sesam (30 g)
1 EL Rohrohrzucker
Schale und Saft von 1 Bio-Limette

1 Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, Kohl waschen und in 8 Spalten schneiden. Misopaste mit 4 EL Öl verrühren und Kohl damit bepinseln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten backen.

2 Inzwischen für den Crunch Cashewkerne grob hacken und mit Sesam in einer Pfanne ohne Fett in 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Zucker darüberstreuen und 3–4 Minuten karamellisieren lassen. Crunch auf einen Teller geben und 5 Minuten abkühlen lassen. Danach in kleine Stücke brechen.

3 Für das Dressing Limettenschale und -saft mit restlichem Öl verrühren. Spitzkohlspalten aus dem Backofen nehmen, auf Tellern anrichten, mit Limetten-Dressing beträufeln und mit Crunch bestreuen.



Zanderfilet auf Radicchio-Thymian-Pasta

PRO PORTION: **583 KCAL** · Eiweiß **44 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **68 g**

🕒 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Gesunde Ernährung und Pasta passen nicht zusammen? Doch! Sie können die Nudeln in Ihrem Lieblingsgericht einfach durch die Vollkornvariante ersetzen.
- Dank beachtlicher Mengen an Zink gilt Zander mit Recht als vollwertiger Genuss. Das Spurenelement unterstützt die Wundheilung und die Körperabwehr.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
1 rote Zwiebel
2–3 Köpfe Radicchio (500 g)
2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
200 ml alkoholfreier Rotwein
Pfeffer
2 EL flüssiger Honig
4 Zanderfilets (à 150 g; mit Haut)

1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 9 Minuten bissfest garen; in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Vom Radicchio die äußeren Blätter entfernen, halbieren, waschen, Strünke ausschneiden, Blätter in Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und hacken.

3 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Wein zugießen und etwas einkochen lassen. Dann Radicchio dazugeben und 5 Minuten mitgaren. Radicchio-Zwiebel-Gemüse mit Salz, Pfeffer, Honig und Thymian würzen.

4 Nebenher Zanderfilets waschen, trocken tupfen und die Haut mehrmals schräg einschneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf der Hautseite in 4 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Dann wenden und auf der Fleischseite bei kleiner Hitze noch etwa 3 Minuten garen.

5 Zum Servieren Radicchio-Gemüse und Pasta auf Teller verteilen. Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und darauf anrichten.



Noch Hunger? Hier gibt es mehr: www.eatsmarter.de/sattmacher-rezepte



Avocado-Wildreis mit Chili und Brokkoli

mit ORYZA Wildreis 100 %

60 MIN  

Eiweiß: 16 g  Fett: 19 g 
pro Portion
462
KCAL
Kohlenhydrate: 56 g 

GESUND, WEIL:

- Wildreis steckt voller hochwertigem Eiweiß. Außerdem enthält er reichlich Mineralstoffe, vor allem Kalium, Eisen und Magnesium.

FÜR 4 PORTIONEN:

Salz, 250 g ORYZA Wildreis 100%, 500 g Brokkoli, 1 rote Chilischote, 2 reife Avocados, 1 Handvoll Petersilie (5 g), 1 Knoblauchzehe, ½ rote Zwiebel, 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft), Pfeffer, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 EL Olivenöl, 100 g Kirschtomaten

1 1 l Wasser mit knapp 1 TL Salz zum Kochen bringen. ORYZA Wildreis 100% hinzugeben und einmal umrühren. Bei kleiner Hitze den Reis im geschlossenen Topf ca. 45 Minuten sanft kochen lassen, bis etwa die Hälfte der Reiskörner aufgeplatzt ist. Überschüssiges Wasser am Ende abgießen und gut abtropfen lassen. Reis zurück in den Topf geben, umrühren und auf der noch warmen Kochplatte ziehen lassen.

2 Während der Reis gart, Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.

3 Für die Sauce Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Hälfte für die Deko beiseitelegen. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden. Alles in einen Blitzhacker geben und mit Zitronenschale und -saft sowie 70 ml Wasser fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, der Hälfte Chili und Kreuzkümmel abschmecken.

4 Tomaten putzen, waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli und restliche Chili darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Wildreis zugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten. Wildreis sowie Avocadosauce auf 4 Tellern anrichten und mit Tomaten sowie beiseitegelegter Petersilie garnieren.



Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Teller

Wussten Sie, dass es sich bei Wildreis streng genommen nicht um Reis, sondern eine Süßgrasart handelt? Für alle, die es geschmacksintensiv lieben, ist die Reisspezialität ideal. Mit seinen bissfesten Körnern und dem nussigen Aroma ist ORYZA Wildreis 100% eine echte Delikatesse und eignet sich perfekt als edles Highlight für kreative Gerichte.

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 Facharzttrichtungen 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 Ernährungs-Docs regelmäßig im NDR-Fernsehen zu sehen.





MAGNESIUM: WAS KANN DAS MINERAL?

Dieser Frage sind wir mit Dr. Matthias Riedl auf den Grund gegangen. Das Fazit: Magnesium ist wichtiger als viele denken, an unzähligen Vorgängen im Körper beteiligt, Präparate aber werden meist zu Unrecht gehypt. Der Bedarf kann allein über die tägliche Ernährung gedeckt werden. Hier erfahren Sie, wie.

Dr. Riedl, warum müssen wir heute unbedingt über Magnesium sprechen?

Weil es einer der wichtigsten essenziellen Mineralstoffe ist, der uns durch den stressigen Alltag bringt. Leider nimmt ein Viertel der Deutschen täglich zu wenig über die Nahrung auf. Vielen ist Magnesium vermutlich als Mittel gegen Muskelkrämpfe bekannt, doch dass unser Körper ohne gar nicht funktionieren würde, ist den wenigsten bewusst. Darum ist es so bedeutend, eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten und zu thematisieren, wofür Magnesium alles zuständig ist.

Welche konkreten Aufgaben hat Magnesium im Organismus?

Eine große Rolle spielt es im Energiestoffwechsel. Magnesium ist für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts und damit für das biologische Gleichgewicht zwischen Wasser und Elektrolyten im Organismus zuständig. Außerdem sorgt es

Tagesbedarf



Achtung:

Sportler, Jugendliche, Schwangere, Stillende, stark gestresste und solche Menschen, die Medikamente einnehmen (gegen Krebs, Antibiotika, Antibabypille), haben einen erhöhten Bedarf.

30 Prozent der im Körper gespeicherten 20 Gramm Magnesium stecken in den Muskeln.

für die Stabilisierung der Knochenmatrix und ist folglich am Erhalt der Skelettsundheit beteiligt. Magnesium ist daneben für die Erregungsleitung der Nervenzellen relevant, wodurch die Nervenfunktion positiv beeinflusst wird. Außerdem fungiert das Mineral als Gegenspieler zu Calcium, welches die Muskulatur anspannt. Magnesium hingegen entspannt die Muskulatur. Somit nimmt es einen wichtigen Part bei der Muskelkontraktion ein, besonders bei der des Herzmuskels.

Hilft Magnesium wirklich bei Muskelkrämpfen?

Ein Magnesiummangel kann zum Beispiel durch starkes Schwitzen verursacht werden, da mit dem Wasserverlust automatisch auch Elektrolyte verloren gehen. Bei einem solchen Defizit kommt es zu einer erhöhten Erregbarkeit der Nervenzellen, wodurch mitunter ein Muskelkrampf ausgelöst wird. Eine Magnesiumaufnahme kann in diesem Fall tatsächlich Abhilfe schaffen. →



Magnesiumquellen

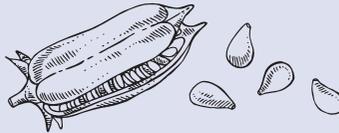
Dr. Riedls Top Ten für den Einkaufszettel

Über die Ernährung lässt sich der empfohlene Tagesbedarf easy decken. Greifen Sie hier also ruhig öfter beherzt zu:

545 mg **Kakaobohnen**



347 mg **Sesam**



336 mg **Sonnenblumenkerne**



285 mg **Kürbiskerne**



266 mg **Amaranth**



258 mg **Cashewnüsse**



220 mg **Sojabohnen, getrocknet**



121 mg **Haferflocken**



83 mg **Mangold**



30 mg **Bananen**



Nüsse sind der perfekte Snack mit einer Extraportion Magnesium.

Was sind mögliche Symptome eines Magnesiummangels?

Zu den unspezifischen zählen Müdigkeit und Reizbarkeit. Eine Unterversorgung kann aber auch spezifischere Symptome wie Wadenkrämpfe, Augenzucken oder Herzrhythmusstörungen zur Folge haben. Kopfschmerzen sowie Taubheitsgefühle können ebenfalls daraus resultieren.

Wodurch wird ein Mangel ausgelöst?

Da gibt es mehrere Gründe: zum Beispiel eine einseitige Ernährung. Häufig ist es übrigens dem Stress geschuldet, dass wir hier nicht auf Vielfalt achten. Und der kann zusätzlich durch die Hormone Cortisol und Adrenalin auch noch die Magnesiumausscheidung erhöhen. Medikamente wie orale Verhütungsmittel, Diuretika und Kortikoide fördern die Ausscheidung zudem, so auch Magen-Darm-Erkrankungen mit starkem Erbrechen und Durchfall. Weiter kann eine Bedarfserhöhung beim Sport ein Defizit entstehen lassen. Nicht zuletzt gilt es, den Alkohol- und Nikotinkonsum im Blick zu haben, da diese Genussmittel dem Körper wertvolles Magnesium entziehen.

Wie finde ich heraus, ob ich unterversorgt bin?

Die genannten Symptome können bereits einen ersten Hinweis auf ein Zuwenig liefern. Der eindeutige Nachweis erfolgt über das Blut. Eine solche Untersuchung kann bei Ihrem Hausarzt durchgeführt werden. In einigen Fällen genügt Mediznern auch schon der Blick auf ein Ernährungstagebuch, um festzustellen, ob sich Patienten mittels geeigneter Lebensmittel mit genügend Magnesium ausstatten.

ALLE ANGABEN PRO 100 GRAMM LEBENSMITTEL



Lässt sich der Magnesiumbedarf allein über unser Essen decken?

Ja, das ist im Alltag gut möglich – und zwar mithilfe einer abwechslungsreichen und vollwertigen Ernährung. Frauen sollten circa 300 Milligramm und Männer 350 Milligramm Magnesium pro Tag zu sich nehmen. Ein ausgewogener und pflanzenbasierter Speiseplan kann hier sehr hilfreich sein. Denn Magnesium steckt reichlich in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Kernen. Gemüsesorten, darunter Brokkoli, Spinat und Mangold, sind ebenfalls klasse Lieferanten für den Powerstoff. Zusätzlich besteht beim Kauf von Mineralwasser die Möglichkeit, im Regal zu magnesiumhaltigen Durstlöschern zu greifen.

Was halten Sie von Präparaten?

Wie schon erwähnt, kann der Bedarf sehr gut allein über die Ernährung gedeckt werden. Die Verbraucherzentrale

warnet sogar vor manchen Magnesiumprodukten, da diese teilweise zu hoch dosiert sind. Wenn ein erhöhter Bedarf vorliegt, sollte eine Tageshöchstdosis von 250 Milligramm aus Nahrungsergänzungsmitteln nicht überschritten werden. Das liegt daran, dass zu viel Magnesium zu Verdauungsproblemen wie Durchfall und in manchen Fällen auch zu Blutdruckabfall und Muskelschwäche führen kann. Grundsätzlich gilt also: erst Nahrungsmittel, dann Präparate – und die auch nur nach vorheriger Rücksprache mit Ärzten oder Ernährungsfachkräften.

Was ist Ihr abschließender Expertentipp für eine optimale Magnesiumversorgung?

Es sind Kleinigkeiten, mit denen diese gewährleistet werden kann. Wählen Sie etwa bei Brot, Reis und Nudeln anstelle von Weißmehlprodukten lieber die sätti-

gendere Vollkornvariante. Als Knabbersnack für zwischendurch bieten sich Kerne sowie Nüsse an und ich rate Ihnen, pro Tag drei Portionen Gemüse zu essen. Diese Empfehlungen helfen nicht nur dabei, den Organismus ausreichend mit Magnesium zu versorgen, sondern tragen generell zu einer langfristig gesünderen und ausgewogeneren Ernährung bei.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS

Mehr von Dr. Riedl lesen Sie online unter:

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

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



MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

Deutschlands erste medizinische Ernährungstherapie-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, beinhaltet Tagebuch, Analyse der wichtigsten Fehlerquellen, individuelles Coaching sowie das gesamte Ernährungs-Docs-Wissen. Die Methoden von myFoodDoctor basieren auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip – Sie müssen nur maximal 20 Prozent der üblichen Gewohnheiten ändern. Neuestes Feature ist die Achtsamkeitsmethode „Iss dich glücklich“, mit der Sie bewusstes, genussvolles Essen trainieren.

➔ Weitere Infos zur App und spannende Erfolgsgeschichten von Nutzern finden Sie im Internet unter: www.myfooddoctor.de



APPLE



GOOGLE

TRENDALARM

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



Auch für
winter-
harte
Pflanzen



Minigarten, Maxifreude

Ob mit oder ohne grünen Daumen, **GREEN-LING** ist das fertig bepflanzte, pflegeleichte **Hochbeet** samt automatischer Bewässerung für alle. Die Pflanzenarrangements aus Blumen und/oder Kräutern stammen von lokalen Gärtnereien, werden pünktlich zur passenden Jahreszeit nach Hause geliefert und entzücken dabei Menschen und Insekten gleichermaßen. **289 Euro** (Pflanzgefäß in fünf Farben, Tischgestell, neun Pflanzen), www.greenling.de



All-in-one-Helfer

EVERDROP landet seinen nächsten Coup und bringt Deutschlands erstes **Multi-Spülmaschinenpulver** mit Ecocert-Zertifizierung auf den Markt. Das punktet außerdem mit einer integrierten Salz- sowie Klarspülerfunktion bei gleicher Reinigungsleistung – effektiv, streifenfrei und ganz ohne Mikroplastik. Für 50 Spülgänge, **9,99 Euro**, www.everdrop.de



Reiben-Revolution

Mit der neuen Serie **BLACK SHEEP** von **MICROPLANE** in mattem Schwarz wird es stylish und praktisch zugleich in der Küche. Dank rasiermesserscharfer, langlebiger Edelstahlklinge und rutschfestem Gummifuß gelingt präzises Reiben jeglicher Lebensmittel ohne großen Kraftaufwand. Ab September in fünf Ausführungen erhältlich, **je 49,99 Euro**, www.microplaneintl.com/de



Echtes Coffeeshop-Feeling

Der Vollautomat Eletta Explore von DE'LONGHI aus edlem Titan offeriert eine nie da gewesene Getränkevielfalt mit 40 voreingestellten, individuell anpassbaren Rezepten. Weiteres Highlight ist das LatteCrema Milchsystem für heißen und kalten Schaum aus Kuh- oder Pflanzenmilch. Ab 999 Euro, www.delonghi.de



Mixer statt Poser

Hier hält der Name, was er verspricht: Der B10 Mixer von BEAST ist ein Blender mit optimaler Zerkleinerungsleistung. Sein Design ist ästhetisch und funktional. Zum Beispiel kann das auslaufsichere BPA-freie Tritan™-Mischgefäß praktischerweise mit Tragegriffen ausgestattet werden und sorgt mittels innovativer 12-Rippen-Innenfläche für die glattesten Mischungen. Gibt es ab September in drei Farben, ab 175 Euro, www.thebeast.com

Genussvoll durch den Herbst

Passend zum Beginn der Esskastaniensaison bietet STÖCKLI einen praktischen Marroniefen für die perfekte Zubereitung von bis zu 500 Gramm der vitamin- und nährstoffreichen Nussfrüchte. Zur Wahl stehen zwei Modelle: der Klassiker mit Pfanne, Deckel und Unterteil (s. Abb.) sowie der Marroniefen komplett mit zusätzlicher antihafbeschichteter Grill- und Crêpeplatte. Ab 119,96 Euro, www.stockli.shop

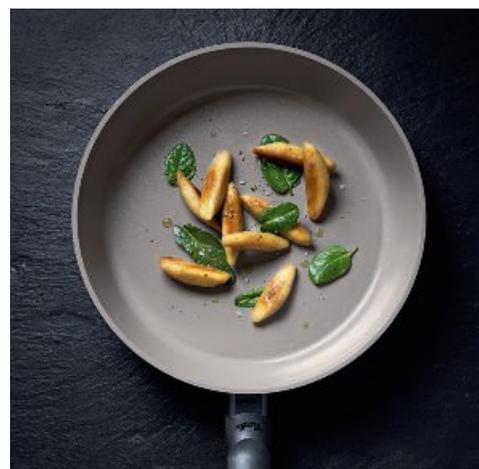


Teezeremonie 2.0

Nach einer bis fünf Minuten die perfekte Tasse Tee genießen – mit der Teemaschine Avoury One von AVOURY kein Problem. Sie passt Temperatur und Brühzeit an die Bedürfnisse 40 handverlesener Bio-Teesorten und -Infusionen an, die verpackt in recycelbaren Kapselkörpern daherkommen. 279 Euro, www.avoury.com

Bringt Begeisterung in den Alltag

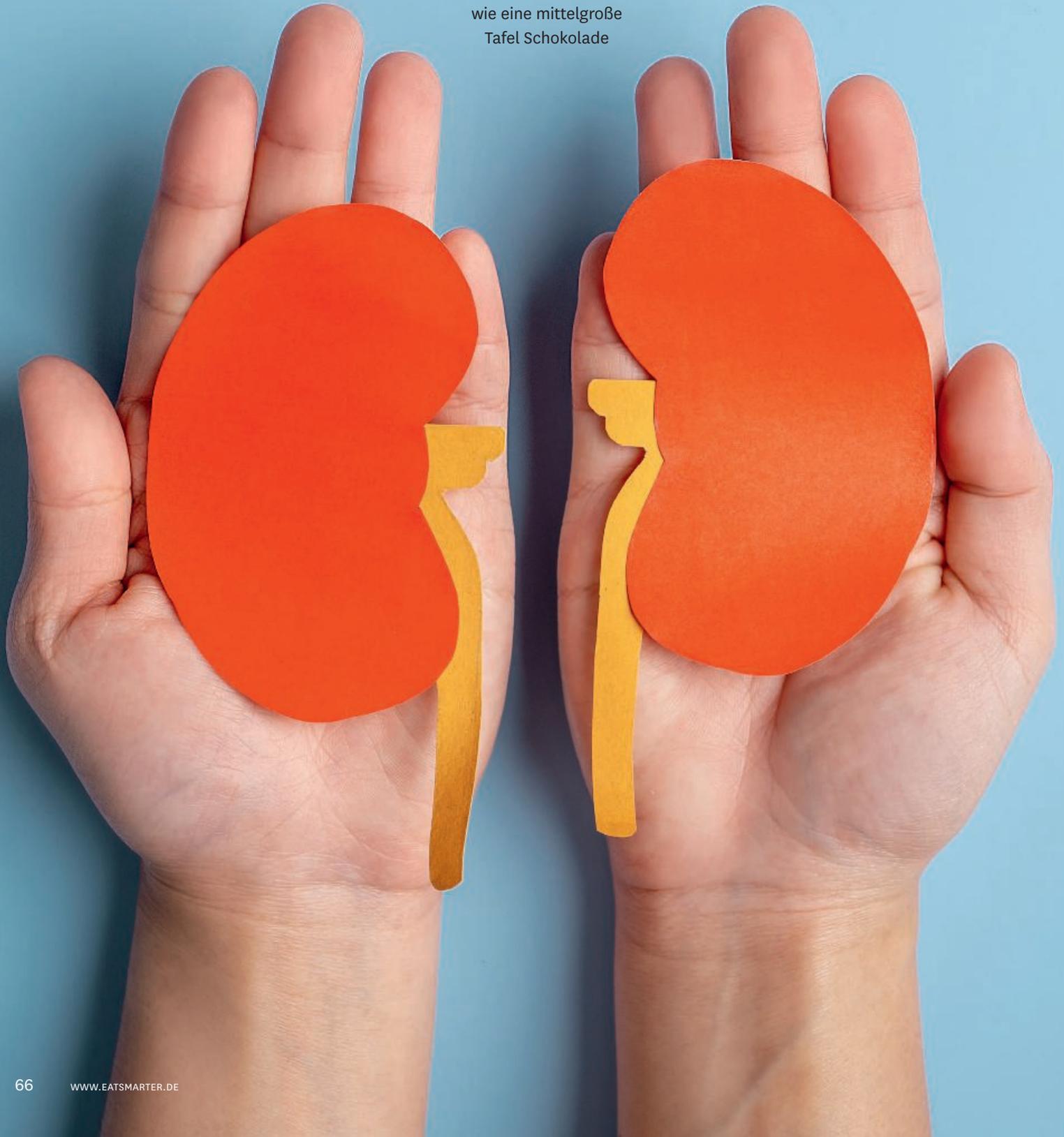
KITCHENAID hat seine Artisan Küchenmaschine und den K400 Standmixer in die Farbe des Jahres getaucht. Das ist ein saftiger Magenta-Ton namens „Beetroot“, der Assoziationen von Positivität und Verspieltheit wachruft. Wir denken beim Anblick sofort an die Lieblingszutat Rote Bete und deren Feuerwerk an Farbe und Aroma. Ab 329 Euro, www.kitchenaid.de



Unserer Umwelt zuliebe

Ihre keramische PFAS-/PTFE-freie Antihafbeschichtung auf Wasserbasis mit sehr gutem Antihafteffekt macht die Ceratal® Comfort von FISSLER zum Shootingstar für schonendes und krosses Braten. Zudem wird der Neuling aus bis zu 60 Prozent recyceltem Aluminium gefertigt, was circa 50 Getränkedosen entspricht, die so eine neue Bestimmung im Wertstoffkreislauf finden. Echt smart! 24 oder 28 cm, ab 84,99 Euro, www.fissler.com/de

Eine einzelne Niere
wiegt gerade einmal um
die 150 Gramm – so viel
wie eine mittelgroße
Tafel Schokolade



Heimliche Helden: Das leisten unsere Nieren

Ohne dass wir sie sehen oder spüren, tragen die filigranen Organe täglich dazu bei, dass wir gesund, fit und energiegeladen sind. Wir verraten, wie Sie Ihre Nieren dabei unterstützen können, was den Harnwegen guttut und welche Naturprodukte die besten Helfer darstellen.

Mit Expertenrat von



**REFORMHAUS® FACHBERATERIN
MARTINA DÖRGES**

Zufriedene Kunden, die das Geschäft mit einem Problem betreten und mit einer passenden Lösung verlassen, sind für die gelernte Kosmetikerin das Allerschönste an der Tätigkeit im Reformhaus® – bereits seit über 30 Jahren.

 **Arbeitet im Reformhaus® Bacher in Bonn**

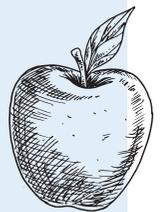


Sauerkrautsalat mit Äpfeln und Walnüssen

 5 MIN    

FÜR 1 PORTION:

300 g Sauerkraut
1 Apfel
20 g Walnüsse
2 EL Apfelsaft
1 EL Zitronensaft
1 TL Kürbiskernöl



1 Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Apfel vom Kerngehäuse befreien, vierteln und in sehr feine Scheiben schneiden.

2 Walnüsse grob hacken. Sauerkraut mit Apfel- und Walnussstücken vermischen. Dann mit Apfel- und Zitronensaft sowie Kürbiskernöl marinieren.

Warnzeichen erkennen

Bei Beschwerden denken jedoch die meisten nicht zuerst an ihre Entgiftungszentrale. „Dabei gibt es Symptome, die darauf hinweisen – aber wir müssen sie als solche erkennen“, mahnt die Expertin. So können etwa Schlafstörungen, Müdigkeit, Appetitverlust und Bluthochdruck ihre Ursache in den Nieren haben. „Bei Schwellungen an den Armen, Beinen und im Gesicht, Kurzatmigkeit, Übelkeit oder geringer Urinproduktion trotz ausreichender Flüssigkeitszufuhr sollte unbedingt an diese Organe gedacht werden“, schärft Döriges ein. „Noch besser ist es natürlich, schon vorher zu handeln.“ →

Jeden Tag filtern unsere Nieren rund 1500 Liter Blut. Sie sorgen als Klärwerke des Körpers dafür, dass Gifte und Stoffwechselabfälle über den Urin ausgeschieden werden. Aber das ist nur die bekannteste Aufgabe der Hochleistungsorgane. „Die Regelung des Säure-Basen-, Flüssigkeits- sowie Elektrolythaushalts und damit auch die langfristige Einstellung des Blutdrucks fällt ebenso den Nieren zu. Außerdem wird die Bildung roter Blutkörperchen von hier gesteuert“, erklärt Reformhaus® Fachberaterin Martina Döriges. „Störungen der Nierenfunktion beeinflussen folglich eine Vielzahl an weiteren Vorgängen im Organismus.“

Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Ein rundum vitaler Lebensstil ist nicht immer so einfach umzusetzen. Aber die Natur hält eine Menge grandiose Supportoptionen bereit, auf die Sie jederzeit im Handumdrehen zurückgreifen können.

ALSIROYAL®

Cranberry Kapseln

Dank der besonderen sekundären Pflanzenstoffe namens Proanthocyanidine aus den Beeren stellt das Präparat eine protektive Wohltat für die Blase sowie Harnwege dar. **30 Stück, 26 Euro**



EDEN

Gemüse-Cocktail

Die Komposition aus neun verschiedenen Sorten Frischware macht es einfach, die Flüssigkeitszufuhr und den Gemüseanteil in der Ernährung zu erhöhen. Das wiederum hilft, einer Nierenschwäche aktiv vorzubeugen. **0,75 l, 3,49 Euro**



LIHN

O'Clair Kürbiskerne

Mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Magnesium und Antioxidantien bietet die steirische Sonderzucht Nährstoffe in hochkonzentrierter Form. Das stärkt auch die Nieren. **400 g, 9,99 Euro**



RABENHORST

Cranberry-Ingwer

Praktisch, fruchtig, lecker: Eine tolle Abwechslung für den Speiseplan im Taschenformat, in der sich neben



Cranberrysaft auch Ingwer-, Zitronen- und Traubensaft, Hibiskusblütenessenz plus Açai-mark verstecken. **60 ml, 1,65 Euro**

HÜBNER FEMAMIN®

Cranberryplus Mannose

Durch Biotin zur Erhaltung intakter Schleimhäute, Zink für die Funktion des Immunsystems und des Säure-Basen-Haushalts sowie die Zellmembrankomponente Mannose wird der Harntrakt sanft unterstützt.

15 Portionssticks, 19 Euro



REFORMHAUS®

Cranberries

Wem die Kerlchen pur zu herb sind, kann diese mit Rohrohrzucker gesüßte Variante testen. Neben den nützlichen Pflanzenstoffen finden sich viele Ballaststoffe darin. **160 g, 4,19 Euro**



JENTSCHURA

Basischer LeibWickel

Für die Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane, darunter Leber und Nieren, wirkt der wiederverwendbare warme Umschlag wunderbar entlastend. Dadurch eignet er sich auch optimal als Kurbegleiter. **1 Wickel, 72,50 Euro**



DONATH®

Vollfrucht Cranberry

Bei der schonenden Herstellung im Donath Vollfruchtverfahren werden alle wertvollen Bestandteile der Ausgangszutat, inklusive Schale, Fruchtfleisch und Kernen, vermahlen. Durch diese einzigartige Vorgehensweise gehen keine Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine verloren. **500 ml, 9,99 Euro**



GEHEIMTIPP UNSERER REFORMHAUS® EXPERTIN MARTINA DÖRGES:

„Im Vollfruchtsaft stecken ebenfalls Proanthocyanidine, die verhindern, dass sich krank machende Bakterien in der Blase festsetzen können.“

Hat die normale Funktion der Nieren **um mehr als 50 Prozent abgenommen**, wird von einer **Insuffizienz** gesprochen.

Smarter Rundumschlag

Denn obwohl wir die unverzichtbaren Flüssigkeitsfilter die meiste Zeit nicht bemerken, können wir eine ganze Menge tun, um ihre Belastung zu verringern. „Wer einen gesunden Lebensstil pflegt und seinen Blutdruck sowie Blutzucker im Lot hält, bewahrt seine Nieren effektiv vor Schäden“, weiß die Reformhaus® Fachberaterin. Dazu gehört neben Rauchverzicht und Sport vor allem eine ausgewogene und basenreiche Ernährung, denn die garantiert eine schlanke Linie und schmeichelt dem Herz-Kreislauf-System. „Alles, was die Gefäße fit hält, wirkt sich auch positiv auf die Nieren aus – Sie schlagen also mehrere Fliegen mit einer Klappe“, motiviert Martina Döriges.

Konkrete Ausgestaltung

Als besonders günstig für das Herz und damit auch für unsere Protagonisten gilt eine Ernährung, die auf unverarbeiteten und überwiegend pflanzlichen Nahrungsmitteln basiert. „Wesentliche Komponenten eines idealen Speiseplans sind viel frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, kalt gepresste Öle sowie genügend Ballaststoffe, zum Beispiel in Form von Vollkornprodukten“, verrät die Fachfrau. Laut Empfehlung sollten mindestens 30 Gramm täglich →

FOTOS: PR., SHUTTERSTOCK (3)

Nieren fit halten: Das sind die wichtigsten Stellschrauben



Wer diesen Punkten Beachtung schenkt, sichert seinen Organen eine ideale Ausgangslage für lange Gesundheit.

Frisch essen

Besonders günstig ist die Mittelmeerdiet dank hochwertigem Olivenöl, viel Fisch, Gemüse sowie Obst, aber nur wenig Fleisch, Salz und Verzicht auf Fertigware.

Normales Körpergewicht

Zu viele Kilos, vor allem als überschüssiges Bauchfett, steigern das Risiko für Diabetes und Bluthochdruck, was wiederum den Nieren immens zusetzt.

Blutdruck und Blutzuckerspiegel im Blick behalten

Beides kann, wenn die Werte dauerhaft stark erhöht sind, die Gefäße schädigen. Das ist nicht nur gefährlich für das Herz, sondern auch für die Nierenfunktion, da kleinste Äderchen irreparabel zerstört werden.

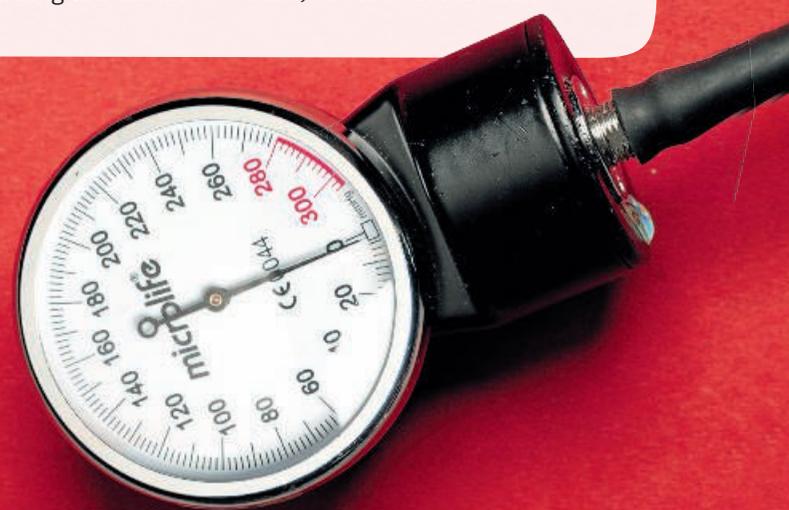


Nicht rauchen

Zigarettenkonsum greift die Zellen an, verengt die Adern und macht das Blut zähflüssiger. Das vermindert die Durchblutung sowie die Ausscheidung von Giften.

Obacht bei Tabletten

Einige frei verkäufliche Schmerzmittel sollten schon bei einem vorhandenen Risiko für Nierenprobleme gemieden werden. Fragen Sie bei Arzt oder Ärztin nach, ob Sie betroffen sind.



Einmal durchspülen für den Organismus



Heilpflanzen namens Aquaretika regen effektiv die Nierentätigkeit sowie die Wasserausscheidung an. Mithilfe dieser Kur nach Peter Emmrich lassen sich sogar Nierensteine vorbeugen und auflösen.

TÄGLICH MORGENS UND ABENDS, ÜBER NEUN WOCHEN:

Je 15 ml Schoenenberger Heilpflanzensaft in 150 ml Wasser oder Kräutertee einnehmen, 10 bis 15 Minuten vor einer Mahlzeit

WOCHEN 1, 4 UND 7: ZINNKRAUT



Alle Heilpflanzensäfte der Kur haben eine nierenstärkende Wirkung, dieser Saft allen voran. Zinnkraut hemmt Entzündungen und macht wiederkehrenden Harnwegsinfekten sowie Ablagerungen den Garaus.



WOCHEN 2, 5 UND 8: PETERSILIE



Hätten Sie es gewusst? Das klassische Küchenkraut verfügt über desinfizierende, ausleitende Eigenschaften. Der Saft daraus tötet Krankheitserreger ab, fördert deren Ausscheidung und verhindert Nierengrieß.



WOCHEN 3, 6 UND 9: BRENNESSEL



Dieser kraftvolle Heilpflanzensaft kurbelt die Blutreinigung sowie den Stoffwechsel an. Nieren und Blase werden wirksam durchgespült, sodass eine Bildung unerwünschter Rückstände keine Chance hat.



aufgenommen werden. Die Deutschen kommen im Durchschnitt gerade einmal auf 20 Gramm, was ein deutliches Defizit darstellt. Martina Döriges hat einen Trick parat, um nachzubessern:

„Verwenden Sie ballaststoffreiche Naturprodukte wie Flohsamenschalen oder Akazienfasern.“

Bezüglich solcher und vieler anderer Helfer können Sie sich im Reformhaus® persönlich beraten lassen. Zu allem, was reichlich pflanzliche Quellstoffe mitbringt, sollte allerdings immer genug getrunken werden. „Mindestens 1,5 bis 2 Liter ungesüßte Getränke pro Tag erhalten außerdem die Nierengesundheit, da ausreichend Flüssigkeit sowohl die Regulation des Wasserhaushaltes als auch die Entgiftung erleichtert“, rät die Expertin. „So kann der Bildung von Nierensteinen vorgebeugt und auszuscheidende Stoffe können besser abtransportiert werden – wovon letztlich das gesamte Wohlbefinden profitiert.“ ■

TIPP

Begleitend empfiehlt es sich, den Nieren-Blasen-Tee von Salus zu trinken.

Hierin steckt ebenfalls Zinnkraut, daneben sind Birkenblätter, Goldrutenkraut und Hauhechelwurzel enthalten.



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

Nierenschutz zum Essen

Eine bunte Auswahl natürlicher Lebensmittel auf dem Teller bietet eine geniale Möglichkeit zur Krankheitsvorsorge. Probieren Sie doch mal...



BLUMENKOHL

Neben Mineralien hat der Krauskopf spezielle Senfölglykoside zu bieten. Diese Powerstoffe senken laut Studien das Risiko für Nierenkrebs. Wer keinen Blumenkohl mag, kann auch zu einem anderen Kreuzblütler greifen, wie zum Beispiel Kohlrabi, Weiß-, Rosen- oder Chinakohl.

BUCHWEIZEN

Die smarten Körner boosten die Bildung körpereigener Sirtuine, die sich positiv auf den Stoffwechsel sowie die Entgiftungsorgane auswirken. Zusätzlich erleichtert diese Enzymgruppe auch das Loswerden überschüssiger Kilos.



KAKAO

Durch ihre Flavonoiden verringern die dunklen Bohnen oxidativen Stress und verbessern über mehrere Stunden die Funktion des Endothels, einer für die Gefäßgesundheit wichtigen Zellschicht an deren Innenseite.



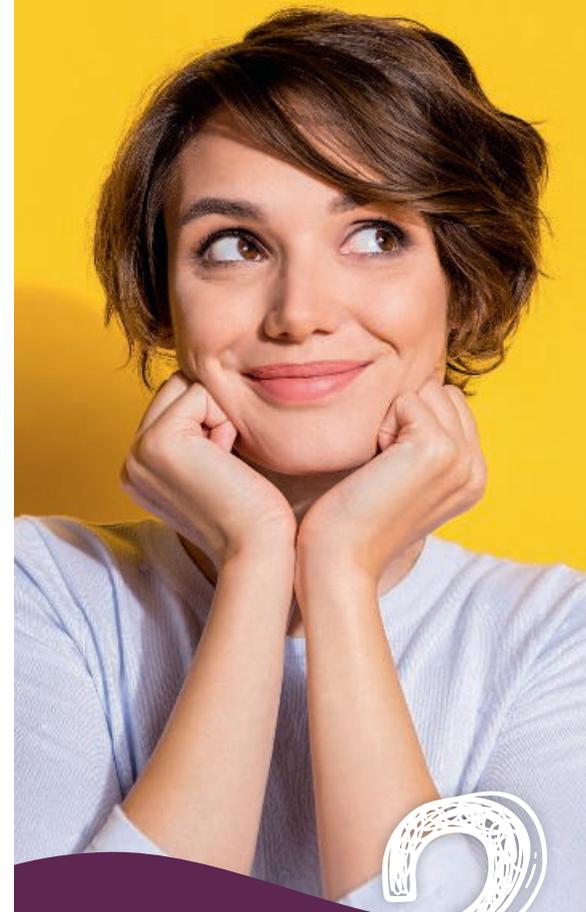
OLIVENÖL

Auch das flüssige Gold vom Mittelmeer putzt die Blutbahnen, was den kleinsten Kapillargefäßen in den Nieren ganz besonders zugutekommt. Die entzündungshemmende Ölsäure, der Hauptbestandteil von Olivenöl, kann außerdem einem zu hohen Blutdruck vorbeugen, der die Organe schädigen würde.



ZITRONENSAFT

Frisch ausgepresst verleihen die Südländerinnen stillem Wasser eine spritzige Note, sodass es um einiges leichter fällt, genügend zu trinken. Aber das ist noch nicht alles: Die Citrate der sauren Früchte binden überschüssiges Calcium, was die Entstehung von Nierensteinen unterbindet, die zum Großteil daraus bestehen.



SNACKEN SIE
BEWUSST



Wie wäre es mit diesem beerenstarken Hochgenuss aus Ihrem Reformhaus®: Die Cranberries der Reformhaus® Eigenmarke schmecken super im Obstsalat, Müsli, Muffin oder pur als bewusster Snack.

Noch mehr wertvolle
Köstlichkeiten für
Zwischendurch finden
Sie im Reformhaus®.
Wir freuen uns auf Sie!



Natürlich besser
... für mich!



Was Sie über **PILZE** wissen sollten

Herbstzeit ist Pilzzeit. Damit Sie diese ohne Fragezeichen im Kopf genießen können, liefern wir auf den nächsten Seiten spannende Facts und nützliche Tipps rund um die vielseitigen Naturburschen. Kaufen oder selbst sammeln? Putzen oder waschen? So oder so ziehen wir den Hut vor diesen grandiosen Saisonlieblingen.

TEXT: ANNA-MARIA ELMERS



1 Was sind Pilze überhaupt?

Kurz gesagt weder Pflanze noch Tier. Pilze bilden eine eigene Gruppe im Gefüge aller Lebewesen. Das, was wir im Sprachgebrauch als Pilz bezeichnen, ist streng genommen nur seine Frucht. Der Pilz selbst wächst unter der Erde. Er besteht aus einem feinen Geflecht wurzelähnlicher Fäden, dem sogenannten Myzel. Speisepilze werden in zwei Kategorien eingeteilt: Wildpilze wie Pfifferling, Steinpilz und Trüffel sind echte Saisonartikel. Sie können nicht angezchtet werden und wachsen wild, meistens in Nadelwäldern. Kulturpilze, darunter Champignon, Austern- und Shiitakepilz, sind hingegen das ganze Jahr über im Handel erhältlich, da sie wetter- sowie saisonunabhängig auf Nährböden in speziellen Kulturräumen gedeihen.

Schon gewusst?

Pilze zählen weder zu den Pflanzen noch den Tieren.

Beliebte Speisepilze

	ART	SAISON	ALLGEMEINES	GESCHMACK
	Austernpilz	Ganzjährig	Die ursprünglich aus Südostasien stammende Delikatesse ist kein Einzelgänger, sondern wächst büschelförmig in Kolonien heran.	Er hat ein sehr festes Fleisch und ein kräftiges, volles Aroma, das ein wenig an Kalbfleisch erinnert.
	Champignon	Ganzjährig	Jährlich verzehren die Deutschen pro Kopf im Schnitt rund 2 Kilogramm . Das macht den Kulturpilz zum Liebling auf den Tellern.	Weiß, hellbraun, braun – je dunkler der Champignon, desto intensiver und nussiger schmeckt er.
	Kräuterseitling	Ganzjährig	Namensgeber dieser gezüchteten Art ist sein Wachstumsort in der freien Natur, nämlich auf den Wurzeln von verschiedenen Kräutern.	Dieser Vertreter ist deftig-herzhaft. Seine bissfeste Konsistenz bleibt auch beim Garen erhalten.
	Pfifferling	Juni bis Oktober	Im Vergleich zum Champignon ist er schwer verdaulich . Darum sollten Pfifferlinge stets gegart verzehrt und dabei gut gekaut werden.	Typisch für den edlen Waldpilz ist seine milde und dabei leicht pikant-pfeffrige Eigennote.
	Shiitakepilz	Ganzjährig	Wegen seines feinen Geschmacks und seiner wertvollen Inhaltsstoffe ist er in Asien auch als „ König der Pilze “ bekannt.	Bei Gourmets punktet er mit einem besonders runden und leicht knoblauchartigen Aroma.
	Steinpilz	Juli bis November	Die Röhren liegen auf der Unterseite des Hutes (Schwamm). Sie sind im jungen Stadium weiß und verfärben sich im Alter olivgrün.	Der Steinpilz kommt angenehm dezent, aber dennoch herrlich würzig und leicht nussig daher.

2 Sind Pilze eigentlich so richtig gesund?

Absolut, denn sie versorgen unseren Körper mit lebenswichtigen Mineralstoffen. Darunter Kalium für Muskeln, Nerven und den Erhalt unseres Wasser- und Elektrolythaushalts, Phosphat als Baustein für Zähne sowie Knochen, Kupfer als zellschützendes Antioxidans sowie Selen für die Immunabwehr und Produktion der Schilddrüsenhormone. Dazu gesellen sich Vitamine der B-Gruppe wie Niacin (B₃), das uns bei der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen hilft. Apropos Eiweiß: Pilze sind eine tolle pflanzliche Proteinquelle. Champignons zum Beispiel liefern 4,1 Gramm pro 100 Gramm, Möhren im Vergleich nur 0,8. Dank ihres üppigen Wassergehalts, bei den meisten Arten sind es über 90 Prozent, haben Pilze zudem ein hohes, magenfüllendes Volumen. Zu diesem sättigenden Effekt tragen auch ihre vielen Ballaststoffe bei. Weil die smarten Waldbewohner außerdem kaum Kohlenhydrate haben, lassen sie den Blutzuckerspiegel nicht ansteigen – ideal für die Low-Carb-Küche. Keine Frage also, dass Pilze ein wahres Gesund- und Schlankfood sind!



3 Worauf gilt es beim Kauf zu achten?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist im Falle frischer Pilze kein Indiz für deren Beschaffenheit, weil eine Angabe auf der Verpackung schlichtweg nicht vorgeschrieben ist. Einwandfreie Exemplare erkennen Sie im Handel an einem pilzig-erdigen Geruch sowie prallen, saftigen Äußeren, das frei von jeglichen Verfärbungen, Druckstellen und sichtbarem Schimmel ist.

Ihr Fleisch ist zudem fest, die Schnittstellen sind hell und nicht ausgetrocknet. Grundsätzlich gilt: Kaufen Sie möglichst regional, um lange Transportwege zu vermeiden. Greifen Sie außerdem idealerweise zu losen Pilzen. Denn komplett in Plastik gepfercht kommt es schnell zu Kondenswasserbildung, wodurch das Keimwachstum und damit der Verderb der kleinen Sensibelchen beschleunigt werden kann.



4 Wie lagere ich frische Exemplare korrekt?

Druck, Licht und Wärme mögen sie gar nicht. Der beste Aufbewahrungsort (für circa zwei Tage) ist darum das Gemüsefach im Kühlschrank oder, wenn vorhanden, ein kalter Keller oder Vorratsraum. Legen Sie die Pilze vorher locker in ein luftdurchlässiges Behältnis wie eine Papiertüte.

Pilze einfrieren – so geht's Schneiden Sie das rohe Lebensmittel nach dem Putzen in mundgerechte Stücke oder Scheiben. Anschließend kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, gründlich trocknen und vollständig abgekühlt portionsweise im Gefrierbeutel verpackt in den Froster geben. Bis zu sechs Monate können Pilze hier lagern. Wichtig: Bei Verwendung nicht auftauen, sondern im gefrorenen Zustand direkt garen.



5

Wie bereite ich Pilze richtig zu?

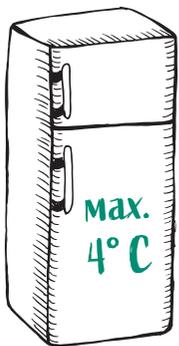
Zunächst einmal gilt es, die Schwammerl sorgfältig zu säubern und dabei den intensiven Geschmack sowie die knackige Struktur zu erhalten. Das klappt gut mit einem weichen Pinsel, einer speziellen Pilzbürste oder etwas Küchenpapier, das bei stärkerer Verschmutzung auch angefeuchtet werden kann. Stielenden und eventuelle beschädigte Partien werden im Anschluss mit einem scharfen Messer abgeschnitten. Während Zuchtpilze wie Champignons oder Kräuterseitlinge auch roh genießbar sind, sollten alle anderen gekocht, geschmort, gegrillt, überbacken oder gebraten werden. Für Letzteres ist eine ausreichend große Pfanne wichtig, worin sich die Pilze nicht stapeln und bei großer Hitze unter Wenden angebraten werden sollten. Andernfalls köcheln sie im eigenen Saft und werden matschig. Gewürzt wird übrigens erst am Ende, frühes Salzen lässt Pilze zäh werden. Viele Rezeptsinspirationen haben wir Ihnen im EAT SMARTER-Pilz-Special zusammengestellt: www.eatsmarter.de/pilz-rezepte

Durch scharfes Anbraten entfalten die Waldbewohner ihr vollstes Aroma



6 Darf ich Pilze wieder aufwärmen?

Bei keiner Frage scheiden sich die Geister so sehr wie bei dieser. Anders als häufig zu lesen ist, können Pilzgerichte in Zeiten moderner Kühltechnik bedenkenlos ein zweites Mal erhitzt werden, sofern Sie die folgenden wichtigen Hinweise beachten: Bleiben nach dem Kochen oder Braten Reste übrig, müssen diese schnellstmöglich auf Raumtemperatur abkühlen. Dabei kann ein Bad in Eiswasser hilfreich sein. Dann geht es in einem verschlossenen Behälter umgehend in den Kühlschrank, wo die Speisen bei maximal vier Grad Celsius nicht länger als 24 Stunden verweilen sollten. Soll das Gericht am nächsten Tag aufgewärmt werden, muss dabei eine Mindesttemperatur von 70 Grad Celsius eingehalten werden. So werden potenzielle Keime zuverlässig abgetötet.



Bei keiner Frage scheiden sich die Geister so sehr wie bei dieser. Anders als häufig zu lesen ist, können Pilzgerichte in Zeiten moderner Kühltechnik bedenkenlos ein zweites Mal erhitzt werden, sofern Sie die folgenden wichtigen Hinweise beachten: Bleiben nach dem Kochen oder Braten Reste übrig, müssen diese schnellstmöglich auf Raumtemperatur abkühlen. Dabei kann ein Bad in Eiswasser hilfreich sein. Dann geht es in einem verschlossenen Behälter umgehend in den Kühlschrank, wo die Speisen bei maximal vier Grad Celsius nicht länger als 24 Stunden verweilen sollten. Soll das Gericht am nächsten Tag aufgewärmt werden, muss dabei eine Mindesttemperatur von 70 Grad Celsius eingehalten werden. So werden potenzielle Keime zuverlässig abgetötet.

7 Gefroren und aus dem Glas: Sind das geeignete Alternativen für Frischware?

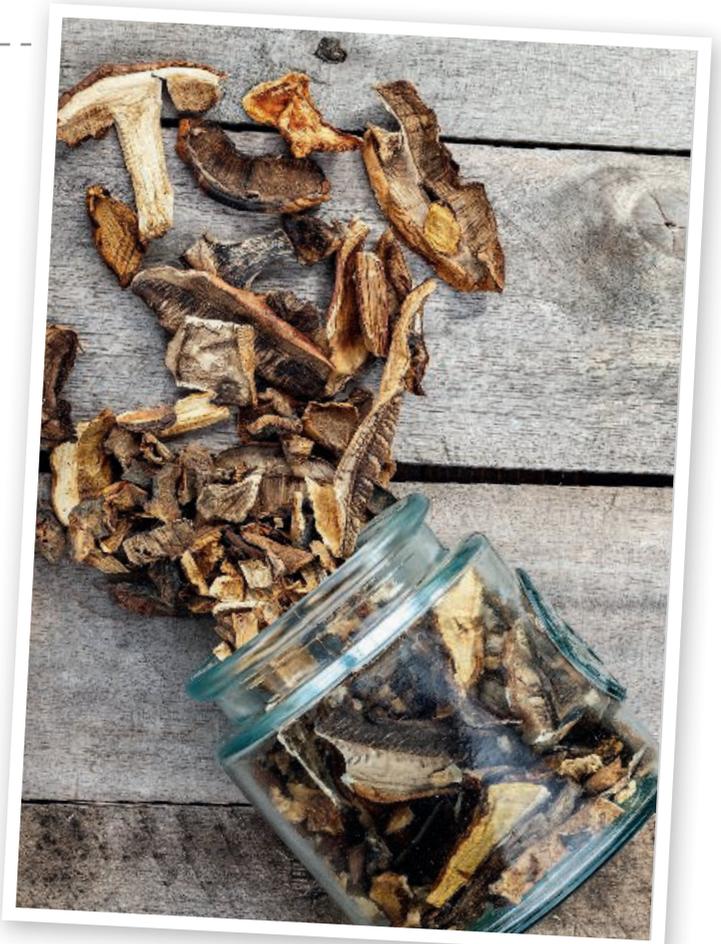
Damit Pilze auch bei spontanen Gelüsten auf unserem Speiseplan stehen können, bietet der Handel diverse Konserven sowie Tiefkühlware. In Gläsern und Dosen schwimmen die Kappenträger in Flüssigkeit, weshalb viele wasserlösliche Nährstoffe und Vitamine sowie typische Aromen verloren gehen – je länger die Pilze lagern, umso mehr. Die bessere Wahl sind darum tiefgekühlte Produkte (Frage 4), die im Vergleich zu gelagerter und transportierter Frischware mitunter sogar mehr Vitalstoffe enthalten. Allerdings sind sie nach der Zubereitung weniger knackig als frische Pilze. Wann immer möglich, sollten Sie zugunsten des Geschmacks und der Inhaltsstoffe Letztere in der Küche bevorzugen. Aber für den Notfall oder außerhalb der Saison sind konservierte Dosen-, Glas- oder TK-Pilze eine passable Möglichkeit und dürfen darum hin und wieder Einzug in unsere Vorratsschränke halten.



8 Wie verarbeite ich Pilze, die getrocknet wurden?

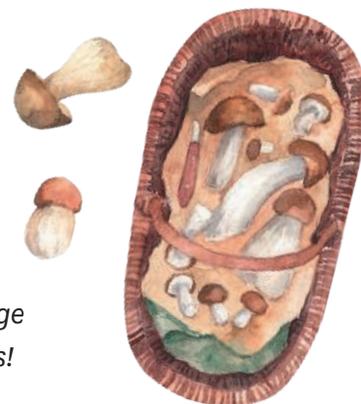
Pilze einzufrieren (Frage 4) ist eine Variante der Haltbarmachung, ihnen Feuchtigkeit zu entziehen eine weitere. Oftmals sind sie so im Vergleich zu frischen Kandidaten aromatischer und verfeinern Saucen, Ragouts oder Pasteten. Bevor das Produkt in den Topf wandert, muss es gründlich abgebraust und für 15 bis 30 Minuten in warmem Wasser eingeweicht werden. Danach kann es samt Einweichflüssigkeit in Gerichten verarbeitet werden. Lassen Sie sich beim Kauf im Supermarkt nicht von den kleinen Tüten beirren. 25 Gramm getrocknete Schwammerl kommen ganzen 250 Gramm Frischware gleich.

Pilze selbst trocknen – so geht's Schneiden Sie rohe, geputzte Pilze in etwa fünf Millimeter dicke Scheiben. Geben Sie diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech einzeln ausgebreitet für circa zwei bis vier Stunden bei rund 40 Grad Celsius (Umluft) in den Backofen. Die Tür sollte dabei einen Spalt geöffnet sein, etwa mithilfe eines Kochlöffels. Alternativ können Sie auf einen Dörrautomaten zurückgreifen. So getrocknet können Pilze in einem luftdicht verschlossenen Glas für mehrere Monate aufbewahrt werden.



9 Waldpilze selbst sammeln: Worauf kommt es dabei an?

Das und noch vieles mehr haben wir Sandra Bernhardt, Pilzsachverständige aus Hamburg, gefragt. Denn endlich heißt es wieder in die Pilze, fertig, los!



Was sind die besten Orte, um essbare Pilze zu sammeln?



Besonders gut lassen sich die kleinen Delikatessen im Wald, an sowie auf Waldwegen und in Parkanlagen finden.

Wie viele Pilze dürfen geerntet werden?

Das Gesetz legt in Deutschland keine konkrete Sammelmenge fest. Es gilt allerdings, dass Pilze nicht gewerblich, sondern nur zum eigenen Bedarf und in geringen Mengen gesammelt werden dürfen. Ein bis zwei Kilogramm pro Person und Tag sind im Allgemeinen üblich.

Welches Equipment wird benötigt?

In Plastikbehältern oder -tüten können Pilze schnell verderben. Zudem würden sie sich gegenseitig drücken, unansehnlich werden und eventuell gar kaputtgehen. Darum empfehle ich als Erntehilfen einen möglichst breiten und nicht zu hohen Weidenkorb sowie ein kleines Messer. Hinsichtlich Ihrer Kleidung sollten Sie eine lange Hose und festes Schuhwerk wählen, um Zeckenbissen und Verletzungen vorzubeugen.

Wie werden Pilze richtig gesammelt?

Bei der Entnahme ist zu unterscheiden: Kennen Sie den Hutträger nicht sicher oder handelt es sich um eine Art, die

Sandra Bernhardt
Die von der DGfM* geprüfte Pilzsachverständige bietet Lehrwanderungen in Hamburg, Schleswig-Holstein sowie Niedersachsen an. Mehr Infos unter:
www.hansepilz.de

* Deutsche Gesellschaft für Mykologie e. V.

Sammeln Sie nur, was wirklich bekannt ist.

leicht mit giftigen anderen Exemplaren verwechselt werden kann, sollte er stets vollständig samt Stielbasis entnommen werden, denn hier zeigt sich oftmals ein wichtiges Bestimmungs- und Abgrenzungsmerkmal. Dazu stechen Sie mit dem Messer oder dem Zeigefinger in Stielnähe in den Boden und hebeln den Pilz vorsichtig im Ganzen heraus. Handelt es sich um einen gut bekannten und unverwechselbaren Speisepilz, etwa Steinpilz oder Maronenröhrling, kann dieser ausnahmsweise auch über dem Erdboden am Stiel abgeschnitten werden. Hier ist allerdings zu beachten, dass der Stiel von Speisepilzen häufig auch sehr schmackhaft ist

und Sie mitunter einen großen Teil beim Abschneiden im Boden zurücklassen. Gerade beim Steinpilz kann die Hälfte des Stielfleisches im Boden versteckt sein.

Gibt es Kniffe, um als Laie giftige Vertreter sicher zu erkennen?

Nein. Verbreitete Tricks wie etwa der Test mit einem Silberlöffel, der bei Reibung grau anlaufen soll, oder die Beachtung der Pilzfarbe sind nicht zuverlässig. So existieren zum Beispiel Arten in Rot, Blau oder Schwefelgelb, die problemlos essbar sind. Sehr viele braune oder weiße Arten sind dagegen tödlich giftig.

Sind Pilzratgeber, Sachbücher und Apps zuverlässige Hilfen für die Bestimmung?

Grundsätzlich ja. Von Apps, welche damit werben, Pilze anhand eines einzigen Fotos zu bestimmen, rate ich jedoch dringend ab – das ist in der Praxis einfach nicht möglich. Denn es müssen die Hutoberseite, Hutunterseite, Seitenansicht, der Stiel, die Stielbasis und gegebenenfalls der Querschnitt begutachtet werden. Bei Bestimmungsbüchern sollten Sie sich nicht zu sehr auf die dort enthaltenen Bilder verlassen, da einige Pilzarten – besonders aus Sicht eines Anfängers – sehr ähnlich aussehen. Es ist daher zu empfehlen, die im Bestimmungsbuch genannten Merkmale des Pilzes systematisch durchzugehen und mit dem Fund zu vergleichen.

Eine gute Hilfe können dabei auch die in der Lektüre häufig enthaltenen Bestimmungsschlüssel bieten, bei denen Sie eine Reihe von Fragen beantworten müssen und am Ende des Fragenkatalogs einen Hinweis bekommen, um welche Gattung es sich handeln könnte – nebst Angabe, auf welchen Seiten des Buches näher mit Pilzarten aus der Gattung verglichen werden kann. Es ist ferner ratsam, an Lehrwanderungen mit fachkundigen Pilzsachverständigen teilzunehmen, da das Erkennen von Pilzarten besser erlernt werden kann, wenn diese von einem geschulten Experten live gezeigt werden. Vielerorts ist es auch möglich, die gesammelte Ausbeute nach dem Fund von einem Pilzsachverständigen prüfen zu lassen.



Ist der Fuchsbandwurm bei Selbst-gesammeltem eine Gefahr?

Von einer Gefahr des Fuchsbandwurmes beim Pilzesammeln ist mir bisher nichts bekannt. Generell ist es aber notwendig, Waldpilze stets gut zu erhitzen, sodass

Am häufigsten treten Pilzvergiftungen nach dem Verzehr zu alter Pilze auf.

Erhitzen unschädlich gemacht.

Darum sollten Pilze grundsätzlich bei höheren Temperaturen mindestens 10 bis 15 Minuten in Topf oder Bratpfanne verweilen.

Daumen auf den Hut gedrückt werden. Gibt dieser nach und bleibt beim Zurückziehen des Daumens eine Delle im Hut, ist der Pilz bereits zu alt. Darüber hinaus empfehle ich, bei Zweifeln an der eigenen Pilzbestimmung einen Pilzsachverständigen zu Rate zu ziehen, und sollte dieser nicht erreichbar sein, die Pilze vorsichtshalber nicht zu essen. Darüber hinaus wäre es wünschenswert, wenn nicht stets alle gefundenen Pilze über die anfangs genannten Sammelmengen hinaus aufgelesen würden. Schließlich möchten andere Pilzliebhaber auch noch die eine oder andere Delikatesse in der Natur entdecken.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS

10-15 MIN.



Schädlinge und Kontaminaten abgetötet werden. Auch gibt es einige Pilzarten aus Wald und Wiese, die bei Rohgenuss unverträglich oder leicht giftig sind. Der Giftstoff wird jedoch beim ausreichenden

Haben Sie einen abschließenden Rat für alle Pilzfreunde?

Einer der wichtigsten Tipps ist, nicht zu alte Pilze zu sammeln. Die Sammeleuphorie vieler führt häufig dazu, dass auch überständige Pilze im Körbchen landen, daheim verzehrt werden und anschließend zu einer Lebensmittelvergiftung führen können. Bei Röhrlingen kann beispielsweise mit dem



Online finden Sie eine Liste geprüfter Pilzsachverständiger in Deutschland: www.dgfm-ev.de/service/pilzsachverstaendige

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.



UNSCHLAGBARER TRINKGENUSS

Schneller geht es nicht

Löslicher Kaffee bietet sich ideal an, wenn es mal quick und easy sein soll. Er muss nur mit heißem Wasser aufgegossen und umgerührt werden. Dank des Hamburger Start-ups **BLÆK Specialty Instant Coffee** ist die praktische Variante nun auch geschmacklich nicht mehr von einem frisch gebrühten Kaffee unterscheidbar. Dafür sorgen **beste Bohnen** und ein **innovatives Extraktionsverfahren**. **11,50 Euro je 60-g-Glas, www.blaek.coffee**



Für jede Tasse geht eine
Spende an Umweltprojekte



GAUMENKITZEL

Feueralarm!

OLFS HOT SPIZE Smoky Purple ist eine von fünf aromatischen Chilisauces unterschiedlicher Schärfegrade, mit denen Gründer Oliver Kiurina seine Passion zum Beruf gemacht hat. Dabei setzt er auf frische, natürliche und vegane Zutaten, um

eine perfekte **Balance zwischen Schärfe und Geschmack** zu erzielen. **8,99 Euro je 100-ml-Flasche, www.olfshotspize.com**

HOCHWERTIGE ZUTATEN

Wie geschmiert

Mit den köstlichen neuen Aufstrichen **Lachs, Eier, Schinkenwurst und Geflügel Curry** bringt **Homann** Vielfalt aufs Brot. ASC-zertifizierter Lachs, Respeggt-Ei sowie **hohe Tierwohlstandards** für Schinkenwurst und Hähnchenfleisch inklusive. **1,99 Euro je 175-g-Becher, www.homann.de**



PIFFFIG-PFEFFRIG

Probieren lohnt sich

Wer es pikant mag, wird die neue Variation **Grüner Pfeffer** von **miree** lieben. Durch die frühe Ernte der Gewürzkörner weisen sie ein **besonders feines Aroma** auf. Ob zum Dippen, Kochen oder auf der Stulle, Pfefferfans werden von dem Frischkäse begeistert sein. **1,89 Euro je 135-g-Becher, www.miree.de**





MITTELMEER AUS DEM GLAS

Kulinarischer Alleskönner

Eine Hommage an die italienische Küchentradition: Als weltweit erstes Unternehmen bezieht Barilla das Basilikum für grünes Pesto aus nachhaltiger Landwirtschaft. Kein Wunder, dass die beiden cremig-würzigen Newcomer PESTO Barilla Basilico e Pistacchio und PESTO Barilla Rustico Basilico e Olive jeden am Tisch glücklich machen. **3,59 Euro je 200-g-Glas, www.barilla.de**



ABWECHSLUNG IM ALLTAG

Überraschend anders

Frei nach dem Motto „Schmeck mal Neues!“ gibt es mit Birkel ROASTED ab Ende September eine echte Pastainnovation zu entdecken. Die Weizennudeln sind je nach Sorte mit gemahlener, schonend gerösteten Kürbiskernen oder Röstmalz verfeinert. Das verleiht den Teigwaren nussige Nuancen, die nicht nur hervorragend in Herbst- und Wintergerichte passen, sondern das ganze Jahr Lust auf kreatives Kochen machen. Die feinen Röstaromen sorgen dabei garantiert für das gewisse Etwas. **1,99 Euro je 350-g-Packung, www.birkel.de**



Smartes Wachwunder



Beim Online-Supermarkt myEnso entscheiden die Kunden, was im Sortiment landet. Darunter zum Beispiel der kohlenensäurehaltige Guayusa Bio-Erfrischungseistee von Matchachin. Moment mal, Gua... was? Mit bis zu 7,6 Prozent Koffein ist Guayusa das wohl koffeinreichste Teeblatt der Welt. Daraus hergestellte Getränke sollen einen Zustand voller Dynamik, Freude und entspannter Wachsamkeit hervorrufen. Der zuckerarme, nachhaltige Eistee aus natürlichen Bio-Zutaten wirkt gleichzeitig anregend und relaxend, was ihn zu einer prima Alternative zu Kaffee und Energydrinks macht. **2,29 Euro je 330-ml-Flasche, eatsmarter.myenso.de**

PRICKELNDE AUSSICHTEN

For special occasions

Lassen Sie sich Bottega Gold, einen weichen, elegant-fruchtigen Prosecco DOC, beim nächsten Anstoßen auf der Zunge zergehen. DOC steht für „Denominazione di origine controllata“ (geschützte Ursprungsbezeichnung) und besagt, dass der Wein in einem spezifischen geografischen Gebiet produziert wird – eine Garantie für hohe Qualität. Erhältlich im Online- und Fachhandel, Infos zu Prosecco DOC unter www.prosecco-news.wine



CHOC-VERLIEBT

Zum fair Naschen

Schon von Beginn an nutzt iChoc 100 Prozent vegane Bio-Zutaten sowie eine komplett kompostierbare Verpackung. Nun ersetzt regionaler Rübenzucker den bislang aus Brasilien stammenden Rohrohrzucker, was den ökologischen Fußabdruck deutlich verringert. Darüber hinaus trägt die feine Schokolade jetzt das offizielle Fairtrade-Siegel. So auch die neuen Sorten Salty Pretzel und White Barista Art. **2,29 Euro je 80-g-Tafel, www.ichoc.de**







EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Salziges Knabberzeug

Herzhafte, krosse Snacks gehören für viele zu einem geselligen Abend einfach dazu. Und sie haben die Qual der Wahl, denn bei den vielfältigen Kategorien und Verarbeitungsvarianten finden sich Unmengen an Möglichkeiten. Damit Sie beim Shoppen genau das bekommen, was Sie suchen, präsentiert EAT SMARTER Ihnen die besten Supermarktprodukte.

Egal ob beim Wandertag mit der Familie oder beim nächsten Spieleabend mit der Clique, etwas Essbares in petto zu haben, kann nie schaden. Und das gilt auch, wenn Sie sich gegen gemeinsames Kochen oder vorbereitetes Fingerfood entscheiden haben. Doch wer sich schon einmal mit den Zutatenlisten gängiger Snacks vertraut gemacht hat, wird vermutlich nicht mehr allzu gern zugreifen. Aroma- sowie Farbstoffe, Geschmacksverstärker, sehr viel Salz und allerhand weitere Zusatzstoffe tummeln sich in den meisten knusprigen Leckereien. Das bedeutet jedoch keinesfalls, dass der Blick ins Chipsregal für alle, die sich und ihren Liebsten eigentlich etwas Gutes tun möchten, aussichtslos ist. Dank der riesigen



Auswahl lässt sich nämlich für alle Wünsche der passende Imbiss finden – es gilt nur, diesen zu erkennen. Damit Sie nicht das gesamte Sortiment durchforsten müssen, um eine geeignete Alternative zu entdecken, hat die EAT SMARTER-Redaktion das Feld der salzigen Knabbereien genau inspiziert und sich durch allerlei Gebackenes, herzhafte Puffwaffeln, Nüsse und Partyklassiker gefuttert. Dabei mussten die Anwärter unserer Prüfung der Inhaltsstoffe und des Genusswerts standhalten. Welche Bewertungskriterien für den Test ausschlaggebend waren, erfahren Sie online unter:

www.eatsmarter.de/empfehlung

18 Heros konnten voll und ganz überzeugen. Welche das sind, erfahren Sie auf den kommenden Seiten. ■



IM CHECK: HERZHAFTE SNACKS

Im Büro, auf Reisen oder dem Spielplatz – manchmal brauchen wir einfach eine würzige Knabberlei, die schnell den Jieper stillt.

Supermärkte und Bio-Läden haben ihr Sortiment in den vergangenen Jahren stark ausgebaut – sowohl beim Angebot als auch bei der Qualität. Denn auf Süchtigmacher mit massig künstlichen Zusatzstoffen sowie Aromen haben immer weniger Menschen Lust. Darauf stellen sich

auch die Firmen ein und achten bei der Produktion auf hochwertige Zutaten sowie eine schonendere Herstellung. Dass diese Entscheidung für einen geschmacksintensiven und abwechslungsreichen Genuss, der nicht auf den Hüften landet, genau der richtige Weg ist, zeigen unsere Favoriten, die allesamt mit dem EAT SMARTER-Siegel gekürt wurden.

Cracker

Unsere leicht würzigen oder naturbelassenen Gewinner passen zu jedem Event und sind auch eine ideale Grundlage für Canapés.

Dr. Karg's Dinkel Quinoa Vollkorn-Snack

Mit ordentlich Biss erinnern die Minis an Knäckebrötchen und ihr Quinoa-Topping verleiht dem Ganzen eine kernige Note. Als i-Tüpfelchen ist die Verpackung wiederverschließbar: super für unterwegs.

110 g,
ca. 2 Euro



SOMMER Dinkel Oliven-Snacks

Hier trudelt der neue Partyhit ein. Die Aromacracker schmecken prägnant nach Olive sowie Kräutern der Provence und werden Ihre Gäste garantiert ebenso fix verzaubern wie die EAT SMARTER-Redaktion. Ein cremiger Dip setzt dem Ganzen das Krönchen auf.

150 g, ca. 2,50 Euro



enerBio Dinkel Sesam Kräcker

Nicht nur ihre süße Wabenform macht sie zum Highlight. Die leicht salzige Dinkelvariante steckt zudem voller Ballaststoffe und ist somit wunderbar geeignet, um sich für spontane Ausflüge zu wappnen.

150 g, ca.
1,50 Euro



Brotsnacks

Wenn es um die Auswahl fürs nächste Büfett geht, können sich diese Kracher locker beweisen.

Romina RomiMarie Grissini mit Sesam

Bereits optisch springt die handgefertigte Vollkornversion ins Auge, denn kein Stick gleicht dem anderen. Und auch das vollmundige Aroma hat uns im Nu begeistert. Sie werden übrigens auch „Grissini All’Acqua“ genannt, da kein Öl, sondern nur Wasser enthalten ist.

200 g, ca. 4 Euro



SOMMER Brot Chips mit Salz und Pfeffer

Beim ersten Happen kommt vor allem die Salzigkeit zum Vorschein, doch rasch lassen sich auch der schwarze Pfeffer und die rosa Beeren herausschmecken. Eine solche Vielfalt macht die ofengegärten Snacks zum Allrounder. Probieren Sie die Scheiben mal mit Frischkäse oder als Croûtons im Blattsalat.

100 g, ca. 2,30 Euro

Alnatura Grissini

Die traditionellen norditalienischen Brotstangen finden Sie hier in Demeter-Qualität. Knusprig gebacken und mit Olivenöl verfeinert, passen sie hervorragend zu Wein sowie Käse. Darüber hinaus runden Oregano und Paprika das mediterrane Flair ab.

110 g, ca. 1,50 Euro



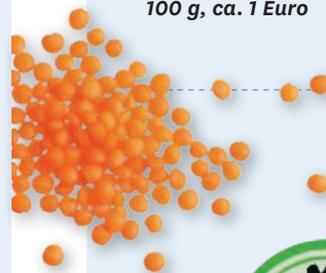
Würzige Waffeln

Dank dieser innovativen Kandidaten kommt frischer Wind ins Puffwaffelregal.

GENUSS PLUS Protein Waffeln aus Linsen – Kurkuma und Meersalz

Mit ihrer leuchtend gelben Farbe und der intensiven Kurkumanote stechen die Taler klar heraus. Die enthaltene Wurzel besitzt obendrein viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. So kann Kurkuma etwa leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen lindern. Außerdem steckt in den Linsenwaffeln noch reichlich Eiweiß, wodurch sie im Vergleich zur Konkurrenz aus Mais oder Reis ausgezeichnet sättigen.

100 g, ca. 1 Euro



Alnatura Linsenwaffeln mit Meersalz

Bei dieser Variante ist der Eigengeschmack der Hülsenfrüchte klar zu erkennen. Schließlich werden die Luftkisse nur aus Linsenmehl hergestellt und dabei lediglich mit einer Prise Salz abgerundet. Eine solch kurze Zutatenliste kann sich sehen lassen. Das Powermehl sorgt zudem dafür, dass der Blutzuckerspiegel stabil bleibt und Sie nach dem Verzehr nicht direkt schon die nächste Mahlzeit verdrücken möchten.

40 g, ca. 0,80 Euro



Chips und Flips

Sie sind nicht nur bei der nächsten Feier gern gesehen, sondern auch für Spielerunden oder als überraschende Beilage genial. Mit unseren Stars kommt garantiert keine Langeweile auf.

byodo Knusperecken Mais-schwarzer Reis

Greifen Sie anstelle von Popcorn mal zu diesen hübschen Dreiecken. Sie werden aus italienischem Bio-Mais sowie nussigem schwarzen Reis knusprig gepufft. Mit einem spannenden Dip wie Artischocke-Tomate kann der nächste Filmabend kommen.

90 g, ca. 2 Euro



Alnatura Linsen Flips Meersalz und Pfeffer

Das unangenehme Gefühl von fettigen Fingern beim Snacken muss nun wirklich nicht mehr sein. Wählen Sie daher lieber diese Heros auf Linsenbasis, die wesentlich leichter daherkommen als das Original. Und dank Erdnussverzicht sind sie zudem für Allergiker geeignet.

80 g, ca. 1,50 Euro



Flor de Sal D'Es Trenc Kartoffelchips Paprika

Bio-Knollen bekommen hier ein Upgrade und werden in Oliven- statt Sonnenblumenöl frittiert sowie mit handgeschöpften Salzblumen von Flor de Sal D'Es Trenc und edelsüßer Bio-Paprika verfeinert.

125 g,
ca. 3,20 Euro



Trafo Kartoffelchips mit Olivenöl

Hier kommt der Klassiker schlechthin – nur besser. Die in Olivenöl gebackene Version glänzt ohne Zusatzstoffe, aber mit vollem Aroma. Und auch sonst braucht sie kein unnötiges Chichi, um zu entzücken.

125 g, ca. 2,80 Euro



Go Pure Gemüsechips

Jetzt wird's bunt: Violette Süßkartoffel, Chioggia-Rote-Bete und Pastinake bringen mild-süßliche und dennoch herzhaft Nuancen in jede Schüssel. Ihren Feinschliff bekommt die pinke Portion lediglich durch eine Miniportion Meersalz.

90 g, ca. 2,80 Euro



Kühne Kichererbsen- Nachos mit Meersalz

Reichlich Proteine und Ballaststoffe verstecken sich in der Neuauflage des mexikanischen Knuspernsnacks. Das liegt an den Hauptzutaten, den gelben und grünen Erbsen sowie schwarzen Bohnen, die lockerluftig aufgepoppt werden.

70 g, ca. 1,80 Euro



Nüsse und Hülsenfrüchte

Besonders smart und ideal für alle, die den kleinen Hunger stillen möchten, sind diese Exemplare.

Fairfood Cashewkerne Wilde Rosmarie

Kräuterakzente von Rosmarin und Thymian machen die Cashewkerne zum Highlight. Und über das clevere Pfandglas freut sich die Umwelt.

133 g, ca. 5 Euro



Alnatura Cashews Thai-Curry

Fruchtig und etwas scharf – zugegeben, die würzigen Nüsschen haben es in sich. Die erfrischende Zitrusnote der Minis konnten wir aber trotzdem klar wahrnehmen.

100 g, ca. 3 Euro



Alnatura Sojakerne geröstet und gesalzen

Die proteinreichen Böhnchen sind eine klasse Wahl bei der Suche nach lang anhaltender Sättigung für zwischendurch.

120 g, ca. 2 Euro



ültje GeNuss Mix geröstet und gesalzen

Hier ist für jeden etwas dabei: Erdnüsse, Mandeln, Cashewkerne und speziell die Pistazien haben es uns sehr angetan.

150 g, ca. 3,60 Euro



Im nächsten Heft: Süßigkeiten



WeinEntdecker Wochen

9.-25. September



Willkommen
in besten Lagen.

deutscheweine.de

SMARTER EVENT-TIPP

Weinfreunde, aufgepasst!

Erleben Sie Genuss und Vielfalt im Glas aus 13 deutschen Anbaugebieten und über 140 Rebsorten. Bei den „WeinEntdecker-Wochen“ des Deutschen Weininstituts vom 9. bis 25. September setzen bundesweit Vinotheken und Weinbars deutsche Weine kreativ in Szene. Besonderes Highlight sind dabei die „Tage des offenen Weins“ in zehn Städten. Seien Sie dabei – alle Veranstaltungen in Ihrer Nähe finden Sie unter:

www.weinentdecker-werden.de

TAGE DES OFFENEN WEINS

Diese Termine sollten Sie nicht verpassen:

10.09.22	DORTMUND, HAMBURG, MÜNCHEN
17.09.22	BERLIN, LEIPZIG, MÜNSTER, NÜRNBERG
24.09.22	BOCHUM, FRANKFURT, KÖLN

FOTOS: PR. SHUTTERSTOCK, DEUTSCHES WEININSTITUT

GEWINNSPIEL

Exklusiv bei EAT SMARTER

Gewinnen Sie mit etwas Glück eins von zehn edlen Zwiesel Glas-Paketen der Serien Prizma und Roulette im Gesamtwert von je 294 Euro und setzen Sie Ihren Lieblingswein damit stilvoll in Szene. Mehr Informationen zum Gewinnspiel finden Sie unter:

WWW.EATSMARTER.DE/WEINENTDECKER

PRÄSENTIERT VON **EatSmarter!**



ZWIESEL
GLAS
1843 VIKTOR



Sybille Schönberger



Vincent Klink



Zora Klipp



Tarik Rose



Christian Rach



Alex Wahi



Christian Henze



Alexander Herrmann



Nelson Müller



Jamie Oliver



Jörg Färber

HEISSE WARE

Damit locken unsere TV-bekanntesten Starköche jeden Foodie hinter dem Ofen hervor. Wer kann bei buntem Gemüse der Saison, saftigem Hähnchen und aromatischem Knoblauchbrot aus selbigem schon Nein sagen? Wir sind dann mal in der Küche und stimmen uns auf einen gemütlichen Herbst voller Soulfood ein.

Schmorzwiebeln mit Nussfüllung
von Sybille Schönberger und Vincent Klink, Rezept auf Seite 90





Sybille Schönberger & Vincent Klink

Schmorzwiebeln

mit Nussfüllung



FÜR 4 PORTIONEN:

- 8 große rote Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Fenchelsamen
- 250 g Bulgur
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 2 EL Cashewkerne
- 2 EL Walnuskerne
- 2 EL Haselnuskerne
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Koriandergrün
- 4 getrocknete Aprikosen
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Pecorino (italienischer Hartkäse aus Schafsmilch)
- 2 EL Butter

AUSSERDEM:

Auflaufform mit passendem Deckel Butter für die Form

1 Die Zwiebeln schälen, jeweils das obere Drittel abschneiden. Zwiebeln aushöhlen (z. B. mit einem Kugelausstecher), dabei 4–5 äußere Randschichten stehen lassen. Zwiebelinneres und abgeschnittene Teile würfeln.

2 In zwei Töpfen jeweils 1 EL Öl erhitzen. Jeweils die Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten. Kreuzkümmel und Fenchelsamen in einen Topf geben und mit anbraten. Den Bulgur in den anderen Topf geben und unter die Zwiebelwürfel mischen.

3 Knapp 600 ml Gemüsebrühe zum Bulgur gießen und aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und den Bulgur bei kleiner Hitze ca. 15 Min. ausquellen lassen. Ca. 400 ml Brühe zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung gießen, aufkochen und für die Sauce offen um die Hälfte einkochen.

4 Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Einige Nüsse für die Dekoration beiseitelegen. Übrige Nüsse grob hacken und zum Bulgur geben. Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln und abzupfen. Einige Kräuter für die Garnitur zugedeckt beiseitestellen. Übrige Kräuter hacken. Die Aprikosen in feine Streifen schneiden.

5 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Bulgur abschmecken und evtl. mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Kräuter und Aprikosenstreifen untermischen. Bulgur-Mix in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Sollte Füllung übrigbleiben, den Bulgur-Mix vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen und extra zu den Zwiebeln reichen.

6 Die gefüllten Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform setzen, die restlichen 200 ml Brühe angießen. Die Form mit einem Deckel abdecken. Die Zwiebeln im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, dabei den Deckel nach ca. 15 Min. Garzeit entfernen.

7 Für die Sauce den Pecorino reiben. Die Butter und die restlichen 2 EL Olivenöl unter die eingekochte Gemüsebrühe mixen, bis eine leichte Bindung entsteht. Den geriebenen Pecorino unterziehen. Die weich geschmorten Zwiebeln auf vorgewärmte Teller verteilen, jeweils etwas Sauce darüberträufeln. Restliche Sauce und evtl. übrige Füllung extra dazu reichen.



„ARD Buffet – Regionale Genüsse“ von Sybille Schönberger und Vincent Klink zelebriert die besten heimischen Produkte Deutschlands. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro



Zora Klipp



Herbstgemüse

mit Ziegenfrischkäse und Feigen

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 kg Drillinge
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz

Pfeffer
1 Zweig Rosmarin

AUSSERDEM:

- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Ziegenfrischkäse
- Pfeffer
- 6 frische Feigen

1 Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Kürbis abbürsten, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Kartoffeln und die Süßkartoffel waschen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Das ganze Gemüse nun in Spalten oder Würfel schneiden und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und durchmengen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und auf das Gemüse legen. Das Blech für ca. 30 Minuten in den heißen Ofen schieben und das Gemüse garen, bis es goldbraun und gar ist.

2 In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Ziegenfrischkäse mit 1 EL Wasser geschmeidig rühren. Den Schnittlauch und etwas Pfeffer dazugeben. Die Feigen vom Strunk befreien, waschen und in Spalten schneiden.

3 Das Gemüse aus dem Ofen holen, den Ziegenfrischkäse in Klecksen drauf verteilen und die Feigen dazugeben. Das Blech in die Mitte des Tisches stellen und genießen.



Mit wenigen, günstigen Veggiezutaten stillen die 80 Gerichte von Zora Klipp jeden noch so großen Gemüsehunger. „Koch's einfach – Vegetarisch“, EMF Verlag, 176 Seiten, 20 Euro





Tarik Rose

Ofenhähnchen

mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon 

FÜR 4 PORTIONEN:

1 doppeltes Hähnchenbrustfilet
(am Knochen; ca. 500 g)

Salz

1 Spitzkohl (ca. 1 kg)

500 g Shiitakepilze

1-2 rote Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

1 EL Sesamöl

1 gehackte rote Chilischote

½ l Gemüsebrühe

100 ml mild gesalzene Sojasauce

1 Bund Koriandergrün

2 EL geröstete Sesamsamen

abgeriebene Schale und Saft von

1 Bio-Limette

Pfeffer aus der Mühle

1-2 TL flüssiger Honig



1 Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und rundum mit Salz würzen. Auf das Blech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene 30 bis 40 Minuten goldbraun garen.

2 Inzwischen vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren, den harten Strunk entfernen und die Hälften in Streifen schneiden. Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und die Stiele entfernen. Die Pilze in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3 Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf im Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spitzkohl dazugeben und kurz mitdünsten. Pilze und Chilischote hinzufügen, Brühe und Sojasauce dazugießen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 3 bis 5 Minuten köcheln lassen.

4 Inzwischen das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt Stielen fein hacken. Dann auf einem flachen Teller mit Sesamsa-

men und Limettenschale mischen. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Das Fleisch vom Knochen lösen, leicht mit Pfeffer würzen und im Sesam-Koriander-Mix wälzen, dann in Tranchen schneiden.

5 Zum Servieren die Bouillon mit Limettensaft, Honig, Pfeffer und nach Belieben mehr Sojasauce abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und die Hähnchentranchen daraufsetzen. Mit dem restlichen Sesam-Koriander-Mix bestreuen und nach Belieben mit etwas geröstetem Sesamöl beträufeln.



TARIK ROSES TIPP Anstelle von Hähnchenbrustfilet können Sie auch für jeden 1 weich gekochtes Ei in die Bouillon geben.



Fernsehkoch Tarik Rose liefert die Rezepte und Orthopäde Dr. Matthias Manke effektive Übungen für den ganzen Körper: „Einfach genial gesund“. ZS, 192 Seiten, 24,99 Euro



Christian Rach

Seelachs

mit Orangen-Brösel-Kruste
und Fenchel 🌱

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Bio-Orange
- 80 g Semmelbrösel
- 8 EL Olivenöl
- 3 Fenchel
- 500 g Seelachsfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikumblättchen
- 4 EL schwarze Oliven



1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Schale mit den Semmelbröseln und 3 EL Olivenöl mischen. Die Fenchelknollen putzen und waschen. Die Strünke entfernen und den Fenchel in grobe Stücke schneiden.

2 Das Seelachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in vier Portionen teilen. Seelachs mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Semmelbrösel-Mischung gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen und festdrücken. Die Fischfilets im heißen Ofen (zweite Schiene von unten) ca. 10 Min. backen, bis sie gar und die Orangenbrösel knusprig, aber nicht zu dunkel sind.

3 Parallel dazu 3 EL Olivenöl in einer breiten Pfanne mit Deckel oder in einem Topf erhitzen. Den Fenchel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Orangensaft angießen. Den Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 8–10 Min. dünsten, bis er weich ist, jedoch noch etwas Biss hat. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.



4 Zum Servieren die Basilikumblättchen abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Die Blättchen mit den Oliven unter den Fenchel heben und leicht erwärmen. Das Fenchelgemüse auf vier Teller verteilen, jeweils ein Fischfilet daraufsetzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.



„Rachs Rezepte für jeden Tag“ von Christian Rach ist die ideale Anleitung für all jene, die eine fixe Genussküche zu schätzen wissen, die weder kompliziert noch teuer sein muss. *Gräfe und Unzer*, 240 Seiten, 10 Euro



Alex Wahi

Gebackener Fenchel

mit Perlgraupen-Risotto 

„Fenchel hat normalerweise in Deutschland von Juni bis Oktober Saison, man bekommt ihn aber mittlerweile das ganze Jahr auch auf lokalen Märkten. Während in Osteuropa Perlgraupen gern als Beilage gereicht werden, sind sie hierzulande etwas in Vergessenheit geraten. Mit diesem Rezept möchte ich zeigen, wie einfach Fenchel zuzubereiten ist, und das mit einem kreativen Perlgraupen-Rezept und meinen Kindheitserinnerungen kombinieren.“

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DAS PERLGRAUPEN-RISOTTO:

- 1 Schalotte
- 50 g Butter
- 100 g Perlgraupen
- Salz
- 50 ml Weißwein
- 100 g frischer Spinat
- 200 g Feta (45 % Fett)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss



FÜR DEN FENCHEL:

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL mildes Currypulver
- Saft von ½ Zitrone
- Salz
- 2 Fenchelknollen (à 200 g)

ALEX WAHIS TIPPS Das aromatische Grün des Fenchels kann fein gehackt als Topping für das Risotto verwendet werden. Wenn man ohne Alkohol kochen möchte, kann alternativ Apfelsaft verwendet werden.



Durch die kreativen Kombinationen von Alex Wahi werden die Geschmacksnerven auf angenehme Weise gekitzelt. „Wahi – süß, sauer, salzig, scharf“, Becker Joest Volk, 192 Seiten, 28 Euro

1 Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen

2 Für das Perlgraupen-Risotto die Schalotte schälen und fein hacken. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, die Butter zerlassen und die Schalotten darin etwa 2–3 Minuten anschwitzen.

3 Die Perlgraupen hinzugeben, die Hitze erhöhen, mit etwas Salz würzen, mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren, sodass der Alkohol verkocht. Dann 400 ml Wasser hinzugeben, zum Kochen bringen und bei niedriger Stufe etwa 20 Minuten garen.

4 Währenddessen für den Fenchel Olivenöl, Paprika- und Currypulver, Zitronensaft und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Den Fenchel putzen, waschen, den Strunk etwas herausschneiden und die Knollen längs in etwa

2 cm dicke Scheiben schneiden. In der Würzmischung wenden und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

5 Die Fenchelscheiben auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.

6 Inzwischen den Spinat waschen, abtropfen lassen, die Hälfte des Fetas grob zerbröseln und beides zu den Perlgraupen geben. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

7 Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 200 °C erhöhen. Das Perlgraupen-Risotto auf den Fenchelscheiben verteilen. Den restlichen Feta zerbröseln, darüberstreuen und im Ofen 5 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun geworden ist.

8 Herausnehmen, auf zwei Tellern anrichten und servieren.



**STAR
KÖCHE**

Christian Henze

Marinierte Pilze

mit geschmolzenem Mozzarella 



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE PILZE:

2 Handvoll Pilze (ca. 200 g; z. B. Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge)

5 EL gutes Olivenöl

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Zweige frischer Thymian

etwas Condimento bianco

3 Sardellen

1 kleine Handvoll grüne Oliven (ca. 50 g, ohne Stein)

3 EL Doppelrahm-Frischkäse

Saft einer ½ Zitrone

1 Kugel Mozzarella (ca. 125 g)

2 EL Olivenöl

ZUM ANRICHTEN:

einige Blättchen Thymian

1 Die Pilze mit einem Küchenkrepp oder Pinsel gut säubern und anschließend in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Pilze darin anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und die abgezupften Thymianblättchen dazugeben. Das Ganze dann mit dem Essig ablöschen. Den Inhalt der Pfanne in eine ofenfeste Form oder auf ein Backblech umfüllen.

2 Die Sardellen und die Oliven etwas hacken. Die Sardellen, die Oliven, den Frischkäse sowie den Zitronensaft in einer Schüssel zu einer homogenen Creme verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme als Kleckse auf den Pilzen verteilen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Pilze legen. Das Olivenöl über die Pilze träufeln.

3 Die Pilze ca. 5–8 Minuten im auf 200 °C vorgeheizten Backofen (Grillstufe) gratinieren.

ZUM ANRICHTEN Die fertigen Pilze auf 4 Teller verteilen und mit einigen Blättchen Thymian garnieren.



Christian Henzes „Schnell, einfach, italienisch“ bringt eine machbare mediterrane Jeden-Tag-Küche auf den Tisch. Buon appetito! Südwest, 176 Seiten, 20 Euro



Alexander Herrmann

Blumenkohlpizza

mit Leinsamen, Spinat und Parmesan  

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DEN GLUTENFREIEN PIZZABODEN:

250 g Blumenkohl, gewaschen, geputzt und in dünne Scheiben geschnitten
Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g geschroteter Leinsamen
1 EL teilentöltes Mandelmehl (12 g, erhältlich im Reformhaus)
80 g Emmentaler, gerieben
1 Bio-Landeier (L)

FÜR DEN BELAG:

1 EL Olivenöl
150 g junger Blattspinat, geputzt, gewaschen und in einem Sieb abgetropft
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Frühlingszwiebel (50 g), geputzt, gewaschen und in feine Ringe geschnitten
Muskatnuss, frisch gerieben
200 g bunte Tomaten, gewaschen, Stielansätze entfernt und in dünne Scheiben geschnitten

ZUM ANRICHTEN:

30 g Parmesan, in Späne gehobelt
Olivenöl zum Beträufeln

AUSSERDEM:

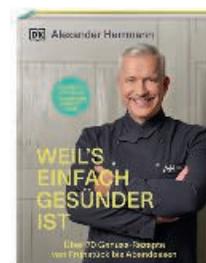
Küchenmaschine zum Zerkleinern, Backpapier

1 Für den Pizzaboden den geschnittenen Blumenkohl nach und nach in der Küchenmaschine etwa in Reiskorngröße fein zerkleinern. Den Blumenkohl-Grieß in eine große Pfanne ohne Fett geben, mit 2 Prisen Salz würzen und bei mittlerer Hitze 12–14 Minuten weich garen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anliegt. Dann aus der Pfanne in eine Schüssel geben, mit 2 Prisen Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Leinsamen, Mandelmehl, Emmentaler und Ei zum Blumenkohl-Mix geben, alles zu einer homogenen Masse verrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Die Masse in 6 Portionen teilen und jede Portion mit angefeuchteten Händen zu einer Kugel formen. Jede Kugel in der Hand schon etwas flach drücken und nebeneinander auf das Backblech legen, nochmals flach drücken. Die Pizzaböden in den Backofen (Mitte) schieben und darin etwa 20 Minuten goldbraun backen.

3 Inzwischen für den Belag das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spinat dazugeben, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 1 Minute zusammenfallen lassen. Die Frühlingszwiebelringe dazugeben, alles kurz durchschwenken und mit einem Hauch Muskatnuss abschmecken.

4 Die Pizzaböden aus dem Backofen (nicht ausschalten!) nehmen, den Spinat-Mix gleichmäßig darauf verteilen und mit Tomatenscheiben belegen. Die Pizzen im Ofen noch 2 Minuten backen. Dann aus dem Backofen nehmen, mit gehobeltem Parmesan gleichmäßig bestreuen und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln.



Neben über 70 Rezepten lüftet Alexander Herrmann seine Top Ten für Gewürze, Kräuter, Obst, Gemüse, Öle und Nüsse. „Weil's einfach gesünder ist“, Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro



STAR
KÖCHE





**STAR
KÖCHE**

„Schwarzbrot- oder Pumpernickelpudding kennen Sie vielleicht eher als süße Dessertkomponente. Meine herzhaftere Variante mag ungewöhnlich erscheinen. Die Süße des Brotes ergänzt sich jedoch bestens mit der Würze des Selleriepürees und der frischen und knackigen Konsistenz des Staudenselleries.“

Nelson Müller

Schwarzbrotpudding

mit Sellerie-Zweierlei  

FÜR 6 PORTIONEN (ALS VORSPEISE):

FÜR DEN PUDDING:

250 g Pumpernickel

150 ml Gemüsebrühe

5 Eier

Salz

**235 g weiche Butter,
plus etwas mehr für die Förmchen
frisch geriebene Muskatnuss
65 g geriebene Haselnusskerne**

FÜR DAS ZWEIERLEI:

500 g Knollensellerie

300 g Staudensellerie

Salz

120 g Butter

50 ml Gemüsebrühe

1 TL fein gehackte Petersilie

1 TL fein gehackter Liebstöckel

frisch geriebene Muskatnuss

frisch gemahlener Pfeffer

AUSSERDEM:

**6 kleine Savarinförmchen
(6 cm Ø; siehe rechts)**

1 Für den Pudding den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Das Pumpernickelbrot zerbröseln und in der Küchenmaschine oder im Blitzhacker fein mixen. Die Gemüsebrühe erhitzen und die Brotbrösel in der heißen Brühe einweichen.

2 Die Eier trennen. Die Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen. Butter und Eigelbe mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig aufschlagen. Haselnüsse und Brotbrösel dazugeben. Mit Muskatnuss und Salz würzen und den Eischnee vorsichtig unterheben.

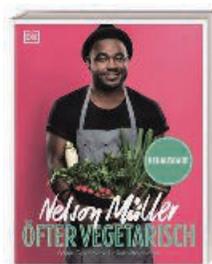
3 Inzwischen für das Zweierlei den Knollensellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Den Staudensellerie putzen und in 4 cm lange Stifte schneiden. Den Knollensellerie in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten garen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und den Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und den Sellerie noch 2–3 Minuten bissfest garen. Petersilie und Liebstöckel hinzufügen und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

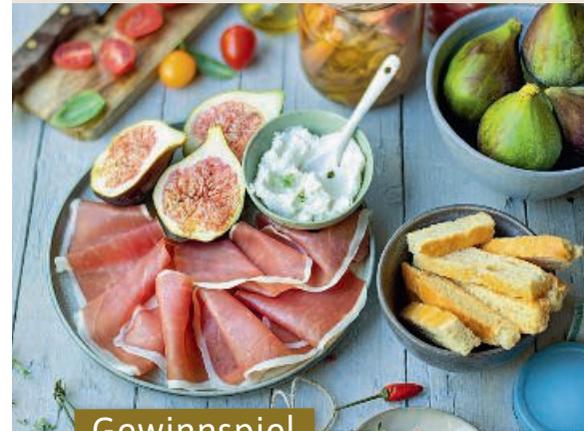
4 Für den Pudding die Savarinförmchen leicht fetten und die Brotmasse hineinfüllen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen. Währenddessen den Knollensellerie abgießen und noch heiß mit der restlichen Butter im Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Muskat und Salz würzen.

5 Die Schwarzbrotpuddingportionen aus dem Ofen nehmen und noch warm aus den Formen vorsichtig auf die Teller stürzen. Das Selleriepüree jeweils in die Mitte geben (nach Belieben mit einem Spritzbeutel) und die Selleriestücke hineinstecken.

DIE PASSENDE FORM Eine Savarinform erinnert stark an die eines Gugelhupfs, jedoch ist ihr Rand nicht gewellt, sondern glatt. Für dieses Gericht benutze ich kleine Formen – das ist netter für Gäste. Sie können aber auch einen großen Pudding backen und ihn anschließend in Stücke teilen. Und natürlich schmeckt der Pudding genauso gut aus einer anderen Kuchenform. Beachten Sie aber, dass sich die Backzeit bei größeren Formen verlängert.



Nelson Müllers Rechnung 80% Veggie + 20% Fleisch = 100% lecker macht Pflanzenwie Fleischesser happy. „Öfter vegetarisch“, Dorling Kindersley, 192 Seiten, 19,95 Euro



Gewinnspiel

La Dolce Vita

Mild, zart, 100 Prozent naturbelassen und mindestens 12 Monate luftgetrocknet: Parmaschinken wird in Manufakturen rund um Parma nach EU-geschütztem Verfahren hergestellt, erkennbar am rot-gelben Gütesiegel „geschützte Ursprungsbezeichnung“ (g. U.) sowie an der goldenen Krone. Meersalz ist die einzige Zutat, Zusatzstoffe sind tabu. Am besten schmeckt Parmaschinken hauchdünn und mit kleinem Fettrand, egal ob pur, zu Feigen oder auf frischem Brot. Mehr Infos unter: www.prosciuttodiparma.com

Gewinnen Sie eines von fünf Genusspaketen im Gesamtwert von 500 Euro.

**HIER GEHT ES ZUM
GEWINNSPIEL:
[www.eatsmarter.de/
parmaschinken](http://www.eatsmarter.de/parmaschinken)**

Jetzt bis
03.10.22
teilnehmen!



PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



Jamie Oliver

Knoblauchbrot zum Anbeißen

Petersilie, Zitrone & Frischkäse

„Alle lieben Knoblauchbrot. Und diese Version mit Wir-Gefühl kommt besonders gut an. Das Rezept ist für 12 Personen ausgelegt, weil sich die Teigmenge leichter verarbeiten lässt. Ich bereite gleich die gesamte Menge vor und friere dann eine Hälfte ein, um sie an einem anderen Tag zu backen – Sie werden es nicht bereuen.“

FÜR 12 PORTIONEN:

- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 500 g Weizenmehl Type 550, plus mehr zum Bestäuben
- 50 g Weißbrot oder Vollkornbrot
- 1 großes Bund glatte Petersilie (60 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 200 g Frischkäse light
- Extra natives Olivenöl zum Beträufeln

1 VORBEREITEN Am Vortag (oder am Tag selbst) eine große Schüssel mit 325 ml lauwarmer Wasser füllen, die Hefe dazugeben und mit einer Gabel 2 Minuten rühren. Das Mehl und 1 kräftige Prise Meersalz hinzufügen und weiter-rühren, bis man die Gabel nicht mehr bewegen kann. Den Teig mit sauberen Händen zusammendrücken und bei Bedarf weiteres Mehl dazugeben, damit er nicht klebt. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zu einer Kugel formen, in eine leicht eingölte Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

2 Inzwischen das Brot in den Mixer zupfen und zu Bröseln verarbeiten. Zwei Bleche (20×30 cm) mit Olivenöl einfetten und mit den Bröseln austreuen. Die Petersilienblätter in den Mixer zupfen, den Knoblauch schälen und dazugeben, fein zerkleinern. Den Saft der Zitrone dazupressen,



KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
191 kcal	3,6 g	1,5 g	6,9 g	34,5 g	1,8 g	0,4 g	1,8 g

JAMIE OLIVERS TIPP: EINFACH EINFRIEREN

Das zweite Blech, nachdem der Teig 45 Minuten gegangen ist, abdecken und einfrieren. Tiefgekühlt in den Ofen schieben und 25 Minuten backen.

den Frischkäse hinzufügen und erneut mixen, bis die Mischung glatt ist. Sorgfältig abschmecken.

3 Den Teig mit der Faust zusammendrücken und in zwei Hälften teilen. Das erste Teigstück auf der eingölte Arbeitsfläche mit den Händen flach drücken, sodass ein Rechteck entsteht (30×50 cm). Die Hälfte der Frischkäsecreme daraufgeben, am oberen langen Rand einen 5 cm breiten Streifen frei lassen. Nun den Teig vom unteren Rand her aufrollen. Die Rolle mit einem scharfen Messer in 18 „Schnecken“ schneiden, die Schnecken dicht nebeneinander auf das Blech legen. Zudecken und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen (oder 45 Minuten, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat, wenn das Brot gleich gebacken werden soll). Die zweite Portion ebenso vorbereiten.

4 ZUM SERVIEREN Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Das Knoblauchbrot im oberen Teil des Ofens 20 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren mit nativem Olivenöl extra beträufeln.



Gutes Essen ist dafür da, es mit den Liebsten zu teilen – getreu Jamie Olivers aktuellem Kochbuch „Together – Alle an einem Tisch“. Dorling Kindersley, 360 Seiten, 29,95 Euro



Jörg Färber

Ofenkartoffeln

mit Meerrettich-Nuss-Quark  

FÜR 4 PORTIONEN:

- 8 mehligkochende Kartoffeln (à 200 g)
- 4 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- 80 g Walnusskerne
- 60 g Kürbiskerne
- 10 cm Meerrettichwurzel
- 2 Äpfel
- 1 Salatgurke
- 250 g Quark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Apfeldicksaft
(ersatzweise Agavendicksaft)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Kürbiskernöl



1 Für die Ofenkartoffeln den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln waschen, abtrocknen und auf das Blech legen. Mit dem Olivenöl einreiben und mit 1 EL Salz bestreuen. Die Kartoffeln im Ofen (Mitte) je nach Größe in 50–60 Min. weich garen. Zur Garprobe mit einem spitzen Messer hineinstechen.

2 Inzwischen für den Quark die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Dann die Kürbiskerne in der Pfanne ohne Öl rösten und für die Dekoration beiseitestellen.

3 Meerrettich schälen und fein raspeln. Äpfel waschen und bis auf das Kerngehäuse in Streifen raspeln. Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Hälften grob in ein Sieb raspeln, leicht salzen und kurz ziehen lassen. Danach das entstandene Gurkenwasser herausdrücken.

4 Quark, Walnüsse, zwei Drittel vom Meerrettich, Äpfel, Gurke, Zitronensaft und Apfeldicksaft in einer Schüssel verrühren. Den Quark mit Salz und Pfeffer würzen.



JÖRG FÄRBER'S TIPP Statt im Ofen lassen sich die Kartoffeln auch als Folienkartoffeln in der Glut eines Lagerfeuers zubereiten. Dafür die Kartoffeln mit Öl einreiben, in Alufolie wickeln und am Rand des Feuers ca. 30 Min. in die Glut legen. 

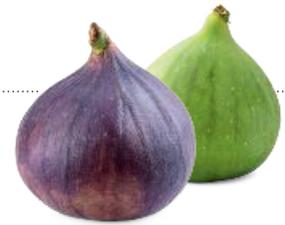
5 Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, längs einschneiden und auf vier Teller setzen. Den Quark in den Einschnitten verteilen. Mit Kürbiskernöl beträufeln, mit dem restlichen Meerrettich und den gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.



Jörg Färber kocht mit viel frischem Gemüse sowie Früchten und gelegentlich einem feinen Stück Fleisch. So auch in „Grüne Hausmannskost“. *Gräfe und Unzer*, 192 Seiten, 24 Euro



SMARTE WARENKUNDE



Je dunkler die Sorte,
desto mehr Vitamine
und Antioxidantien

Feigen...

+ ...helfen bei Bluthochdruck

Die violette Frucht glänzt mit jeder Menge Kalium. Dieser Nährstoff spielt eine bedeutende Rolle für unseren Stoffwechsel und hat einen positiven Effekt auf Herz sowie Gefäße.

+ ...wirken antioxidativ

Vor allem in der Schale stecken viele sekundäre Pflanzenstoffe, die freie Radikale bekämpfen und uns vor kardiovaskulären Erkrankungen schützen.

+ ...machen munter

An Vitaminen ist insbesondere die B-Gruppe reichlich vertreten, die an etlichen Stoffwechselprozessen beteiligt ist. Zudem unterstützt sie eine gesunde Nervenfunktion, was das Gehirn wach und leistungsfähig hält.

+ ...stärken das Immunsystem

Auch eine ordentliche Portion Zink ist in Feigen enthalten. Das Spurenelement pusht die Abwehrkräfte und gewährleistet eine optimal funktionierende Zellteilung.

+ ...füllen das Nährstoffkonto

Um das Drei- bis Vierfache erhöht sich der Vitalstoffgehalt bei Wassorentzug – deshalb liefern gerade gedörnte Exemplare eine beachtliche Reihe an Mineralien.

+ ...fördern die Verdauung

Aus demselben Grund punktet die getrocknete Variante mit einer Vielzahl an Ballaststoffen. Die Pflanzenfasern sorgen für ein gesundes Mikrobiom und einen stabilen Blutzuckerspiegel.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...sind vollständig essbar

Das Obst muss vor dem Verzehr nicht geschält, aber gründlich gewaschen werden. Anschließend dürfen Sie es inklusive Haut und Samen vernaschen.

- ...halten sich nur kurz

Nach dem Kauf sollten Sie die mediterranen Schönheiten möglichst schnell verzehren. Ungekühlt lassen sich Feigen ein bis zwei und im Kühlschrank bis zu drei Tage lagern.



BRENNWERT: 67 kcal EIWEISS: 1 g
KOHLENHYDRATE: 13 g, davon Zucker: 13 g
FETT: 1 g BALLASTSTOFFE: 2 g

NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN DARM



Haferkleie

Dank massig Ballaststoffen hilft sie gegen Verstopfung



Kefir

Das probiotische Milchprodukt verleiht ein gutes Bauchgefühl



Leinsamen

Da die Minis stark aufquellen, regen sie die Darmbewegung an



Sauerkraut

Liefert Nachschub an nützlichen Bakterien für die Körpermitte



Wasser

Der Transport von Nährstoffen findet auf Wasserbasis statt

Unsere Weine sind wie wir: echte Typen!

Weine von der Nahe:
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.



Die Nahe ist eines der 13 deutschen Anbaugebiete, das die EU als geschützte Ursprungsbezeichnung anerkannt hat. Die Nahe steht für Einzigartigkeit, denn so viele Bodentypen auf engstem Raum gibt es nur hier. Sie ist geprägt von Rebhängen, Flüssen und wilden Tälern. Dieses außergewöhnliche Zusammenspiel, kombiniert mit der Begeisterung der Winzer, macht ihre Weine zu echten Typen.
www.weine-mit-herkunft.de/anbaugebiete/nahe





KORN AN KORN

Ob Polenta-Schmarrn, Couscousperlen mit Kürbis und Granatapfel oder herbstlicher Graupensalat: Getreide eignet sich nicht nur, um daraus saftige Brote oder Kuchen herzustellen, sondern auch zur Zubereitung verschiedenster raffinierter Gerichte. Leckere Rezeptideen von süß bis herzhaft finden Sie auf den nächsten Seiten.

**Weizensalat mit gegrillten Feigen
und Nussauce**
Rezept auf Seite 106



Weizensalat mit gegrillten Feigen und Nussauce

Fruchtig-kerniges Herbstgericht

🕒 45 MIN 🌿 🥣

GESUND, WEIL:

- Weizen steht immer wieder in der Kritik, dabei ist das Getreide keineswegs ungesund. Es kommt zum Beispiel Magnesium darin vor, welches für Herz, Muskeln und Nerven gebraucht wird. Zudem stecken in seiner Schale verschiedene B-Vitamine.

pro Portion
402
KCAL
Eiweiß: 10 g Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 71 g

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Weichweizen Salz

450 g gelbe Stangenbohnen

1 Schalotte

2 Stiele Petersilie

1 Stiel Oregano

1 TL Senf

4 EL Balsamessig

1 Weichweizen in der doppelten Menge kochendem Salzwasser 30–40 Minuten garen. Danach abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Bohnen putzen, waschen und 8–10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und längs halbieren.

3 Nebenher Schalotte schälen und fein würfeln. Petersilie und Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte, Kräuter, Senf, Essig

6 EL Olivenöl Pfeffer

1½ EL Haselnusskerne (25 g)

1½ EL Walnusskerne (25 g)

2 EL Pinienkerne (30 g)

2 Handvoll Rucola (20 g)

½ Salatgurke

6 Feigen

und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse und Kerne grob hacken und dazugeben.

4 Rucola waschen und trocken schütteln. Gurkenhälfte putzen, waschen und grob würfeln.

Feigen waschen, trocken reiben, vierteln und auf einem Grill oder in einer Grillpfanne bei starker Hitze in ca. 3 Minuten mit einem Grillmuster versehen.

5 Alle Zutaten mischen, auf Tellern anrichten, mit der Nussauce beträufeln und mit Rucola garnieren.

Polenta-Schmarrn mit Pflaumenkompott und Mohnjoghurt

Glutenfreies Soulfood für die ganze Familie

🕒 55 MIN 🌿 🥣

pro Portion
740
KCAL
Eiweiß: 20 g Fett: 35 g
Kohlenhydrate: 80 g

GESUND, WEIL:

- Die Ballaststoffe aus Pflaumen, Pektin und Zellulose, fördern unsere Verdauung und können Entzündungen im Körper hemmen.
- Vollgepackt mit Calcium: Im cremigen Milchprodukt Joghurt findet sich reichlich dieses Mineralstoffs, der Zähne und Knochen stärkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 ml Milch (3,5% Fett)

50 g Butter

150 g Polenta (Maisgrieß)

6 EL Vollrohrzucker (90 g)

350 g Pflaumen

150 ml alkoholfreier Rotwein

100 ml Pflaumensaft

1 Prise Zimt

3 Eier

250 g Joghurt (3,5% Fett)

2 EL Honig

1 EL Zitronensaft

1 EL Mohn (15 g)

1 Handvoll Minze (5 g)

2 EL Puderzucker aus

Rohrohrzucker (30 g)

AUSSERDEM:

1 große ofenfeste Pfanne

1 Für den Schmarrn Milch in einem Topf aufkochen und 20 g Butter zugeben. Polentagrieß und 4 EL Zucker hinzugeben und 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren kochen. Zur Seite ziehen und zugedeckt 20 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen für das Kompott Pflaumen waschen, halbieren, Steine entfernen, Früchte in Spalten schneiden.

3 Restlichen Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze 3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Pflaumensaft ablöschen und 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Pflaumen zugeben, 2–3 Minuten bei kleiner Hitze weiterköcheln und mit 1 Prise Zimt abschmecken. Zur Seite ziehen.

4 Polenta in eine Schüssel geben. Eier trennen. Eigelbe unter die Polenta rühren. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben.

5 In einer großen ofenfesten Pfanne restliche Butter erhitzen. Teig hinein füllen und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbacken. Dann die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und Schmarrn bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) backen.

6 Nebenher Joghurt mit Honig, Zitronensaft und der Hälfte des Mohns verrühren. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

7 Schmarrn aus dem Ofen nehmen, in Stücke zupfen, auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Etwas vom Kompott darübergerben und Joghurt daneben verteilen, mit restlichem Mohn bestreuen und mit Minze garnieren. Übriges Kompott in Schälchen dazu reichen.







Ricotta-Birnen-Torte

Ganz ohne Mehl kommt dieser herrlich weiche, süße und cremige Kuchen daher

🕒 40 MIN • FERTIG IN 9 STD 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Der italienische Frischkäse punktet mit wertvollen Mineralstoffen; u. a. enthält Ricotta Phosphor und Kalium. Letzteres spielt eine Rolle bei der Weiterleitung von Nervenimpulsen und ist somit von Bedeutung für die Muskelkontraktion, Herzfunktion und Regulation des Blutdrucks. Außerdem kommen verschiedene essenzielle Vitamine wie Vitamin A und unterschiedliche B-Vitamine dazu.

1 Joghurt in ein mit einem feinen Tuch ausgelegten Sieb geben und 4 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

2 Eine Springform mit Backpapier auslegen. 1 Birne schälen, putzen, Kerngehäuse entfernen und Birne in Stücke schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft pürieren.

3 Ricotta mit abgetropftem Joghurt, Zucker, Maisstärke, Vanillezucker, ½ TL Zimt, 2 EL Zitronensaft und Birnenmus gründlich verrühren. Nach und nach die Eier unterrühren. Masse in die Form füllen und glatt streichen.

4 Übrige Birnen waschen, vierteln, putzen, Kerngehäuse entfernen und Birnen in dünne Spalten schneiden. Sofort mit restlichem Zitronensaft bepinseln, damit sie nicht braun werden. Leicht überlappend auf dem Teig verteilen.

5 Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft 130 °C; Gas: Stufe 1–2) in ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Im ausgeschalteten Backofen bei geöffneter Ofentür ca. 30 Minuten ruhen lassen. Erst danach herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Dann für 3 Stunden kalt stellen. Anschließend aus der Form lösen und mit etwas Zimt bestreuen.

FÜR 12 STÜCKE:

- 500 g griechischer Joghurt
- 3 reife Birnen (600 g)
- 6 EL Zitronensaft
- 750 g Ricotta (30% i. Tr.)
- 100 g Vollrohrzucker
- 60 g Maisstärke
- 1 Tütchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 4 Eier

AUSSERDEM:

- 1 Springform (24 cm Ø)



Noch mehr kernige Kreationen gibt es hier zu entdecken: www.eatsmarter.de/getreide-rezepte

Quittentarte

Feine Aromen im dunklen Gewand

🕒 60 MIN • FERTIG IN 2 STD 45 MIN 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Sogenannte Tannine liefern Quitten in mehreren Varianten, darunter beispielsweise Wein- und Apfelsäure. In Pflanzen wirken diese als natürliche Abwehrstoffe gegen Parasiten und auch in unserem Körper können sie schädliche Mikroorganismen abtöten.

FÜR 16 STÜCKE:

125 g kalte Butter (in Stücken) + 1 TL für die Form

70 g Vollrohrzucker

220 g Dinkelmehl Type 603

4 EL stark entölt Kakaopulver (60 g)

1 Ei

1 Prise Salz

3 große Quitten (750 g)

1 Zimtstange

1 Gewürznelke

150 g Sonnenblumenkerne

1 EL Pflaumenkernöl oder Mandelkernöl

70 g schwarzes Johannisbeergelee



AUSSERDEM:

1 Tarteform (24 cm Ø)

1 Für den Boden Butterstückchen, 30 g Zucker, Mehl, die Hälfte des Kakaopulvers, Ei und 1 Prise Salz verkneten. Teig auf einer mit restlichem Kakaopulver bestreuten Fläche ausrollen, in einer gefetteten Tarteform auslegen und den überstehenden Rand abschneiden. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Inzwischen für die Füllung Quitten putzen, schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Mit 500 ml Wasser, restlichem Zucker, Zimtstange und Nelke ca. 25 Minuten auf kleiner Hitze köcheln. Anschließend Quitten aus dem Sud nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Sud durch ein Sieb gießen, auffangen und in 7 Minuten auf ca. 100 ml einkochen lassen. Abgekühlte Quitten längs in dünne Scheiben schneiden.

3 Sonnenblumenkerne in einen Mixer geben und sehr fein mixen. Pflaumenkernöl hineingießen und weitermixen. Sonnenblumenkernmus dünn auf der Tarte verteilen.

4 Quittenscheiben kreisförmig auf der Tarte verteilen. Johannisbeergelee in den Quittensud rühren und die Quitten mit dem Sud einstreichen. Tarte auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30 Minuten backen. Tarte mit restlichem Johannisbeer-Quitten-Sud bestreichen und servieren.





Quinoa-Linsen-Salat mit Avocado, Trauben und Birnen

Prall gefüllte Schüssel mit vielen Nährstoffen

🕒 45 MIN 🌱 🍷

Eiweiß: 23 g Fett: 41 g
pro Portion
679
KCAL
Kohlenhydrate: 55 g

GESUND, WEIL:

- Einen Schutz vor freien Radikalen können rote Weintrauben bieten. Sie bringen eine Menge sekundäre Pflanzenstoffe mit, die antioxidative Eigenschaften haben. So werden unsere Zellen vor Schäden bewahrt und ihr Alterungsprozess verlangsamt.

FÜR 4 PORTIONEN:

120 g Beluga-Linsen
600 ml Gemüsebrühe
150 g Quinoa
Salz
½ Bio-Orange
2-3 EL Apfelessig
2 EL Traubenkernöl
2 EL Olivenöl

1-2 TL Ahornsirup
Pfeffer
120 g rote Weintrauben
1 Avocado
1 Birne
1 EL schwarzer Sesam (15 g)
200 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Linsen in der Brühe in 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Quinoa mit Wasser abspülen. Mit der 2,5-fachen Menge Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen und auskühlen lassen.

3 Für das Dressing Orange waschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Orangenschale und -saft mit Essig, Traubenkernöl und Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

4 Abgetropfte Linsen und Quinoa unter das Dressing mengen.

5 Trauben waschen, abtropfen lassen und vierteln oder halbieren. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Birne waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

6 Quinoa-Linsen-Salat auf Teller verteilen. Mit Trauben, Avocado und Birnenscheiben anrichten, mit schwarzem Sesam bestreuen und Feta darüberbröckeln.

Linsen mit Reis, Sultaninen und Röstzwiebeln

Indisch variiert, knusprig getoppt

🕒 45 MIN 🌱 🍷

Eiweiß: 10 g Fett: 23 g
pro Portion
507
KCAL
Kohlenhydrate: 63 g

GESUND, WEIL:

- Wussten Sie, dass sich Linsen super als proteinreicher Fleischersatz eignen? Im gekochten Zustand erzielen sie mit circa neun Gramm pro 100 Gramm einen hohen Eiweißwert. In Kombination mit Getreide werden sie vom Körper noch besser verstoffwechselt.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Parboiled Reis
Salz
200 g braune Linsen
(Dose; Abtropfgewicht)
2 Stiele Petersilie
2 Zwiebeln
3 EL Sultaninen (45 g)

Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
¼ TL Kreuzkümmel
1 TL Honig
2 EL Weizenmehl Type 1050 (30 g)
300 ml Rapsöl zum Frittieren

1 Reis in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Nebenher Linsen abgießen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

2 Reis abgießen und abtropfen lassen. Mit Linsen, Petersilie, Sultaninen, Salz, Pfeffer, Öl, Essig, Kreuzkümmel und Honig in einer Schale mischen.

3 Zwiebelringe mit Mehl in einer Schüssel mischen. In einem Topf oder einer Fritteuse Rapsöl auf ca. 170°C erhitzen.

4 Überschüssiges Mehl abschüteln. Zwiebelringe im heißen Öl in 4-5 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Reismischung auf Schüsseln verteilen, mit Röstzwiebeln toppen und servieren.





Polenta mit Pilzen und weich gekochtem Ei

Spitzen Energielieferant

🕒 25 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Von Natur aus glutenfrei ist Polenta eine leckere Alternative zu kleberhaltigen Getreidesorten. Viele Kohlenhydrate machen sie zu einer super Quelle für schnelle Power, von der besonders Sportler profitieren.

1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen und ggf. klein schneiden. Schnittlauch und Salbei waschen, trocken schütteln; Schnittlauch in feine Ringe, Salbei in feine Streifen schneiden.

2 Eier 6 Minuten wachweich kochen, kalt abschrecken und pellen.

3 Inzwischen 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Pilze zufügen und bei

mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Dann mit Kräutern bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Nebenher Milch und Gemüsebrühe aufkochen. Polenta einrühren und unter Rühren erneut für 5 Minuten zum Kochen bringen. Sobald die Masse eingedickt ist, restliche Butter dazugeben, Grana Padano hineinreiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Polenta in tiefen Tellern anrichten. Pilze und Eier darauf verteilen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Pilze (z.B. Champignons und Shiitakepilze)
- ¼ Bund Schnittlauch (5 g)
- 1 Handvoll Salbeiblätter (5 g)
- 4 Eier
- 4 EL Butter (60 g)
- Salz, Pfeffer
- 250 ml Milch (3,5% Fett)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 180 g Instant-Polenta
- 1 Stück Grana Padano (15 g; 32% Fett i. Tr.)



pro Portion
588
KCAL
Eiweiß: 17 g • Fett: 35 g
Kohlenhydrate: 50 g

Bulgursalat mit gegrilltem Kürbis und roten Äpfeln

Zaubert ordentlich Farbe auf den Tisch

🕒 35 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Bulgur bringt relativ viel Vitamin K. Elementar ist es vor allem für die Blutgerinnung, denn Vitamin K wird im Darm resorbiert und gelangt über das Blut zur Leber. Dort erfüllt es seine Aufgabe zur Herstellung von Gerinnungsfaktoren.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Bulgur
1 Hokkaidokürbis (800 g)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
3 rotfleischige Äpfel
1 TL Butter
1 Prise Vollrohrzucker

1 Bulgur ca. 15 Minuten in warmem Wasser einweichen. Derweil Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und mit 2 EL Öl bestreichen. In einer heißen Grillpfanne oder auf dem Grill von allen Seiten ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Bulgur in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen; dann abgießen und abtropfen lassen. Nebenher Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelspalten darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen,

1 Handvoll Feldsalat (20 g)
1 Handvoll Petersilienblätter (5 g)
Saft von ½ Zitrone
250 g Mozzarella (45% i. Tr.)
1 geh. EL Pistazienkerne (20 g)
4 TL grünes Pesto (20 g)

mit 1 Prise Zucker bestreuen und mit 2–3 EL Wasser ablöschen. Unter gelegentlichem Schwenken 2–3 Minuten garen. Danach abkühlen lassen.

3 Feldsalat und Petersilie waschen und trocken schleudern.

4 Bulgur mit Zitronensaft und restlichem Öl mischen, abschmecken und als Bett auf Tellern anrichten. Mozzarella halbieren und mit den Schnittflächen nach unten daraufsetzen. Kürbis, Äpfel und Feldsalat rundherum verteilen. Mit Pistazien bestreuen. Mozzarella mit Pesto beträufeln und mit Petersilie garnieren.

Herbstlicher Graupensalat mit Ofengemüse

Das Beste der Saison

🕒 30 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Gerichte mit Gerste machen durch jede Menge Ballaststoffe lange satt. Ihre geschliffenen Körner, die Graupen, enthalten zudem Schleimstoffe, die einen empfindlichen Verdauungsapparat beruhigen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Rote-Bete-Knollen (200 g)
4 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
600 g Rosenkohl

1 kleiner Hokkaidokürbis (600 g)
½ TL Kümmel
Pfeffer
150 g Gerstengraupen

1 Rote Beten waschen, putzen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 2 EL Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15 Minuten garen.

2 Inzwischen Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen. Rosenkohl und Kürbis putzen und waschen. Kürbis halbieren, entkernen und grob würfeln; Rosenkohl halbieren.

Mit restlichem Olivenöl mischen und auf das Backblech zur Roten Bete geben. Mit Kümmel, Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer bestreuen und weitere 20 Minuten garen.

3 Parallel Gerste in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen.

4 Abgetropfte Gerste zusammen mit dem Ofengemüse auf Tellern anrichten.

pro Portion
392
KCAL
Eiweiß: 14 g • Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 47 g





Couscousperlen mit Kürbis und Granatapfel

Kleine Kügelchen, aber ganz großer Geschmack



45 MIN  

GESUND, WEIL:

- Couscous bringt Eisen auf den Teller, das wir für die Blutbildung nutzen können. Durch Vitamin C wird die pflanzliche Variante des Spurenelements besser aufgenommen – Granatapfel kann damit punkten und bietet somit einen idealen Partner für die hübschen Getreideperlen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Hokkaidokürbis (1 kg)
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
120 g Perlcouscous
2 Schalotten
½ Granatapfel
Microgreens zum Garnieren
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Ras el-Hanout
50 ml Zitronensaft

1 Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas Stufe: 2–3) 20–25 Minuten backen.

2 Inzwischen Perlcouscous in heißem Wasser einweichen und 15–20 Minuten quellen lassen. Nebenher Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Kerne des Granatapfels aus der Frucht lösen. Microgreens waschen und trocken schütten.

3 Perlcouscous abtropfen lassen, mit restlichem Olivenöl, Kreuzkümmel, Ras el-Hanout und Zitronensaft in einer großen Schüssel mischen, salzen und pfeffern. Kürbisspalten und Schalotten dazugeben und in Schalen anrichten. Granatapfelkerne darüber verteilen.



GEWINNSPIEL



WEIL ES WAHRE LIEBE ISST

Sie sehen aus und schmecken wie ganz normale Nudeln – immer mehr Menschen entdecken Pasta aus Dinkel als ihre neue Lieblingsvariante, die mit jeder Menge Nährstoffe überzeugt. Wer sich und seiner Familie etwas Gutes tun möchte, liegt also mit DINKEL MAX Nudeln genau richtig. Ob Spaghetti, Farfalle, Rigatoni, Spiralen oder Lasagne, die Liebe zu der vielseitigen Teigware kennt hier keine Grenzen. Die Produkte finden Sie etwa bei Kaufland, Rewe, Edeka, in zahlreichen Onlineshops sowie unter: www.dinkelmax.de

Gewinnen Sie eins von zehn DINKEL MAX Paketen im Gesamtwert von 140 Euro.

**HIER GEHT ES ZUM
GEWINNSPIEL:**
[www.eatsmarter.de/
dinkelmax](http://www.eatsmarter.de/dinkelmax)

Jetzt bis
16.10.22
teilnehmen!

FOTOS: PR. SHUTTERSTOCK (2)



PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

Buchweizen-Porridge mit Kakao, Nüssen und Pflaumen

Für einen wohligen Start in den Tag

🕒 20 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🌱 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Für schönes Haar und kräftige Nägel sorgt Kieselsäure aus Buchweizen. Außerdem unterstützt sie die Bildung von Elastin und Kollagen. Ersteres hält die Haut elastisch und geschmeidig, Letzteres festigt sie.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Buchweizen
1 Prise Salz
4 EL Honig (60 g)
3 EL Kakao-Nibs (45 g)

400 g Zwetschgen
1 EL Rohrzucker (15 g)
50 g Haselnusskerne

1 Buchweizen abspülen und mit 300 ml Wasser, 1 Prise Salz, Honig und 2 EL Kakao-Nibs aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10–15 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

2 Inzwischen Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. In einem Topf mit Rohrzucker unter Rühren zum

Kochen bringen. 2–3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln und dann ca. 5 Minuten abkühlen lassen.

3 Haselnüsse grob hacken. Buchweizen auf Tellern anrichten. Zwetschgen samt Zuckersirup darauf verteilen, mit Haselnüssen und restlichen Kakao-Nibs bestreuen und warm genießen.

pro Portion
379
KCAL
Eiweiß: 8 g • Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 59 g



FOTO: SHUTTERSTOCK



pro Portion
336
KCAL
Eiweiß: 4 g • Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 45 g

Pflaumen-Crumble

Easy-peasy-Dessert zum Schlemmen

🕒 20 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Kennen Sie schon Kamut? Das Urgetreide glänzt mit circa 40 Prozent mehr Eiweiß gegenüber modernen Weizensorten. Darüber hinaus überzeugt es mit Spurenelementen wie Selen, welches eine entscheidende Rolle für ein optimal funktionierendes Immunsystem spielt.

FÜR 8 PORTIONEN:

1 kg Pflaumen
170 g Kamutmehl
120 g vegane Butter
1 TL Vanillezucker
150 g Vollrohrzucker

1 Pflaumen waschen, halbieren und Steine entfernen. Pflaumen dicht an dicht in einer Auflaufform verteilen.

2 Mehl, Butter, Vanillezucker, Zucker und 1 Prise Salz zwischen den Fingern zu Streuseln zerreiben. Mit Mandeln mischen und auf die Pflau-

1 Prise Salz
4 EL gehobelte Mandelkerne (40 g)

AUSSERDEM:

1 Auflaufform (15 x 25 cm)

men schichten. Den Crumble im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 30 Minuten goldbraun backen und noch warm servieren.

TIPP Dazu passt griechischer Joghurt besonders gut.





WÜSTHOF CLASSIC

Made in Solingen



I AM
ORIGINAL

MY TASTE. MY KNIFE.

ERHÄLTlich IN 5 FARBEN

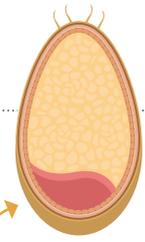


WUSTHOF.COM

Gluten kommt in **allen Weizensorten** vor, ist aber nur bei Zöliakie bedenklich.

SMARTE WARENKUNDE

Weizen...



Vollkorn heißt, dass Schale und Keimling noch vorhanden sind

+ ...regt die Verdauung an

Vor allem die Vollwertvariante der goldenen Ähren liefert eine ordentliche Portion Ballaststoffe und resistente Stärke. Durch das Aufquellen in Wasser vergrößern sie die Stuhlmasse und wirken einem trägen Darm entgegen.

+ ...nährt die Nerven

Das volle Korn überzeugt mit einem hohen Thiamingehalt. Als Stimmungsvitamin garantiert es die reibungslose Energiegewinnung, geistige Klarheit und eine ausgeglichene Psyche.

+ ...bereichert die Darmflora

Da unverdauliche Faserstoffe wie Fruktane und Zellulose aus Weiß- und Vollkornweizen den günstigen Bifidobakterien im Dickdarm als Futter dienen, fördern sie die Vielfalt des Mikrobioms – eine starke Barriere gegen schädliche Keime.

+ ...schützt vor Krebs

Spezielle Phenolsäuren aus der rauen Schale der Feldfrucht rufen Entgiftungsenzyme wach, die krebserregende Substanzen im Körper binden und somit ausschalten.

- ...kann Diabetes fördern

Bei der Verarbeitung zu feinem Weißmehl verliert Weizen kostbare Nährstoffe, nicht aber an Energie. Ein Zuviel in der täglichen Ernährung erhöht deshalb das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes.

- ...löst oft Allergien aus

Weizenprotein gehört zu den acht häufigsten Nahrungsallegenen. Bei circa 0,5 bis 9 Prozent der Menschen verursacht es Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...verbirgt einen Schatz

Der winzige Keim an der Spitze des Samens ist ein wahres Nährstoffwunder. Beim Vermahlen wird er herausgelöst, doch einzeln glänzen die Minis als gesundes Topping für Joghurt, Müsli oder Salat.

+ ...gelingt herzhaft und süß

Aus der wandelbaren Saat lassen sich nicht nur schmackhafte Einlagen für Gemüse, Aufläufe und Suppen zaubern, sondern auch wohlthuende, warme Frühstücksbreie.



KALORIEN
330
PRO 100 G

BRENNWERT: 330 kcal **EIWEISS:** 11 g
KOHLENHYDRATE: 60 g, davon Zucker: 1 g
FETT: 2 g **BALLASTSTOFFE:** 13 g

SPANNENDE URAHNEN AUS DER WEIZENFAMILIE



Dinkel

Verträgliche Alternative für nahezu alle Teigwaren und Müslis



Einkorn

Spendet Spätzle, Keksen und Pfannkuchen extra Carotinoide



Emmer

Brot und Nudeln verleiht er eine nussig-würzige Note



Grünkern

Die halbreif geernteten Körner verfeinern Bratlinge und Aufstriche



Kamut

In Porridge und Fladenbrot macht sich der Ägypter prima



KERN
energie®

kern-energie.com

- ✓ Röstfrische Nüsse
- ✓ Tolle Geschenksets
- ✓ Eigenen Nuss-Mix erstellen

Aus Liebe zum Genuss

Frisch geröstete Nüsse, Nussmischungen und handgemachte Premium-Schokolade

kern-schmelze.com

- ✓ Handgemachte Schokolade
- ✓ Frisch auf Bestellung
- ✓ Eigene Schokolade kreieren





PRO PORTION
UNTER 3 EURO*

BESSER ESSEN FÜR KLEINES GELD

Gesund und vielseitig schlemmen trotz gestiegener Lebensmittelpreise? Kein Problem dank unserer genial-günstigen Rezepte. Wir zeigen Ihnen, wie Sie bei geringem finanziellen Aufwand von weniger als drei Euro pro Portion smarte und leckere Gerichte zaubern können. Probieren Sie doch einmal unsere Gemüseküchlein mit Zaziki, die Ofenpfannkuchen mit grünem Gemüse oder die saftige Kürbis-Lasagne.

Spicy Asia-Nudelpfanne mit
Erdnusssauce und Tofu
Rezept auf Seite 120

GÜNSTIG

Spicy Asia-Nudelpfanne mit Erdnussauce und Tofu

Eiweißreich und vegan

🕒 40 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- In Tofu steckt eine gute Portion hormonähnlicher Stoffe. Diese sogenannten Isoflavone aus dem Sojaprodukt fördern die Kollagenproduktion und straffen das Bindegewebe.
- Mit viel muskelstärkendem Eiweiß können Erdnüsse punkten. Zudem liefern die Hülsenfrüchte jede Menge verdauungsfördernde Ballaststoffe und gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

PRO PORTION
1,94 EURO*

FÜR 4 PORTIONEN:

320 g Bandnudeln
Salz
400 g Räuchertofu
2 rote Paprikaschoten
1 Stück Ingwer (20 g)
3 EL Erdnussmus (45 g)
4 EL Sojasauce
4 EL Sesamöl
½–1 EL Sambal Oelek
2 EL Sesam (30 g)
2 Frühlingszwiebeln
2 EL geröstete Erdnusskerne (30 g)

- 1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 9 Minuten bissfest garen. Dann in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und hacken.
- 3 Erdnussmus mit Sojasauce, 2 EL Sesamöl und Sambal Oelek mit einem Stabmixer pürieren. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, etwas Wasser hinzugeben.
- 4 Restliches Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Tofuwürfel darin 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Paprika und Ingwer zugeben und 5 Minuten mitbraten. Dann 1 EL Sesam hinzufügen, alles verrühren und noch 2–3 Minuten dünsten.
- 5 Etwa die Hälfte der Erdnussauce zugeben und 2–3 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Restliche Sauce und Nudeln zugeben, alles vermengen und 5 Minuten erwärmen. Nebenher Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 6 Nudeln mit Gemüse aus der Pfanne in Schalen geben und mit Frühlingszwiebelringen, Erdnüssen und restlichem Sesam bestreuen.

Eiweiß: 35 g
Fett: 31 g
pro Portion
703
KCAL
Kohlenhydrate: 71 g



Saftige Kürbis-Lasagne

Vitaminreiches Soulfood

PRO PORTION
2,38 EURO*

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 25 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Klasse für Augen und Haut: Der leicht süßlich schmeckende Hokkaidokürbis strotzt vor Betacarotin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist für die Sehkraft und Schleimhäute von Bedeutung.
- Das in den Kürbiskernen enthaltene Vitamin E hat antioxidative und entzündungshemmende Effekte.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (20 g)
3 Zweige Thymian
1 Hokkaidokürbis (1 kg)
Salz
2 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (Dose)
1 TL Currypulver
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
50 g Butter
+ 1 TL für die Form
50 g Dinkel-Vollkornmehl
750 ml Milch (3,5% Fett)
Muskatnuss
1 Stück Gouda (100 g; 45% Fett i. Tr.)
12 Lasagneblätter
125 g Mozzarella (45% Fett i. Tr.)
2 EL Kürbiskerne (30 g)

AUSSERDEM:

Auflaufform
(ca. 20 x 30 cm),
Dämpfeinsatz

Eiweiß: 29 g
Fett: 40 g
pro Portion
720
KCAL
Kohlenhydrate: 54 g

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schüteln, von 2 Zweigen Blättchen abzupfen. Kürbis putzen, waschen, halbieren und Kerne entfernen. Hälften in schmale Spalten (1–1,5 cm breit) schneiden und über leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten dämpfen. Herausnehmen, abkühlen lassen und 8 Kürbisspalten beiseitelegen.
- 2 Inzwischen in einem breiten Topf Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Stückige Tomaten zugeben und 3–4 Minuten zugedeckt mitgaren. Dann Knoblauch, Ingwer, Currypulver, die Hälfte der Thymianblättchen und Gemüsebrühe zugeben und alles in 5–7 Minuten sämig einköcheln lassen. Tomatensauce salzen und pfeffern.
- 3 Für die Béchamelsauce 50 g Butter erhitzen. Mehl darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach und nach Milch unterrühren und Sauce noch 8–10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Gouda fein reiben.
- 4 Eine Auflaufform mit restlicher Butter fetten und etwas Tomatensauce auf dem Boden verstreichen. Abwechselnd Lasagneblätter, Tomatensauce, Kürbisspalten, geriebenen Käse und Béchamelsauce einfüllen, dabei mit 1 Schicht Lasagneblätter und der übrigen Béchamelsauce abschließen. Mozzarella in Scheiben schneiden, auflegen, mit übrigen Kürbisspalten belegen und mit Kürbiskernen bestreuen. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 45 Minuten backen. Mit restlichem Thymian garnieren.





PRO PORTION
1,58 EURO*

pro Portion
507
KCAL
Eiweiß: 17 g
Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 75 g

Kürbis-Kartoffel-Gnocchi mit Birnen

Selbstgemachtes schont das Portemonnaie

🕒 45 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Das Spurenelement Eisen ist für Blutbildung und Sauerstofftransport im Körper wichtig. Spinat liefert viel davon.
- Kürbis wirkt dank des hohen Kaliumgehalts anregend auf Nieren- sowie Blasenstätigkeit und sanft entwässernd.

1 Kürbis putzen, schälen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Kürbisstücke in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 40 Minuten backen. Anschließend 10 Minuten abkühlen lassen, dann fein pürieren.

2 Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. Dann abgießen, ausdampfen lassen und stampfen.

3 Während Kürbis und Kartoffeln garen, Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden).

4 Eigelbe mit Kürbis- und Kartoffelpüree sowie Mehl verkneten und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgerie-

nem Muskat würzen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu langen ca. 1-1½ cm dicke Schlangen formen, in ca. 1 cm breite Stücke teilen und zu Gnocchi formen. Gnocchi in köchelndem Salzwasser bei kleiner Hitze in etwa 6 Minuten garziehen lassen.

5 Inzwischen Birne putzen, waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Birne darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.

6 Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in die Pfanne geben. Mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken und mit Zitronenschale bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Stück Butternusskürbis (450 g)**
- 3-4 mehligkochende Kartoffeln (300 g)**
- Salz**
- 200 g Babyspinat**
- 1 Zwiebel**
- 3 Eier**
- 300 g Dinkel-Vollkornmehl + 2 EL zum Bearbeiten**
- Pfeffer**
- Muskatnuss**
- 1 Birne**
- 2 EL Butter (30 g)**
- Schale von 1 Bio-Zitrone**

Gebratener Reis mit Linsen und Spinat

Simpler Sattmacher mit viel Geschmack

PRO PORTION
1,02 EURO*

🕒 40 MIN 🌱 🍃 🌍

GESUND, WEIL:

- Viel Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe weisen Linsen auf; außerdem sind Vitamine der B-Gruppe und Eisen vorhanden. So füllen sie den Magen, sorgen für eine erhöhte Leistungsfähigkeit und pushen die Muskeln.
- Das unterstützt die Verdauung: In Zwiebeln stecken relativ viele Pflanzenfasern und schwefelhaltige ätherische Öle – beides hat einen positiven Einfluss auf die Darmflora.

1 Linsen in der doppelten Menge kochendem Wasser 20–25 Minuten garen. Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser mit Currypulver nach Packungsanleitung 16–18 Minuten garen. Anschließend abgießen und beides gut abtropfen lassen.

2 Nebenher Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Spinat waschen und trocken schütteln.

3 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebelstreifen darin in 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten; anschließend wieder herausnehmen.

4 In der Pfanne das restliche Öl erhitzen. Kardamom, Reis und Linsen hineingeben und unter Wenden ca. 5 Minuten bei starker Hitze braten. Spinat untermischen und noch 4–5 Minuten garen. Reispfanne mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken, mit den Röstzwiebeln bestreuen und sofort servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g braune kleine Linsen
300 g Parboiled Reis
Salz
1 EL Currypulver
2 Zwiebeln
200 g Babyspinat
4 EL Erdnussöl
1 TL gemahlener Kardamom
Pfeffer



Noch mehr preiswerte Gerichte finden Sie hier: www.eatsmarter.de/guenstige-rezepte





PRO PORTION
1,08 EURO*

Eiweiß: 10 g
Fett: 19 g
pro Portion
278
KCAL
Kohlenhydrate: 17g

Gemüseküchlein mit Zaziki

Low-Carb-Genuss mit Ballaststoffen

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer unter Verdauungsproblemen leidet, ist mit Möhren prima bedient. Der Ballaststoff Pektin aus den Wurzeln beruhigt den Magen und reguliert die Säureproduktion in unserer Körpermitte.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Salatgurke

Salz

2 Knoblauchzehen

300 g Joghurt (3,5% Fett)

2 TL Zitronensaft

Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 Stiele Dill

2-3 Möhren (250 g)

2 kleine Zucchini (400 g)

2 Frühlingszwiebeln

3 EL Kichererbsenmehl (45 g)

2 Eier

Muskatnuss

3 EL Rapsöl

1 Für das Zaziki Gurke putzen, waschen und grob in eine Schüssel raspeln. Salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann die ausgetretene Flüssigkeit abgießen. Nebenher Knoblauch schälen, hacken, mit Gurke und Joghurt verrühren.

2 Zaziki mit Zitronensaft, Pfeffer und Olivenöl mischen. Dill waschen, trocken schütteln, einige Dillspitzen zur Seite legen, den Rest hacken und unter das Zaziki rühren. Kühl stellen.

3 Für die Küchlein Möhren putzen und schälen, Zucchini putzen und waschen. Beides fein raspeln, etwas ausdrücken und austretende Flüssigkeit abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

4 Frühlingszwiebeln mit Möhren und Zucchini mischen, Kichererbsenmehl und Eier untermischen. Masse mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

5 In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen. Aus der Gemüsemasse 12 kleine flache Küchlein formen und portionsweise bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 4-5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gemüseküchlein mit Zaziki servieren und mit restlichen Dillspitzen bestreuen.

TIPP Nach Belieben Fladenbrot dazu reichen.

Halloumi-Zucchini-Schmarrn

Deftige Variante des Dessertklassikers

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Zucchini ist eine wunderbare Vitamin-B₁-Quelle. Auch als Thiamin bekannt, spielt eine elementare Rolle im Kohlenhydratstoffwechsel und wird für die Funktion von Nerven sowie Muskeln benötigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Bund Schnittlauch (20 g)

200 g Schmand

Salz, Pfeffer

1 EL Zitronensaft

2 Zucchini

2 Schalotten

120 g Halloumi-Käse
(45% Fett i. Tr.)

4 Eier

200 ml Milch (3,5% Fett)

120 g Dinkel-Vollkornmehl

3 EL Rapsöl

1 Für den Dip Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Schmand in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2 Für den Schmarrn Zucchini putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Halloumi grob reiben.

3 Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Milch und Mehl zu einem glatten zähflüssigen Teig verrühren und

mit Salz würzen. Halloumi darunterterühren und Eischnee vorsichtig unterheben.

4 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini und Schalotten darin 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Teig darauf verteilen und bei kleiner Hitze 6-7 Minuten garen. Den Schmarrn mithilfe eines Pfannenwenders umdrehen und in weiteren 5-6 Minuten fertig garen. Anschließend in Stücke zupfen und auf Tellern anrichten. Den Dip separat dazu reichen.

PRO PORTION
1,51 EURO*

Eiweiß: 23 g
Fett: 39 g
pro Portion
551
KCAL
Kohlenhydrate: 26g



Ofenpfannkuchen mit grünem Gemüse

Mehlspeise mal anders

PRO PORTION
0,77 EURO*

🕒 25 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Über reichlich Biotin verfügen Eier. Es sorgt für starke Nägel und Haare. Darüber hinaus sättigt das hochwertige Eiweiß gut und kurbelt den Stoffwechsel an.
- Viel Protein, Calcium und B-Vitamine zeichnen den fein schmeckenden Mozzarella aus – somit bietet er dem Körper wichtige Nährstoffe.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 kleine Zucchini (400 g)
- 1½ EL Olivenöl
- 100 g tiefgekühlte Erbsen
- Salz
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 125 g Mozzarella (45% Fett i. Tr.)
- 1 Handvoll Portulak oder Basilikum (5 g)
- 125 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Backpulver
- 5 Eier
- 125 ml Milch (3,5% Fett)
- 70 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Pfeffer

Eiweiß: 22 g • Fett: 18 g
pro Portion
382
KCAL
Kohlenhydrate: 39 g

AUSSERDEM:

Backblech (ca. 35 x 25 cm), Grillpfanne

- 1 Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen, mit ½ EL Öl einpinseln und die Zucchinischeiben darin 5 Minuten auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten, bis sie ein Grillmuster aufweisen.
- 2 Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Backblech mit Backpapier auslegen, mit restlichem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 5 Minuten aufwärmen.
- 3 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Portulak verlesen, waschen und trocken schleudern.
- 4 In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Eier, Milch, Mineralwasser und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verrühren. Das heiße Backblech aus dem Backofen nehmen, den Pfannkuchenteig daraufgießen und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Mit Zucchini, Frühlingszwiebeln, Chiliwürfeln, Erbsen und Mozzarellascheiben belegen und im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen. Den Ofenpfannkuchen mit Pfeffer übermahlen, mit Portulak bestreuen und servieren.





PRO PORTION
1,10 EURO*

Eiweiß: 10 g ★ Fett: 24 g ★
pro Portion
360
KCAL
Kohlenhydrate: 26 g ★

Kartoffel-Lauch-Suppe

Die wärmt von innen

🕒 35 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Lauch ist ein besonders zinkreiches Gemüse und hat weitere wertvolle Inhaltsstoffe zu bieten, die unsere Immunabwehr unterstützen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g mehligkochende Kartoffeln
2 Stangen Lauch
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe

200 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 TL Butter (5 g)
1 Stück Grana Padano (30 g; 32 % Fett i. Tr.)

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und gründlich waschen; von hellgrünen Teilen ein ca. 10 cm langes Stück abschneiden, in feine Ringe schneiden und beiseitelegen, übrigen Lauch in breitere Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymianzweig waschen und trocken schütteln.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Lauch, Knoblauch und Thymian bei mittlerer Hitze 5 Minuten darin andünsten. Brühe und Sahne zugießen, Kartoffeln zugeben, alles mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise frisch

abgeriebenem Muskat würzen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

3 Inzwischen in einer kleinen Pfanne Butter erhitzen. Feine Lauchringe darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten und leicht salzen.

4 Thymian aus der Suppe entfernen. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und abschmecken. Käse fein reiben. Kartoffel-Lauch-Suppe in tiefe Teller geben und mit Lauchringen und Käse garnieren.

GÜNSTIG

Kartoffel-Pastinaken-Apfel-Auflauf

Süß-herzhafte Kombi aus dem Backofen

🕒 25 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌱

PRO PORTION
2,18 EURO*

GESUND, WEIL:

- Mit einem hohen Anteil an Kalium glänzen Äpfel. Das Mineral ist bedeutend für den Stoffwechsel und Säure-Basen-Haushalt.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g festkochende Kartoffeln
500 g Pastinaken
2 rote Äpfel
2 TL Rapsöl
400 g Schlagsahne
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

40 g Reibekäse (45 % Fett i. Tr.)
2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)
1 EL Butter (15 g)
1 Handvoll Petersilie (5 g)

AUSSERDEM:

1 runde ofenfeste Form (28-30 cm Ø)

1 Kartoffeln und Pastinaken putzen, schälen und quer in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Ofenfeste Form fetten.

2 Kartoffeln, Pastinaken und Äpfel abwechselnd dachziegelartig in die Form schichten. In einem Topf Sahne mit Brühe aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen und über die Zutaten in die Form gießen. Alles mit Käse bestreuen und

im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 40-45 Minuten backen.

3 Inzwischen Brotscheiben klein würfeln. In einer Pfanne Butter erhitzen. Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten; dann herausnehmen und auf Küchenpapier abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Auflauf mit Croûtons und Petersilie bestreuen.

Eiweiß: 11 g ★ Fett: 41 g ★
pro Portion
666
KCAL
Kohlenhydrate: 62 g ★



EatSmarter!

Wir schenken Ihnen den idealen Küchenhelfer ...



Grillpfanne Siloncast*

Knuspriges Braten mit wenig Fett und appetitliche Grillstreifen gelingen dank Antihaftversiegelung ganz ohne Ankleben.

... wenn Sie EAT SMARTER jetzt abonnieren

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für 1 Jahr (6 Ausgaben) nur 29,40 Euro und erhalten jede neue Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert – bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.

*Solange der Vorrat reicht

www.eatsmarter.de/abo

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: eatsmarter@primaneo.de





Salat mit
rotem Spitzkohl
und Grapefruit
Rezept auf Seite 130



5-ZUTATEN KÜCHE

Ob aus Gründen des Umwelt- und Tierschutzes, für die eigene Gesundheit oder einfach, weil es schmeckt: Die Motive, sich rein pflanzlich zu ernähren, sind vielfältig. Mit unseren veganen Lieblingsgerichten für jeden Tag ist das ein Leichtes – ohne, dass der Genuss dabei auf der Strecke bleibt. Wie wäre es mit gebackenen Süßkartoffeln mit Petersilien-Pesto, cremigem Sellerie-Risotto mit Birne oder der fernöstlichen Kürbis-Tajine mit Kichererbsen?

FÜNF AUF EINEN STREICH

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



Salat mit rotem Spitzkohl und Grapefruit

Fruchtig, frisch und farbenfroh



🕒 25 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌱 🌾 🥚

GESUND, WEIL:

- In Grapefruits steckt eine ordentliche Portion Bitterstoffe. Sie haben eine wohltuende Wirkung bei Blähungen und regen die Tätigkeit von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse an. Das vereinfacht die Verdauung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + ½ roter Spitzkohl (400 g)
- 4 EL naturtrüber Apfelessig
- 4 EL Öl (z. B. Walnussöl)
- + 1 Grapefruit
- + ¼ Granatapfel
- + 50 g Nuss-Saaten-Mix (z. B. Pekannüsse, schwarzer Sesam)
- + 2 Frühlingszwiebeln

OPTIONAL:

Kräuter zum Garnieren (z. B. Koriander)

1 Spitzkohl putzen, waschen, Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Mit Apfelessig sowie Öl gut mischen und 1–2 Minuten lang durchkneten, dann 30 Minuten ziehen lassen.

2 Derweil die Schale der Grapefruit mit einem Messer abschälen und die Fruchtfleischsegmente mit dem Messer keilförmig heraustrennen. Granatapfelkerne herauslösen. Nuss-Mix je nach Größe und Belieben grob hacken.

3 Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Untere weiße Teile längs halbieren und der Länge nach in ca. 2 cm lange, feine Streifen schneiden; obere grüne Teile in feine Röllchen schneiden.

4 Vorbereitete Zutaten mischen, anrichten und mit Nuss-Saaten-Mix bestreuen. Optional mit Kräutern garnieren.



STAR-ZUTAT: SPITZKOHL

Die kegelförmige Variante ist ein ausgezeichneter Lieferant für gesundheitsförderliche Senföle und besser bekömmlich als ihre Kohlgeschwister. Ihre unverdaulichen Faserstoffe nähren die Dickdarmbakterien, die als Folge unter anderem Vitamine produzieren. Das stärkt die körpereigene Immunabwehr und hilft, giftige sowie krebserregende Stoffe abzubauen.

Sellerie-Risotto mit Birne

Verführerisch cremiger Herbstgenuss

🕒 45 MIN 🌱 🌾 🥚

GESUND, WEIL:

- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Phthalide aus den ätherischen Ölen des Selleries können Krämpfe lösen, die Gefäße weiten und dadurch einen zu hohen Blutdruck senken.
- Cashews sind eine Quelle für Magnesium und Phosphor. Diese Mineralstoffe garantieren die einwandfreie Muskel- und Nervenfunktion.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 2 Birnen
- + 4 Zweige Thymian
- + ½ Knollensellerie (250 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- + 200 g Risottoreis
- 800 ml Gemüsebrühe
- + 2 EL Cashewmus (30 g)
- Salz, Pfeffer



1 Birnen waschen, halbieren, entkernen und eine in schmale Spalten, die andere in sehr kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen; etwa die Hälfte davon mit den Birnenspalten mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 25 Minuten braun backen.

2 Sellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen, Sellerie und Zwiebel klein würfeln, Knoblauch fein hacken. Zusammen in einem Topf in heißem Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Reis zugeben, 2 Minuten mitbraten und mit etwas Brühe bedecken. Unter regelmäßigem Rühren nach und nach die übrige Brühe zugießen und den Reis in 15–20 Minuten gar kochen.

3 Cashewmus und Birnenwürfel unter das Risotto mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, Birnenspalten darauflegen und mit restlichem Thymian bestreut anrichten.

STAR-ZUTAT: BIRNE

Aufgrund seines geringen Fruchtsäuregehalts schont das milde Kernobst sensible Mägen und Zähne. Durch das B-Vitamin Folsäure unterstützen Birnen die Blut- und Zellneubildung sowie den Aufbau von Glückshormonen wie Serotonin.



FOTOS: SHUTTERSTOCK





Eiweiß: 12 g ★ Fett: 12 g ★
 pro Portion
346
 KCAL
 Kohlenhydrate: 48 g ★

Bohnensalat mit Grünkern und Pilzen

Knackiges Mittagessen, ideal auch für unterwegs

🕒 40 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Grüne Bohnen können helfen, Stresssymptome zu reduzieren. Die Vitamine B₂ und B₆ sowie der Mineralstoff Magnesium haben einen beruhigenden Effekt auf die Nerven und sorgen für eine gute Reizweiterleitung.

1 Grünkern in einem Sieb abspülen und in kochendem Salzwasser in ca. 25 Minuten gar kochen. Anschließend abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Zwischenzeitlich Bohnen putzen, waschen und in kochendem Wasser in 6–8 Minuten gar kochen. Anschließend ebenfalls abschrecken, abtropfen lassen und halbieren oder dritteln.

3 Während der Garzeiten Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken; etwa die Hälfte zum Garnieren beiseitelegen.

4 Für das Dressing Knoblauch schälen und mit Mandelmus, Essig, Brühe und Salz fein pürieren. In einer Schüssel mit Senf und Öl verrühren und abschmecken. Alle vorbereiteten Zutaten locker untermischen, auf Tellern anrichten und mit beiseitegelegter Petersilie toppen.

STAR-ZUTAT: GRÜNKERN

Halbref geernteter Dinkel punktet nicht nur mit seinem würzig-nussigen Geschmack. Er bringt auch reichlich Niacin mit, ein B-Vitamin und wichtiger Bestandteil von Coenzymen, das den Energiestoffwechsel reguliert.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 250 g Grünkern
- Salz
- + 400 g grüne Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- + 80 g braune Champignons
- + 1 Handvoll Petersilie (5 g)
- 1 Knoblauchzehe
- + 2 EL helles Mandelmus (30 g)
- 3 EL Apfelessig
- 3 EL Gemüsebrühe
- 2 TL körniger Senf
- 2 EL Rapsöl



Bulgursalat mit Spitzpaprika und Tomaten

Orientalischer Klassiker

🕒 25 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Der Pflanzenstoff Lycopin bremst Zellveränderungen aus und kann daher der Tumorbildung entgegenwirken. Wie gut, dass Tomaten – und besonders das Mark daraus – nennenswerte Mengen davon im Gepäck haben.

FÜR 4 PORTIONEN:

- ➕ 250 g Bulgur
- 500 ml Gemüsebrühe
- ➕ 2 rote Spitzpaprikaschoten
- ➕ 200 g Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ➕ 3 Frühlingszwiebeln
- ➕ 2 Handvoll Petersilie (10 g)
- 4 EL Tomatenmark (80 g)
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver



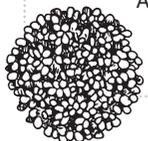
1 Bulgur in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe aufkochen, über den Bulgur gießen, gut umrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen. Überschüssige Flüssigkeit dann ggf. abgießen.

2 Währenddessen Spitzpaprika und Tomaten putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen, einige als Deko beiseitelegen, Rest fein hacken.

3 Tomatenmark mit Öl verrühren und gut mit Bulgur mischen. Die vorbereiteten Zutaten unterheben, mit Salz und Paprikapulver abschmecken und mit Petersilienblättchen garnieren.

STAR-ZUTAT: BULGUR

Das schonend verarbeitete Weizenkorn steckt voller Vitalstoffe und liefert zudem pflanzliches Protein. Der Körperbaustoff macht nicht nur lange satt, sondern trägt außerdem zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse bei. Auch der hohe Anteil von über zehn Prozent an darmfreundlichen Ballaststoffen kann sich sehen lassen.





Gebackene Süßkartoffeln mit Petersilien-Pesto

Krosse Knolle mit würzigem Topping



🕒 35 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌿 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln glänzen mit Calcium und Phosphor. Diese Mineralstoffe verhelfen zu starken Knochen und festen Zähnen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1 kg Bio-Süßkartoffeln
- 8 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- + 2 Handvoll Petersilie (10 g)

1 Süßkartoffeln putzen, gründlich waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) in etwa 50 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen für das Pesto Petersilie waschen, trocken schütteln und ein paar Blätter zum Garnieren zur Seite legen. Knoblauch

- 1 Knoblauchzehe
- + ½ Zitrone
- + 4 EL Walnuskerne (60 g)
- + 2 EL Cashewkerne (30 g)

schälen. Zitronenhälfte auspressen. Walnüsse grob hacken und 2 EL zum Garnieren beiseitelegen. Cashews ebenfalls hacken. Nüsse mit Petersilie, Knoblauch, übrigem Öl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer cremig pürieren; nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen und das Pesto abschmecken.

3 Süßkartoffeln auf Tellern anrichten, etwas Pesto darüberträufeln und mit übrigen Walnüssen und Petersilienblättchen bestreuen. Das restliche Pesto separat dazu reichen.

STAR-ZUTAT: PETERSILIE

Als wahrer Immunbooster wappnet uns das würzige Kraut für die kühler werdende Jahreszeit. Sowohl Vitamin C, E und B als auch Carotinoide und die Mineralstoffe Eisen, Calcium sowie Magnesium bringen die Abwehrkräfte auf Hochtouren.



Spaghetti mit Zucchiniastreifen und Kürbissaucе

Buntes Allerlei zum Wohlfühlen



🕒 35 MIN 🌿 🍷 🍴

GESUND, WEIL:

- Mit reichlich Betacarotin trumpft Kürbis auf. Die Vitamin-A-Vorstufe beschert der Gemüsepflanze ihre leuchtende Farbe und uns eine gesunde Haut sowie eine ideale Sehkraft.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1 Hokkaidokürbis (800 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- + 1 Zucchini
- + 2 Frühlingszwiebeln
- + 300 g Vollkorn-Spaghetti
- 4 TL Balsamessig
- + 1 Kästchen Kresse

AUSSERDEM:

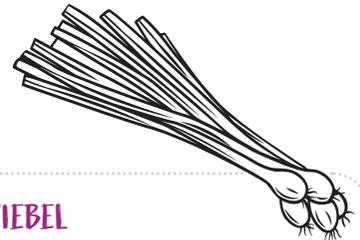
Topf mit Dämpfeinsatz

1 Kürbis putzen, waschen, Kerne sowie Fasern entfernen und Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Mit 1 EL Öl beträufeln, leicht salzen und in einem Topf mit Dämpfeinsatz etwa 15 Minuten dämpfen.

2 Inzwischen Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Zucchini in feine lange Spaghetti, Frühlingszwiebeln schräg in Stücke schneiden. Beides nach 15 Minuten zum Kürbis geben und noch 5 Minuten weitergaren.

3 Parallel Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanleitung in etwa 9 Minuten gar kochen. Anschließend gut abtropfen lassen und mit restlichem Öl locker unter das Gemüse mengen.

4 Auf Schälchen verteilen und mit Balsamessig beträufeln. Kresse abschneiden und darüberstreuen.



STAR-ZUTAT: FRÜHLINGSZWIEBEL

Anders als der Name vermuten lässt, wächst der fein-würzige Allrounder nicht nur im Frühjahr. Er ist leichter verdaulich als die klassische Gemüsezwiebel und liefert uns zudem wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu zählen auch sogenannte Polyphenole, die antioxidative und blutdruckregulierende Eigenschaften haben.





pro Portion
316
KCAL
Eiweiß: 11 g ★ Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 38 g ★

Kürbis-Tajine mit Kichererbsen

Ein Hauch nordafrikanisches Flair für zu Hause

🕒 40 MIN 🌱 🍃 🌿

GESUND, WEIL:

- Futter für das Gehirn bieten Kichererbsen: Dank ihrer langkettigen Kohlenhydrate sättigen sie lang anhaltend und stabilisieren den Blutzuckerspiegel – optimal für die Leistung der grauen Zellen.

1 Kürbis putzen, waschen, Kerne sowie Fasern entfernen und Fruchtfleisch mundgerecht würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Halbringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Zwiebeln und Knoblauch in einer Tajine im heißen Öl bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun braten. Kürbiswürfel 2 Minuten mitbraten, mit Harissa und Salz würzen. Brühe zugießen, Kichererbsen sowie Rosinen zugeben, Deckel auflegen und alles in etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze gar köcheln.

3 Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 3 Minuten goldbraun rösten. Kürbis-Tajine mit Petersilie und Mandeln bestreut servieren.

STAR-ZUTAT: HOKKAIDOKÜRBIS

Durch lösliche Ballaststoffe kann das Herbstgemüse den Cholesterinspiegel regulieren. Sein Kaliumgehalt tut dem Herzen gut und Eisen ist wichtig für die Sauerstoffversorgung über den Blutkreislauf.



FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1 Hokkaidokürbis (1 kg)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- + 300 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Harissa-Paste
- Salz
- 200 ml Gemüsebrühe
- + 50 g Rosinen
- + 2 Stiele Petersilie
- + 4 EL Mandelblättchen (40 g)

AUSSERDEM:

Tajine (Schmorgefäß mit Deckel)



Weitere vegane Lieblingsrezepte finden Sie unter www.eatsmarter.de/vegane-rezepte



Möhrensuppe mit Kokosmilch

Eine Schale voller Freude

🕒 25 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌱 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Das Carotinoid Lutein schützt die Netzhaut unserer Augen vor Schädigungen durch freie Radikale. Da gelbe Rüben besonders viel dieses Antioxidans liefern, helfen sie wortwörtlich dabei, den Durchblick zu behalten.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- + 1 Stück Ingwer (10 g)
- + 500 g gelbe Bio-Möhren mit Grün
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Kurkumapulver
- Salz, Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- + 150 ml Kokosmilch
- + 4 Stiele Minze
- + 1 Bio-Limette



1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren putzen, gründlich waschen und in Stücke schneiden; etwas Möhrengrün klein zupfen und zum Garnieren beiseitelegen.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen. Sämtliche Gemüse darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. 100 ml Kokosmilch zugießen, alles aufkochen und die Suppe etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln und nach Belieben kleiner zupfen. Limette heiß abspülen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen.

4 Nach Ablauf der Garzeit Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und 1 TL Limettenschale abschmecken. In Schüsseln füllen, übrige Kokosmilch daraufträufeln, mit Pfeffer übermahlen sowie mit Möhrengrün und Minze bestreuen.

STAR-ZUTAT: INGWER



Mit ihren ätherischen Ölen wie dem Gingerol regt die scharfe Wurzel den gesamten Stoffwechsel an. Darüber hinaus hemmt sie Entzündungen und bekämpft krankmachende Keime.



Kohlrabi-Reis-Eintopf mit Kurkuma

Wärmendes Löffelglück für die ganze Familie

🕒 30 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Walnüsse können durch ihre wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Blutfettwerte günstig beeinflussen. Gleichzeitig verlangsamt Vitamin E Alterungsprozesse und lässt den Teint strahlen.

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Reis zugeben, Gewürze unterrühren und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2 Inzwischen Kohlrabi schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden; die jungen Blättchen waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

3 Kohlrabi zum Reis geben, ca. 5 Minuten mitgaren und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit ergänzen. Kohlrabiblätter untermischen und Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft würzen, weitere 5 Minuten köcheln lassen.

4 Derweil Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken. Kohlrabi-Reis-Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und Walnüsse und Basilikum darübergeben.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 Schalotten
- 3 EL Olivenöl
- + 200 g Naturreis
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL mildes Currypulver
- 1 EL gemahlener Kümmel
- 400 ml Gemüsebrühe
- + 4 Kohlrabi mit Grün (ca. 1,2 kg)
- + ½ Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- + 4 Stiele Basilikum
- + 3 EL Walnusskerne (45 g)

STAR-ZUTAT: KOHLRABI

Schon etwa 170 Gramm des Gemüsekohls decken den Tagesbedarf von 110 Milligramm Vitamin C. Dieses ist wichtig für den Aufbau von Knochen, Zähnen sowie Bindegewebe und bewahrt unsere Körperzellen vor oxidativem Stress.



Das 1x1 der Pflanzenküche

Besonders für Veggie-Neulinge ist es nicht immer leicht, den passenden Plan B zu finden, um tierische Zutaten zu umgehen. Unsere Tipps helfen dabei, ausgewogen vegan zu kochen.

Trinkvielfalt ohne Kuh

Bei der Auswahl an Milchalternativen kann man schnell den Überblick verlieren. Ob auf Basis von Hafer, Mandeln, Soja oder Reis – das Angebot ist riesig. Auch ökologisch gibt es Unterschiede: Für einen Liter Mandeldrink werden 371 Liter Wasser benötigt, bei Haferdrink sind es 48 und für Sojadrink 28 Liter. Die beste Ökobilanz aber haben **selbstgemachte Pflanzendrinks**. Dazu einfach Getreide oder Nüsse nach Wahl mit Wasser fein mixen und durch ein Tuch geben.



GESCHICKT KOMBINIEREN

Damit der Körper das ihm zugeführte Protein gut verwerten kann, müssen genügend Eiweißbausteine aufgenommen werden. Da bei pflanzlichen Quellen meist eine Aminosäure (Lysin) limitiert ist, spielt die Lebensmittelauswahl besonders für Veganer eine wichtige Rolle. So empfiehlt es sich zum Beispiel, **Hülsenfrüchte mit Getreide zu verzehren**. Wie wäre es mit unserem Bohnensalat mit Grünkern und Pilzen auf Seite 132?



Augen auf bei verborgenen tierischen Inhaltsstoffen

Getarnt als E-Nummern stecken Gelatine und Co oft in Lebensmitteln, in denen wir es gar nicht vermuten. Darunter fallen unter anderem Backwaren, die L-Cystein aus Schweineborsten und Chips- sowie Margarinesorten, die Milchbestandteile enthalten. Es ist also empfehlenswert, **die Herstellerangaben genau unter die Lupe zu nehmen**.

Clever überbacken

Mittlerweile gibt es auch für Käse zahlreiche Alternativprodukte. Oft ist die Zutatenliste jedoch lang und beinhaltet viele Zusätze. Wer auf vollwertige



Lebensmittel als Ersatz zurückgreifen möchte, kann **Nussmus mit Kräutern, Gewürzen und Hefeflocken** verfeinern und damit seinen Auflauf toppen.

DO IT YOURSELF

Es müssen nicht immer die fertigen Ersatzprodukte aus dem Kühlregal sein. **Eine Bolognese ohne Fleisch kann mit roten Linsen oder fein gehackten Champignons zubereitet werden.** Mit Zwiebeln sowie Knoblauch gebratene rote oder weiße Bohnen lassen sich mit einer Gabel leicht zerdrücken und verwandeln sich so in Brotaufstrich.

Die Würze macht's

„Tofu schmeckt doch nach nichts“ ist wohl ein Satz, den Veganer öfter zu hören bekommen. Zugegeben, ohne jegliche Gewürze wirkt er fad und langweilig. Auf die richtige Zubereitung kommt es an: **Fachgerecht mariniert und kross gebraten** kann das Sojaprodukt hervorragend verschiedene Aromen annehmen und als echtes Highlight auf dem Teller selbst Kritiker überzeugen.

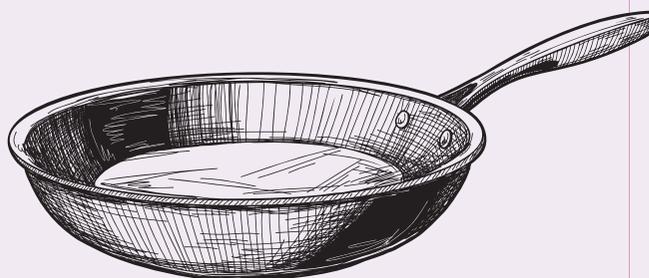
**Cremige Verführung**

Um Speisen mehr Sämigkeit zu verleihen, gibt es zahlreiche Möglichkeiten – von der **Mehlschwitze zum Andicken von Saucen** bis hin zum **feinen Pürieren von Suppen**. Aber auch Kokosmilch und Sahnevarianten auf Basis von Soja, Hafer oder Reis können wie das tierische Original eingesetzt werden.

Flüssiges Gold

Beim Braten mit Pflanzenölen können durch zu hohe Temperaturen ungesunde Transfette entstehen.

Natives Lein-, Hanf- und Walnussöl wird daher besser in der kalten Küche verwendet, etwa zu Salaten oder Brot. **Hochwertiges Olivenöl hält Hitze bis 180 Grad Celsius aus, beständiger sind Soja-, Erdnuss- und Kokosöl.**

**Vorräte und Meal-Prep**

Mit einigen Basics im Vorratsschrank lassen sich im Handumdrehen tierfreie Leckereien zaubern. **Das Essen für den nächsten Tag vorzubereiten macht es zudem leichter, nicht veganen Versuchungen unterwegs zu widerstehen.** Unsere Must-haves in der Küche sind Haferflocken, Nüsse, Kerne, Samen, Nussmus, Hülsenfrüchte, Hirse, Kartoffeln, Kokosmilch, tiefgekühlte oder getrocknete Kräuter, Pflanzendrinks und -joghurt, Obst sowie Gemüse.





ENDLICH PAUSE

Egal ob im Büro, Homeoffice oder unterwegs: Zeit für das Essen sollte immer eingeplant werden. Um den Gang zum Bäcker oder Imbiss zu verhindern, ist eine bunt gefüllte Brotdose ideal. Hier kommen leckere Ideen für Ihre Lunchbox.

Gemüsesalat mit gegrilltem Halloumi

Rezept auf Seite 142



pro Portion
448
KCAL
Eiweiß: 20 g • Fett: 35 g
Kohlenhydrate: 14 g

Gemüsesalat mit gegrilltem Halloumi

Bunter Greenie-Mix vom Blech

45 MIN  

GESUND, WEIL:

- Brokkoli hat es in sich: Er bietet viel Calcium und gleicht dadurch die Säure-Basen-Balance aus. Zudem wehrt der Krauskopf mit seinen Antioxidantien freie Radikale ab und schützt so die Zellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Kent-Kürbis (oder Hokkaidokürbis)
1 Bund bunte Möhren (400 g)
7 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
250 g Brokkoliröschen
2 Stiele Petersilie

1 Ein großes Backblech mit Backpapier belegen. Kürbis putzen, waschen, in Spalten schneiden und dabei die Kerne entfernen. Möhren putzen, waschen und dabei etwas vom Grün dranlassen. Möhren und Kürbis mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

2 Brokkoliröschen waschen. Nach 20 Minuten zum Gemüse geben und noch 10–12 Minuten mitgaren. Anschließend Gemüse aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

3 Während die Gemüse garen, für die Salsa Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen,

2 Stiele Oregano
1 Frühlingszwiebel
1 rote Chilischote
1 EL Kapern (Glas)
2 EL Weinessig
220 g Halloumi-Käse
120 g Baby-Leaf-Salat

waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Alles mit Kapern, Essig, 4 ½ EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen und in ein Gläschen füllen.

4 Halloumi in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Halloumi darin auf beiden Seiten je 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Salatblätter waschen, trocken schütteln und mit Gemüse und Halloumi auf verschließbare Schalen verteilen. Vor dem Servieren mit Salsa beträufeln.



Farro-Salat mit Feta, Paprika und Oliven

So lecker kann die Siesta sein

35 MIN 

pro Portion
579
KCAL
Eiweiß: 20 g • Fett: 34 g
Kohlenhydrate: 47 g

GESUND, WEIL:

- Farro ist eine italienische Bezeichnung für die Getreide Dinkel oder Emmer. Die Körner glänzen mit jeder Menge Zink, das unsere Abwehrkräfte und die Wundheilung fördert.
- Linolsäure aus Oliven stärkt die natürliche Barrierefunktion der Haut, bindet Feuchtigkeit und macht sie zart und geschmeidig. Zudem hält die Fettsäure die Gefäße elastisch.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Perldinkel (oder Emmer)
Salz
2 rote Paprikaschoten
2 Stiele Oregano
120 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)

1 Dinkel in kochendem Salzwasser in ca. 30 Minuten leicht bissfest garen. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen und vierteln. Paprika jeweils mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 15 Minuten backen, bis die Haut

200 g Feta (45% Fett i. Tr.)
6 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
Pfeffer
1 TL Honig

der Paprika schwarz wird und Blasen wirft. Dann herausnehmen und mit einem feuchten Tuch bedeckt abkühlen lassen. Haut abziehen und Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

3 Oregano waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mit Oliven, Dinkel und Paprika in einer Schüssel mischen. Feta würfeln und dazugeben. Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Honig marinieren und nach Belieben zum Mitnehmen in Dosen füllen.

EatSmarter! Info

Vollwertiger Break

Wir empfehlen Ihnen, beim Inhalt Ihrer Lunchbox darauf zu achten, dass er eine ausgewogene Mahlzeit darstellt und genügend Energie liefert. Damit können Sie ohne böse Heißhungerattacken bis zum Abendessen durchhalten. Unsere Rezepte bieten Ihnen alles, was Sie dafür brauchen. Salate zum Beispiel lassen sich in verschließbare Dosen verpacken und super transportieren. Tipp: Bereiten Sie abends gleich eine Portion mehr zu und nehmen Sie diese am nächsten Tag mit. Das spart Zeit, Geld und Sie wissen genau, was in Ihrem Essen steckt.





Spaghetti Pomodoro to go

Veganer Genussmoment

🕒 20 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Wer viel Tomaten isst, kann durch das vorhandene Lycopin die Carotinoid-Konzentration in der Haut erhöhen. Dadurch lassen sich Alterserscheinungen verlangsamen.
- Komplexe Kohlenhydrate gewährleisten konstante Leistungsfähigkeit und optimales Denkvermögen, da sie nur langsam verdaut werden. Vollkornnudeln sind eine ausgezeichnete Quelle dafür.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Vollkorn-Spaghetti
Salz

6 Tomaten

2 Stiele Petersilie

4 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

50 ml Gemüsebrühe

Pfeffer

4 EL Pinienkerne (60 g)



1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser 9–11 Minuten bissfest garen; anschließend in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Währenddessen Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden und Tomaten würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Olivenöl, Zitronensaft und Gemüsebrühe verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

3 Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und auf Frischhaltedosen verteilen. Pinienkerne hacken und darüberstreuen.

Grüner Salat mit Sesamhähnchen

Knackig gebettetes Knusperfleisch

🕒 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch die Gurke liefert das Gericht eine ordentliche Portion an basischen Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Calcium. Das ist prima für den Elektrolythaushalt und unsere Muskulatur.

1 Bohnen in kochendem Wasser 5 Minuten garen, abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und Häutchen entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden. Gurke putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden, ggf. waschen und abtropfen lassen. Bohnen mit Kresse, Gurken und Frühlingszwiebeln mischen und in Lunchboxen geben.

2 Für das Dressing Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Joghurt mit Knoblauch sowie Zitronensaft mischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

3 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, längs halbieren und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel separat auf Teller geben, Letzteres mit Sesam mischen. Hähnchenstücke zunächst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in der Sesammischung wenden. Panade gut andrücken.

4 Hähnchenstücke in einer heißen Pfanne in ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze im Öl rundherum goldbraun braten, bis sie durch sind. Hähnchenstücke in Tranchen schneiden und auf dem Salat anrichten. Salat kurz vor dem Verzehr mit Dressing beträufeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g tiefgekühlte Saubohnen**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 1 Salatgurke**
- 1 Kästchen Kresse**
- 1 Knoblauchzehe**
- 150 g Joghurt (3,5% Fett)**
- 2 EL Zitronensaft**
- Salz**
- Pfeffer**
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel**
- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)**
- 1 Msp. Currypulver**
- 1 Ei**
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)**
- 100 g Vollkorn-Semmelbrösel**
- 2 EL Sesam (30 g)**
- 2 EL Rapsöl**



Sie haben Lust auf noch mehr? Hier kommen weitere Rezepte: www.eatsmarter.de/lunchbox





Eiweiß: 45 g ★ Fett: 33 g
 pro Portion
658
 KCAL
 Kohlenhydrate: 45 g

Risoni-Suppe mit Fleischbällchen

Seelenwärmer im Henkelmann

🕒 40 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Kohl fungiert als ein super Folsäurelieferant. Das B-Vitamin ist besonders wichtig für Schwangere, da es für die Entwicklung des Ungeborenen benötigt wird. Zudem leistet es einen Beitrag für das Herz-Kreislauf-System.

FÜR 6 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
1 Stück Grana Padano (50 g; 32% Fett i.Tr.)
½ Bund Petersilie (10 g)
500 g Rinderhackfleisch
50 g Vollkorn-Semmelbrösel
Pfeffer

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Käse reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Hackfleisch mit Knoblauch, Semmelbröseln, Käse und Petersilie mischen, mit Pfeffer würzen. Daraus 12 Hackbällchen formen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten garen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Palmkohl putzen, waschen und die Blätter ggf. etwas

1 Zwiebel
1 St. Palmkohl oder Wirsing (350 g)
2 EL Olivenöl
1½ l Hühnerbrühe
300 g Risoni-Nudeln
Salz
1 Handvoll Dillspitzen (5 g)

kleiner schneiden. Beides in einem Topf im Olivenöl 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Brühe auffüllen und aufkochen. Risoni zugeben und alles 7–8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

3 Dillspitzen waschen und trocken schütteln. Gegerate Fleischbällchen mit dem Dill zur Suppe geben; nach Belieben das Fett vom Blech zugeben, da es viel Geschmack beinhaltet. Zum Servieren in Schüsseln oder Thermoskanne mit Henkel füllen.

Reissalat mit Cashewkernen

Damit lässt sich das Nachmittagstief umgehen

🕒 40 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Cashewkerne weisen Tryptophan auf, welches im Gehirn zur Herstellung des Glückshormons Serotonin gebraucht wird.
- Sellerie verdankt sein spezielles würziges Aroma dem hohen Anteil an ätherischen Ölen, die Entzündungen hemmen können und die Verdauung fördern.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Naturreis
Salz
2 Stangen Staudensellerie
3 Frühlingszwiebeln
75 g Cashewkerne
1 rote Paprikaschote
½ Handvoll Bohnensprossen (10 g)

2 EL getrocknete Sauerkirschen (30 g)
2 EL Sesam (30 g)
1 rote Chilischote
1 TL Reissirup
2 EL Limettensaft
4 EL Sojasauce
3 EL Sesamöl
1 Prise Chiliflocken

1 Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Sellerie putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten und grob hacken. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.

3 Sprossen gründlich waschen und trocken schütteln. Alle Zutaten mit Sauerkirschen mischen, in Lunchboxen füllen und mit Sesam bestreuen.

4 Für das Dressing Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Mit Reissirup, Limettensaft, Sojasauce und Öl verrühren und mit Chiliflocken bestreuen. Dressing separat abfüllen, zum Reissalat stellen und die Dosen zum Mitnehmen verschließen.

Eiweiß: 12 g ★ Fett: 22 g
 pro Portion
465
 KCAL
 Kohlenhydrate: 53 g



Möhren-Falafeln mit Salat

Orientalisches Glück in der Luchbox

🕒 35 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Sie brauchen Nervennahrung für den Job? Möhren können durch ihre B-Vitamine dazu beitragen, dass wir mit großen Belastungen besser klarkommen.
- Mit ihrem hohen Proteingehalt liefern Kichererbsen der Muskulatur Nahrung. Und sie mindern durch den Mineralstoff Magnesium die Auswirkungen des Stresshormons Cortisol.

FÜR 4 PORTIONEN:

- ½ rote Zwiebel
- 2 Möhren
- 400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Harissa-Pulver
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
- ½ TL Backpulver
- 220 g Vollkorn-Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- 2 Römervollkornbrotkrumen
- 1 Salatgurke
- 5 Radieschen
- 200 g griechischer Joghurt
- 6 EL Rapsöl

Eiweiß: 18 g
 Fett: 25 g
 pro Portion
588
 KCAL
 Kohlenhydrate: 72 g

1 Zwiebel schälen und würfeln. Möhren putzen, schälen, grob raspeln und die Feuchtigkeit etwas auspressen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel, Möhren, Kichererbsen, Kreuzkümmel, 1 TL Harissa, Mehl, Backpulver und Semmelbrösel in einem Blitzhacker zerkleinern. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Derweil Salat in Blätter teilen, waschen und trocken schütteln. Gurke putzen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Joghurt mit übrigem Harissa verrühren und in kleine Gläser füllen.

3 Falafelmasse mit feuchten Händen zu 16 kleinen Bällchen formen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Falafeln darin von allen Seiten in 5–7 Minuten goldbraun anbraten. Bällchen aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen.

4 Vorbereitete Zutaten mit Falafeln auf Lunchboxen verteilen und den Joghurt dazustellen.



Zucchini-Muffins mit Dips

Herzhafte Happen für die gesunde Pause

🕒 60 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Dinkel ist eine gute Quelle für Kieselsäure, die für eine Festigung des Gewebes und somit für eine höhere Elastizität sorgt.

FÜR 12 STÜCK:

140 ml Olivenöl
+ 1 EL für das Blech
1 Stück Zucchini (100 g)
2 Knoblauchzehen
1 Frühlingszwiebel
1 Stück Gouda
(100 g; 45% Fett i. Tr.)
360 g Dinkel-Vollkornmehl
+ 1 EL für das Blech
1 TL Backpulver
Salz
Cayennepfeffer

170 ml Möhrensaft
1 Ei (Größe L)
400 g weiße Bohnen
(Dose; Abtropfgewicht)
4 EL Tahini (60 g; Sesampaste)
2-3 EL Rote-Bete-Saft
150 g gegartes Kürbisfruchtfleisch
2 TL Zitronensaft
Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Kürbiskerne (15 g)
½ TL Zatar (oriental. Gewürz)

1 Vertiefungen eines 12er-Muffinbackblechs mit 1 EL Öl fetten. Zucchini putzen, waschen und fein raspeln. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein würfeln. Käse reiben.

2 Mehl in einer Rührschüssel mit Backpulver, Käse, Zucchini, 1 TL Salz und 1 Prise Cayennepfeffer mischen. In einer zweiten Schüssel 150 ml Möhrensaft, Ei und 100 ml Öl verquirlen, dann zu den trockenen Zutaten geben. Knoblauch und Frühlingszwiebel zufügen und alles gut vermengen.

3 Teig in die Vertiefungen des Blechs verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, abkühlen lassen, die Muffins aus dem Blech lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

len lassen, die Muffins aus dem Blech lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Währenddessen für die Dips restliche Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Bohnen abspülen, abgießen und jeweils die Hälfte in eine Schüssel oder ein hohes Gefäß geben. Dann jeweils die Hälfte vom Knoblauch und vom Tahini zugeben. In eine Schüssel den Rote-Bete-Saft und 2 EL Öl geben, in die andere Kürbisfruchtfleisch und restlichen Möhrensaft. Beides mit einem Stabmixer fein pürieren und mit je 1 TL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Kürbis-Dip mit Kürbiskernen, Rote-Bete-Dip mit Zatar bestreuen und zu den Zucchini-Muffins servieren.



pro Portion
480
KCAL
Eiweiß: 26 g • Fett: 23 g
Kohlenhydrate: 43 g

Wraps mit Rote-Bete-Hummus und Rindfleisch

Köstlich gefüllte Brotrollen

🕒 25 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Durch ihre kräftige Farbe wird jedes Gericht ein Hit: Die Rote Bete ist von Roter Bete. Der Farbstoff Betanin gilt als wirksames Mittel gegen entzündliche Prozesse im Körper.
- Rindfleisch dient in der Ernährung als hervorragender Lieferant für das lebensnotwendige Vitamin B₁₂ und trägt damit zu einem reibungslos funktionierenden Stoffwechsel bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knollen Rote Bete (150 g)
5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
275 g Kichererbsen
(Dose; Abtropfgewicht)
1 Handvoll Rucola (10 g)
1 EL Tahini (15 g; Sesampaste)
1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer
4 Vollkorn-Tortillafladen
200 g gegartes Rindfleisch
(Roastbeef; in dünnen Scheiben)

AUSSERDEM:
Küchengarn

1 Rote Bete putzen, schälen, würfeln, in eine Auflaufform geben und mit 1 EL Öl mischen. Rote Bete im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 30 Minuten garen.

2 Währenddessen Knoblauch schälen, klein würfeln, Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln.

3 Rote Bete mit Knoblauch, Kichererbsen, Tahini, restlichem Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer pürieren.

4 Hummus auf die Tortillas verteilen, mit Rucola und Roastbeef belegen und aufrollen. Mit einem Garn festbinden, in eine Brotdose geben oder in Butterbrotpapier wickeln und vor dem Servieren nach Belieben halbieren.



pro Stück
389
KCAL
Eiweiß: 15 g • Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 36 g

70
J A H R E



Rotbäckchen®

EIN *Geschenk*
... SEIT 70 JAHREN

Das Beste weitergeben.



Auch erhältlich in Ihrem

Reformhaus



POTATO TOTAL

Vielseitig, vielseitiger, Kartoffel: Kaum eine Zutat lässt sich so kreativ in der Küche einsetzen und als Grundlage für allerlei köstliche Gerichte verwenden.

Von Auflauf bis Salat über klassische Rösti mit Räucherlachs bis hin zur ausgefallenen Pide-Interpretation – Vorhang auf für den Star der Rezepte!

Wildreis-Kartoffel-Eintopf
mit Chipotle-Öl
Rezept auf Seite 152

Wildreis-Kartoffel-Eintopf mit Chipotle-Öl

Eine angenehm scharfe Angelegenheit

🕒 45 MIN • FERTIG IN 3 TAGEN 45 MIN 🌱 🌾 🍷



GESUND, WEIL:

- Streng genommen handelt es sich bei Wildreis nicht um ein Getreide, sondern um eine Süßgrasart – und bietet etwa dreimal so viel Ballaststoffe und die doppelte Menge an Eiweiß wie Naturreis.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 getrocknete Chipotles (geräucherte Jalapeños; alternativ getrocknete Chilischoten)
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
1 TL Pfefferkörner
320 ml Olivenöl (bei Bedarf etwas mehr)
200 g Wildreis
Salz
4–5 Kartoffeln (500 g)
1 rote Chilischote
1 Stange Lauch
100 g tiefgekühlte Saubohnen
½ TL Fenchelsamen
½ TL Koriandersamen
40 g gehackte Nüsse (z. B. Mandelkerne, Macadamianüsse, Cashewkerne)
750 ml Gemüsebrühe
2 EL gehackte Jalapeños (30 g Pfeffer)

AUSSERDEM:

1 Schraubglas (340 ml)

TIPP:
 Je länger Sie das Chipotle-Öl ziehen lassen, desto intensiver wird es. Hat es seine ideale Schärfe (nach 14 Tagen) erreicht, können Sie die Schoten entfernen. Es passt auch gut zu anderen Gerichten. Kühl und dunkel gelagert hält es sich etwa sechs Monate.

1 Für das Öl Chipotle-Schoten entstielen und in ein sauberes Schraubglas geben. Knoblauch schälen. Thymianzweige waschen, trocken schütteln und mit Knoblauch und Pfefferkörnern in das Glas geben. Glas mit 300 ml Olivenöl auffüllen (alles muss komplett von Öl bedeckt sein). Glas verschließen und mindestens 3 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen, dabei das Öl einmal täglich schütteln und darauf achten, dass alles immer gut von Öl bedeckt ist.

2 Für den Eintopf Wildreis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in 35–40 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

3 Derweil Kartoffeln gründlich waschen, knapp mit Wasser bedecken, salzen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen; dann abgießen und ausdampfen lassen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in 5–6 mm breite Ringe schneiden.

4 Saubohnen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen. Anschließend kalt abschrecken, abtropfen lassen und Häutchen entfernen. Fenchelsamen, Koriander und Nüsse in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten, herausnehmen und beiseitestellen.

5 Im selben Topf restliches Olivenöl erhitzen. Lauch mit Chiliwürfeln zugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann wieder herausnehmen. Kartoffeln pellen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, zufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Gewürze zugeben und alles 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

6 Wildreis, Jalapeños und Saubohnen zugeben und noch ca. 5 Minuten mitköcheln lassen. Den Wildreis-Kartoffel-Topf mit Salz, Pfeffer und 2 EL Chipotle-Öl abschmecken und servieren.

TIPP Nach Belieben etwas Chipotle-Öl in Schälchen, Kräuterbutter und Röstbrot dazu reichen.

Gnocchi mit Basilikum-Pesto

Die Klößchen sind kinderleicht selbstgemacht

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌱 🍷



GESUND, WEIL:

- Ob Magendrücken, Bauchkrämpfe oder Blähungen: Solche Beschwerden kann Basilikum dank seiner ätherischen Öle und der ebenfalls enthaltenen Gerbstoffe sanft lindern.
- Wer Sport macht oder aus anderen Gründen auf eine hohe Eiweißzufuhr achtet, kann ruhig öfter Grana Padano über sein Essen reiben: Der Hartkäse gehört zu den proteinreichsten Lebensmitteln überhaupt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
3 EL Pinienkerne (45 g)
1 Knoblauchzehe
½ Bund Basilikum (10 g)
5 Stiele Petersilie
1 Zweig Thymian
75 ml Olivenöl

1 Stück Grana Padano (100 g; 32% Fett i. Tr.)
Salz
Muskatnuss
100 g Kartoffelstärke
1 Ei
75 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Kartoffeln waschen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 50 Minuten backen.

2 Derweil Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten und beiseitestellen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Etwas Basilikum für die Deko beiseitelegen; Rest mit übrigen Kräutern, 2 EL Pinienkernen, Knoblauch und Öl in einen hohen Becher geben. Etwa 20 g Grana Padano fein reiben, ergänzen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Pesto mit Salz abschmecken.

3 Kartoffeln etwa 5 Minuten abkühlen lassen, pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Salz, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat, Stärke, Ei und Mehl mischen. 50 g Grana Padano fein reiben, zufügen und alles rasch zu einem Teig verkneten.

4 Aus dem Teig daumenbreite Rollen formen, leicht flach drücken und ca. 2 cm breite Stücke abschneiden. In der Hand leicht oval formen und mittig eine kleine Vertiefung eindrücken. Gnocchi in einem großen breiten Topf in köchelndem Salzwasser bei kleiner Hitze in etwa 5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

5 Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, mit Pesto mischen und in tiefen Tellern anrichten. Übrigen Grana Padano grob darüberreiben, mit restlichen Pinienkernen bestreuen, mit Basilikum garnieren und servieren.





pro Stück
502
KCAL

Eiweiß: 17 g Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 71 g

Pide mit Kartoffeln und Kürbis

Krosse Teigfladen mit türkischen Wurzeln

🕒 35 MIN • FERTIG IN 2 STD 🌿

GESUND, WEIL:

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

FÜR 4 STÜCK:

½ Würfel Hefe

4 TL Honig

300 g Weizenmehl Type 1050

+ 1 EL zum Bearbeiten

Salz

3–4 festkochende Kartoffeln
(300 g)

1 Stück Hokkaidokürbis (200 g)

2 Zweige Rosmarin

1 Zweig Thymian

2 EL Balsamessig

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

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

3 EL griechischer Joghurt (60 g)

1 EL Milch (3,5% Fett)

1 EL Sesam (15 g)

AUSSERDEM:

Dämpfeinsatz

1 Für den Teig Hefe mit 1 TL Honig und 1 EL Mehl in 175 ml lauwarmem Wasser auflösen und zugedeckt 5–10 Minuten ruhen lassen. Übriges Mehl mit ½ TL Salz in eine Rührschüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Das Hefewasser zugießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Derweil Kartoffeln schälen, waschen. Kürbis ebenfalls waschen. Kartoffeln und Kürbis in feine Scheiben hobeln und nacheinander über stark kochendem Wasser in einem Dämpfeinsatz zugedeckt 3–5 Minuten dämpfen. Herausnehmen, Scheiben auf Küchenpapier verteilen und abkühlen lassen.

3 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen, Nadeln beziehungsweise Blättchen abzupfen. Rosmarinnadeln zur Hälfte fein, zur Hälfte grob hacken. Thymianblättchen fein hacken.

4 Kartoffel- und Kürbisscheiben mit fein gehacktem Rosmarin in eine Schüssel geben. 1 EL Essig, Olivenöl, 1 TL Honig und Thymian

untermischen. Knoblauch schälen, durch eine Presse dazudrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta fein zerbröseln, mit 2 EL Joghurt, übrigem Honig und restlichem Essig verrühren. Fetacreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Teig halbieren und jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 dünnen Fladen ausrollen. Je 2 Fladen auf 1 Backblech legen und mit der Hälfte der Fetacreme bestreichen, dabei ringsum einen ca. 3,5 cm breiten Rand frei lassen und Kartoffel- und Kürbisscheiben darauf verteilen.

6 Teigrand von den langen Seiten nach innen einschlagen und die Enden spitz zusammendrücken. Übrigen Joghurt mit Milch verrühren, eingeschlagene Teigländer damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Beide Backbleche in den vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet; Gas: Stufe 3) geben und Pide in ca. 35 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, mit grob gehacktem Rosmarin bestreuen und servieren.



Hähnchengeschnetzeltes mit Stampfkartoffeln

Das schmeckt großen und kleinen Genießern

🕒 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Unsere Abwehrkräfte, aber auch Haut und Haare freuen sich über Zink. Wie gut, dass Hähnchenfleisch eine große Portion des essenziellen Spurenelements beisteuert.

1 Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in 20–25 Minuten weich garen.

2 In der Zwischenzeit das Fleisch trocken tupfen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen, abreiben und halbieren beziehungsweise vierteln. Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden.

3 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Fleisch salzen, pfeffern und darin 3–4 Minuten bei starker Hitze scharf anbraten; herausnehmen. Pilze und Möhren hineingeben und 2–3 Minuten bei starker Hitze anbra-

ten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen lassen.

4 Saure Sahne sowie Schlagsahne ergänzen und 4–5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Fleischstücke zugeben und weitere 3–4 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5 Kartoffeln abgießen, mit Milch und Butter im Topf zerstampfen. Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Stampfkartoffeln und Geschnetzeltes in tiefen Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

750 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
500 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Champignons
2 Möhren
2 EL Olivenöl
Pfeffer
300 ml Gemüsebrühe
100 g saure Sahne
75 g Schlagsahne
1 EL Zitronensaft
100 ml warme Milch (3,5% Fett)
1 EL Butter (15 g)
Muskatnuss
1 Kästchen Kresse



Steinpilz-Kartoffel-Gratin

Schicht für Schicht ein Hochgenuss

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 25 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Die Kappenträger sind eine prima Proteinquelle – nicht umsonst werden sie „Fleisch des Waldes“ genannt: Steinpilze sind Spitzenreiter ihrer Gattung. Sie halten zudem Provitamin D bereit, das unser Körper zu Vitamin D umwandeln kann, welches für starke Abwehrkräfte, Knochen sowie Muskeln sorgt.

1 Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Steinpilze putzen, abreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Steinpilze zugeben und 3–4 Minuten bei starker Hitze anbraten.

2 Grana Padano reiben. Gemüsebrühe, Schlagsahne und Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Sonnenblumenkerne sowie

Grana Padano untermischen. Kartoffeln und Steinpilze in eine gebutterte Auflaufform schichten und Sahnemischung darübergießen. Steinpilz-Kartoffel-Gratin im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C; Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde backen.

3 Blattsalat verlesen, waschen, trocken schütteln, mit Essig und Rapsöl mischen und auf dem Gratin anrichten. Mit restlichen Sonnenblumenkernen toppen und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 500 g Steinpilze
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter (30 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stück Grana Padano (75 g; 32% Fett i. Tr.)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- 200 g Crème fraîche
- 4 EL Sonnenblumenkerne (60 g)
- 50 g Blattsalat
- 1 EL Essig
- 1 EL Rapsöl

AUSSERDEM:

- 1 Auflaufform (ca. 26 cm Ø)



Noch mehr Ideen gefällig? Hier werden Sie fündig: www.eatsmarter.de/rezepte-mit-kartoffeln

Italienischer Kartoffelsalat mit Artischocken

Leichter Lunch zum Sattwerden

🕒 40 MIN 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Am besten garen Sie Erdäpfel im Ganzen und mit Schale. Das verhindert, dass beim Kochen wasserlösliche Mikronährstoffe wie Vitamin C, B-Vitamine und Kalium ausgewaschen werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg festkochende Kartoffeln
Salz

250 g Artischockenherzen (Dose)

8 Tomaten (Glas; in Öl eingelegt)

50 g schwarze Oliven (entsteint)

1 rote Schalotte

150 g Mini-Mozzarellakugeln

(45% Fett i. Tr.)

2 EL Kapern (in Lake; 30 g)

½ Bund Rucola (40 g)

2 EL Zitronensaft

1 EL Balsamessig

4 EL Olivenöl

Pfeffer

Chiliflocken

1 Handvoll Basilikumblätter (5 g)

1 Kartoffeln gründlich waschen, knapp mit Wasser bedecken, salzen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

2 Derweil Artischockenherzen abgießen und vierteln. Tomaten abtropfen lassen, dabei das Einlegeöl auffangen und Tomaten längs in Streifen schneiden. Oliven quer in Scheiben schneiden. Schalotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mozzarellakugeln und Kapern abtropfen

lassen. Rucola waschen und trocken schleudern.

3 Zitronensaft, Essig, 1 EL Einlegeöl und Olivenöl verquirlen. Dressing mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Kartoffeln pellen, quer in dicke Scheiben schneiden und mit übrigen Salatzutaten in eine Schüssel geben.

4 Dressing abschmecken, Salat damit beträufeln, durchmischen, auf Teller verteilen und mit Basilikumblättern bestreuen.



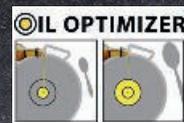
Einweiß: 14 g * Fett: 22 g *
pro Portion
448
KCAL
Kohlenhydrate: 45 g *



Jetzt bis
03.10.22
teilnehmen!

GEWINNSPIEL

Innovation am Herd



Die geniale Bratpfanne RELIEF vereint das Beste aus zwei Welten: Ihre erhabene Reliefstruktur aus Edelstahl macht sie absolut kratz-

fest, während die vertiefte Antihafversiegelung ein Ankleben verhindert – perfekt für scharfes und krosses Anbraten, ohne dabei viel Fett zu benötigen. Mehr über den ausgeklügelten Küchenprofi mit integriertem Öl-Dosiersystem erfahren Sie unter: www.elo.de

Gewinnen Sie mit etwas Glück eine von vier ELO RELIEF Pfannen im Gesamtwert von 416 Euro.

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



PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



Kartoffelrösti mit Räucherlachs

Toll als Abendessen oder Vorspeise

🕒 45 MIN



GESUND, WEIL:

- Lachs trumpft mit jeder Menge Omega-3-Fettsäuren auf, welche die Kommunikation zwischen den Nervenzellen verbessern und somit Denken, Erinnern sowie Lernen überhaupt möglich machen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei (Größe L)
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)
Salz
Pfeffer
3 EL Rapsöl
2 Handvoll Erbsensprossen (10 g)

1 Kartoffeln schälen, waschen und grob in eine Schüssel raspeln. Kartoffelmasse gut ausdrücken und Flüssigkeit abgießen. Ei leicht verquirlen und mit Mehl zugeben, Masse salzen und pfeffern.

2 In einer beschichteten Pfanne etwas Rapsöl erhitzen. Kartoffelmasse in Portionen von je 2 EL in die Pfanne geben und leicht flach drücken. Rösti auf beiden Seiten in 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und ggf. im vorgeheizten Backofen bei 100 °C (Umluft 80 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Die restliche Kartoffelmasse ebenso verarbeiten.

150 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i.Tr.)
½ TL Zitronensaft
4 Radieschen
250 g Räucherlachs (in Scheiben)
Chiliflocken
1 TL Olivenöl
½ TL rote Pfefferbeeren

3 Derweil Erbsensprossen waschen und trocken schleudern. Ziegenfrischkäse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft mischen und abschmecken. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

4 Rösti auf einer Platte anrichten und Räucherlachsscheiben dazwischen verteilen. Je 1 TL Frischkäse grob zu Bällchen formen und auf die Kartoffelrösti mit Räucherlachs setzen. Mit Pfeffer und Chiliflocken bestreuen und Käsebällchen mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Alles mit Radieschenscheiben, Erbsensprossen und Pfefferbeeren garnieren.

Vegane Tortilla

Spanischer Klassiker ohne Eier

🕒 50 MIN 🌱 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Mit ihrem hohen Gehalt an Kalium helfen Kartoffeln dem Körper, seinen Flüssigkeitshaushalt zu regulieren und überschüssiges Wasser schneller zu entsorgen.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Zwiebeln	½ TL Kurkumapulver
6–8 festkochende Kartoffeln (600 g)	½ TL Knoblauchpulver
4 EL Olivenöl	1 TL Hefeflocken
Salz	1 Prise Cayennepfeffer
120 g Kichererbsenmehl	½ TL Weinstein-Backpulver
1 TL Kala-Namak-Salz	250 ml ungesüßter Sojadrink

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln zugeben und zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei gelegentlich wenden, mit etwas Salz würzen.

2 Inzwischen Kichererbsenmehl, Kala-Namak-Salz, Kurkuma, Knoblauchpulver, Hefeflocken, Cayennepfeffer und Backpulver in einer Schüssel mischen. Sojadrink zugeben und alles gut zu einem Teig verrühren. 5–10 Minuten quellen lassen.

3 Zwiebel-Kartoffelwürfel-Mischung unter den Kichererbsenteig heben und alles noch ca. 5 Minuten ziehen lassen.

4 Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tortillamischung hineingeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann mithilfe eines großen Tellers wenden: Dafür den Teller auf die Pfanne legen und Tortilla auf den Teller stürzen. Zurück in die Pfanne gleiten lassen und in weiteren 5 Minuten fertig braten. Tortilla warm oder leicht abgekühlt genießen.



KARTOFFELN



Smashed Potatoes mit Käse

Außen schön knusprig und innen weich

🕒 25 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🍴 🥄

pro Portion
380
KCAL
Eiweiß: 11 g • Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 40 g

GESUND, WEIL:

- Verantwortlich für das Sättigungsgefühl nach dem Verzehr von Kartoffeln sind die langkettigen Kohlenhydrate: Unser Darm muss sie in ihre einzelnen Bausteine zerlegen – das kostet Zeit und beugt gleichzeitig Heißhungerattacken vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Frühkartoffeln
(alternativ kleine Kartoffeln)
Salz
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser in 20 Minuten weich garen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Parallel Knoblauch schälen und fein würfeln. 5 EL Öl in eine kleine Schale geben und Chilischote dazubröseln.

2 Backblech mit Backpapier belegen und mit restlichem Öl bestreichen. Frühkartoffeln auf dem Backblech verteilen und vorsichtig flach drücken (kleine Kartoffeln müssen vorher gepellt werden).

1 rote Chilischote (getrocknet)
Pfeffer
1 Stück Grana Padano
(60 g; 32% Fett i. Tr.)
½ Bund glatte Petersilie (10 g)

3 Kartoffeln salzen, pfeffern, mit Chili-Knoblauch-Öl beträufeln und Grana Padano darüberreiben. Smashed Potatoes mit Käse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in etwa 25 Minuten goldbraun backen.

4 Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Smashed Potatoes herausnehmen, mit Petersilie bestreuen und mit restlichem Chili-Knoblauch-Öl servieren.

ANZEIGE

Kräuter-Kartoffelsalat mit Grana-Padano-Pesto

🕒 40 MIN 🍴 🥄



FÜR 4 PORTIONEN:

600 g festkochende Kartoffeln, Salz, 4 Eier, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Pinienkerne (45 g), ½ Bund Dill (10 g), ½ Bund Schnittlauch (10 g), ½ Bund Petersilie (10 g), 2 Bund Basilikum (40 g), 8 EL Olivenöl, 1 Stück Grana Padano (80 g; 32% Fett i. Tr.), Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen, zugedeckt ca. 20 Minuten kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Währenddessen Eier in kochendem Wasser in 8 Minuten hart kochen. Abgießen und abkühlen lassen.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Kräuter waschen und trocken schütteln. Dillspitzen abzupfen und Hälfte beiseitelegen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und ebenfalls beiseitestellen.

3 Petersilien- und Basilikumblätter sowie Dillspitzen mit Knoblauch, 4 EL Olivenöl, Pinienkernen und Salz in einen Blitzhacker geben. Alles zu einem Pesto verarbeiten. Grana Padano fein reiben und 50 g mit restlichem Olivenöl unter das Pesto heben.

4 Kartoffeln sowie Eier pellen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit Zwiebeln, Pesto und Schnittlauch in einer Schüssel vermengen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Mit übrigem Grana Padano und Dillspitzen garniert servieren.

FOTOS: PR



Mehr Informationen zum Produkt finden Sie auf www.granapadano.it



Das Original aus Italien

Grana Padano wird aus teilentrahmter Milch, Salz und Lab hergestellt. Um ein Kilogramm des köstlichen Grana Padano zu erzeugen, sind über 15 Liter Milch nötig.

Je kleiner,
desto **feiner und**
aromatischer
sind die Minis im
Geschmack.

SMARTE WARENKUNDE



Die Ernte erfolgt, bevor sich die Blütenknospe der mediterranen Pflanze öffnet

Kapern...

+ ...halten die Zellen jung

Für ihre Fülle an Antioxidantien werden sie auch in der Medizin geschätzt. Die winzigen Gesundheitshelfer bewahren unseren Organismus vor schädlichen freien Radikalen und steuern damit der Zellalterung entgegen.

+ ...putzen die Leber sauber

Kapern verringern die Ansammlung von Fetten in unserem wichtigsten Entgiftungsorgan. Hierbei spielen sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Phenolsäuren eine tragende Rolle.

+ ...schmeicheln der Verdauung

Ihren herb-bitteren Geschmack verdanken die Kohlverwandten antibiotisch wirksamen Senfölen. Sie machen schädlichen Keimen den Garaus, regen die Bildung von Speichel sowie Gallensäften an und machen Speisen so leichter bekömmlich.

+ ...stoppen Heißhunger

Positiv ist, dass mit dem Genuss von Kapern Kohlenhydrate im Dünndarm langsamer aufgenommen werden. Das stabilisiert den Blutzucker und hält uns länger angenehm satt.



+ ...schützen unsere Blutgefäße

Im Hinblick auf die Quercetinmenge sind die Mittelmeerstars Spitzenreiter unter den Lebensmitteln. Der gelbe Naturfarbstoff hemmt entzündliche Prozesse im Körper und sorgt für freie Bahn in den Arterien, indem Ablagerungen aus Fett und Kalk vermindert werden.

- ...sind reich an Natrium

Ein Zuviel an dem Mineral kann Bluthochdruck fördern. Um überschüssiges Salz zu entfernen, legen Sie die Kapern vor dem Verzehr 10 bis 20 Minuten in Wasser.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...haben eine große Würzkraft

Durch Fermentation in Salzlake entwickeln die Knospen ein intensives Umami-Aroma. Dieses gilt neben süß, salzig, sauer und bitter als die fünfte Geschmacksrichtung und wird als besonders vollmundig-herzhaft beschrieben.

+ ...kommen als Letztes in den Topf

Um ihr volles Potenzial auszuschöpfen, sollten die empfindlichen Delikatessen einem Gericht erst kurz vor Ende der Garzeit zugefügt werden. So bleibt ihr fein säuerlicher Charakter bestehen.



BRENNWERT: 28 kcal **EIWEISS:** 2 g
KOHLENHYDRATE: 3 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

WEITERE NATÜRLICHE AROMABOOSTER



Gedörrte Tomaten

Klein gewürfelt eine köstliche Ergänzung für rote Saucen



Nori-Algen

Die nährstoffreichen Seealgen geben Sushi-Maki ihre Form



Parmesan

Herzhafter Allrounder zum Überbacken und Abschmecken



Sojasauce

Verleiht Wokgerichten und Gemüse eine pikante Note



Steinpilze

Frisch oder getrocknet verfeinern sie Pasta und Risotto

Ein Leckerwissen

In unserem **TK-ErnährungsCoaching** lernst du, was deinem Körper guttut.

Immer besser – für dich.



TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



Mehr Spaß an Bewegung – so werden Sie zum Sportfan

Wäre es nicht schön, wenn Sie dem nächsten Training jedes Mal voller Begeisterung entgegenblicken würden, statt sich mühsam aufraffen zu müssen? Da haben wir gute Nachrichten für Sie: Die Freude an körperlicher Aktivität lässt sich durch einfache Tricks gezielt entwickeln und fördern. Auf geht's!

Die Deutschen sitzen mehr als je zuvor: im Schnitt 8,5 Stunden täglich. Gleichzeitig werden wir immer träger – ein gefährlicher Kreislauf. „Aus evolutionärer Sicht lebt der Mensch von Bewegung“, weiß Stefanie Rogge, Sportwissenschaftlerin und Trainerin mit medizinischem Fitnessstudio in Frankfurt. „Aber unser Alltag hat sich verändert. Wir müssen für Essen nicht mehr jagen. Rolltreppen, Aufzüge und Autos bringen uns ohne Anstrengung von A nach B. Diese Kombination aus Überangebot und Inaktivität ist überhaupt nicht gut für uns.“ Die Folgen sind dramatisch: Nicht übertragbare Krankheiten sind heute für 90 Prozent der hiesigen Todesfälle verantwortlich, zu deren Ursachen auch Bewegungs-



mangel gehört. „Deshalb ist es enorm wichtig, regelmäßig aktiv zu sein“, bekräftigt die Expertin. „Das hat vielfältige positive Auswirkungen, etwa auf das Herz-Kreislauf-System, Muskeln, Sehnen und Bänder sowie die Abwehrkräfte.“ Die Weltgesundheitsorganisation rät zu mindestens 150 Minuten moderatem oder 75 Minuten intensivem Ausdauersport in der Woche. Zu ersterem gehören zum Beispiel Spazierengehen, Radfahren und Schwimmen, zu letzterem Joggen, Rennradfahren sowie Ballsport. „Zudem sollten zwei- bis dreimal wöchentlich Kräftigungs-, Mobilisations- und Gleichgewichtsübungen auf dem Plan stehen. Wer das beherzigt, tut schon eine Menge, um bis ins hohe Alter gesund und fit zu bleiben“, motiviert Rogge. →

STUDIE

Freude an Sport kann bewusst entwickelt werden

Universität Turku, Februar 2022. Forscher haben entdeckt, dass bei regelmäßigem Training ein sich selbst verstärkender Kreislauf entsteht.

Die Gleichung ist ganz einfach: Wer sich nach dem Work-out gut fühlt, freut sich auf die nächste Einheit und **ist motivierter, regelmäßig Sport zu treiben**. Wissenschaftler untersuchten im Rahmen der Studie 64 gesunde, schlanke Männer. Diese mussten eine Reihe von Belastungstests durchführen und Fragebögen ausfüllen. Beim Sport wurde die Gehirnaktivität gemessen. Die Auswertung der Daten durch die Forschenden ergab, dass fittere Probanden direkt nach dem Training eine größere Opioidfreisetzung im Belohnungszentrum des Gehirns aufwiesen. Dabei war es egal, ob ein Ausdauer- oder Krafttraining absolviert wurde.

Je mehr Sport getrieben wird, desto stärker ist der Motivationsbooster-Effekt.



Ciao, Schweinehund

Nicht nur der Body, sondern auch die Psyche profitiert von gelebter Fitness. „Durch Bewegung werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Daher hilft sie auch so gut, zum Beispiel bei Depressionen“, verrät Stefanie Rogge. Es lohnt sich also ohne Frage, nach Feierabend die Laufstrecke oder das Schwimmbaden anzusteuern, statt untätig auf dem Sofa zu lümmeln. Warum aber kostet uns das oft so viel Überwindung? „Als wir noch für unser Überleben kämpfen und jagen mussten, war es wichtig, Energie zu sparen. Das steckt nach wie vor in uns drin“, erklärt die Sportwissenschaftlerin. „Noch dazu ist der Mensch ein absolutes Gewohnheitstier. Wenn wir nur wenig machen, wird das unser Standard – und entsprechend schwer tun wir uns, einen Anfang zu finden.“ Aber: Das funktioniert umgekehrt genauso. „Je öfter Sie sich aufraffen, je verbindlicher Sie in Ihrem Kalender Zeitfenster für Sport blocken, desto leichter wird es Ihnen schließlich fallen“, motiviert die Expertin. „Räumen Sie diesen Verabredungen mit sich selbst den gleichen Stellenwert ein wie einem Arzttermin oder Meeting mit dem Chef. Da gehört, das muss ich als Trainerin ehrlich sagen, auch Disziplin dazu. Aber wenn Sie sich bewusst machen, wie essenziell Bewegung für die Gesundheit ist, und Sie selbst merken, wie gut Sie sich danach fühlen, dann wird es immer müheloser, am Ball zu bleiben.“ →

Wie fit sind Sie? So checken Sie Ihren Leistungszustand

WALKING TEST

Zwei Kilometer Gehstrecke werden möglichst schnell zurückgelegt, die Zeit und der Belastungspuls notiert. Den genauen Testaufbau, ein Onlinetool zur Berechnung sowie die

Auswertung finden Sie auf www.tk.de, Suchbegriff 2004758



OK VOM DOC

Falls Sie unsicher sind, ob sich eine Disziplin oder die Trainingsintensität gesundheitlich für Sie eignet, bietet sich eine sportmedizinische Untersuchung an. Die TK erstattet Versicherten hierfür bis zu 80 Prozent der Kosten. Mehr Infos gibt es unter www.tk.de, Suchbegriff 2003598

Richtig aufwärmen und abkühlen

Vor- und Nachbereitung ist wichtig, denn wer seine Sporteinheiten clever gestaltet, verletzt sich seltener und erzielt bessere Ergebnisse. Das wiederum sorgt für Enthusiasmus, der Sie dranbleiben lässt.



WARM-UP

Warum

Die Durchblutung der Muskeln verbessert sich. Sehnen sowie Bänder werden elastischer und Gelenke mit Gelenkflüssigkeit geschmiert. Auch der Kopf konzentriert sich auf das neue Vorhaben.

Wie

Sich allmählich steigende Ganzkörperübungen bei niedriger Intensität, zum Beispiel lockeres Walking oder auf der Stelle joggen, sind ideal. Darauf folgen spezielle Technikübungen je nach Sportart.

Tipps

Nutzen Sie schon den Weg zur Sportstätte als Aufwärmprogramm. Wenn Sie zum Studio radeln oder laufen, können Sie dort direkt mit den spezifischen Technikübungen beginnen.

Warm-up und Cool-down sollten **jeweils 20 Prozent der gesamten Trainingszeit** in Anspruch nehmen.



COOL-DOWN

Warum

Sie unterstützen damit Ihr Herz-Kreislauf-System, sich wieder auf den Normalzustand einzupendeln. Die Herzfrequenz wird sachte gesenkt, die Atmung ruhiger und der Stoffwechsel entlastet.

Wie

Auslaufen, ausradeln sowie die Muskulatur mit Massagen oder Faszienrolle zu lockern wirkt Wunder. Im Anschluss kann gedehnt werden. Wenn Sie es warm mögen, gehen Sie in die Sauna, coole Typen wählen die kalte Dusche oder Eistonne. Beides fördert Durchblutung und Regeneration.

Tipps

Um Ihre Beweglichkeit zu verbessern, sollten Sie am besten täglich, aber mindestens dreimal pro Woche, geeignete Dehnübungen durchführen – gleichmäßig, ohne Gewalt und ohne zu federn. Zu einem idealen Programm zum Dehnen nach der Arbeit und beim Sport gelangen Sie unter www.tk.de, **Suchbegriff 2004912**



Neues entdecken: Kennen Sie schon Bouldern?

Ein Schlüsselfaktor für die Lust auf Bewegung ist, etwas zu finden, was Ihnen Freude bereitet. Falls Sie auf der Suche sind, haben wir einige Ideen im Angebot – zum Beispiel für alle, die gern hoch hinauswollen.

WAS IST BOULDERN?

So nennt sich Klettern in Absprunghöhe ohne Gurt oder Sicherungsseil. Der Name stammt vom englischen Wort Boulder, was Fels bedeutet. Da nicht mehr als viereinhalb Meter hoch geklettert wird, ist die Verletzungsgefahr relativ gering. Boulderhallen sind mit dicken Matten ausgelegt, am Felsen ermöglichen sogenannte Crashpads eine weiche Landung. Ein Kletterpartner (Spotter) am Boden sorgt für zusätzliche Sicherheit.

Der Clou am Bouldern ist eine Mischung aus **Muskel- und Geschicklichkeits-training, Denksport inklusive Mutprobe.**

DARUM IST DIE FREIZEIT-AKTIVITÄT SO BELIEBT

- Dank der Möglichkeit, entsprechende Hallen zu nutzen, ist der Sport **ganzjährig durchführbar.**
- Der **positive Nervenkitzel** lässt uns Grenzen und Ängste überwinden und befriedigt den ureigenen Instinkt, etwas zu erklimmen.
- Im Gegensatz zu Joggen oder Gerätetraining fördert Klettern neben Kondition und Muskelkraft auch **Körpergefühl, Koordinationsfähigkeit, Gleichgewichtssinn**, Konzentration sowie Achtsamkeit.
- Um ans Ziel zu gelangen, ist strategisches Denken essenziell. **Kopfarbeit** ist genauso wichtig wie Kraft.

Sport hautnah erleben bei der Boulder Bundesliga



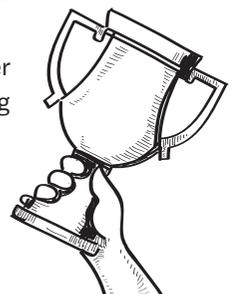
In diesem Jahr ist die Techniker erstmals **Titelpartner der Boulder Bundesliga**. Boulderwettbewerbe waren bis vor wenigen Jahren Profis vorbehalten, die in

Weitere Infos rund ums Bouldern: www.tk.de, Suchnummer 2102012

Weltcups, Welt-, Europa- und Deutschen Meisterschaften antreten. Das änderte sich 2016, als die beiden Boulderfans **Simon Stützer und René Heilmann** die Boulder Bundesliga ins Leben riefen, **bei der jeder mitmachen kann**. Die rund 2000 Teilnehmenden verteilen sich, abhängig von ihrem Können, auf drei Ligen – wobei sich **jeder selbst einschätzt**.

Open-Air-Finale im Paradies

Absoluter Saisonhöhepunkt der Boulder Bundesliga war natürlich der Finaltag. Am 25.06. maßen die 100 Besten jeder Liga beim großen Showdown im Jenaer Paradiespark ihr Können im direkten Vergleich. Nach den Vorrunden traten schließlich die Top Sechs jeder Liga erneut gegeneinander an, um die Gewinner zu ermitteln: Jasmin Schröder und Frederik Schäfer in der ersten sowie Edith Kießling und Marcel Seleske in der zweiten Liga. Herzlichen Glückwunsch!





Lieblingsdisziplin finden

Nichts ist jedoch so ein verlässlicher Garant für anhaltende Motivation wie eine Sportart, die einem richtig Spaß macht. „Probieren Sie so viel wie möglich aus. Die einen begeistern sich für Radfahren oder Golf, andere für den Zumbakurs zu Musik“, regt Stefanie Rogge an. „Was bringt Sie dazu, von der Couch runterzugehen?“ Zusätzlich kann ein Trainingspartner für mehr Ansporn sorgen. „Vereine oder Sportgruppen, wo Sie feste Termine haben, sind ebenfalls eine klasse Möglichkeit“, weiß die Expertin. „Meiner Erfahrung nach gehen die Leute dann auch wirklich hin.“ Die TK bietet Versicherten über die TK-Gesundheitskurse neben vielseitiger Inspiration auch Bezuschussung für zertifizierte Bewegungsangebote für www.tk.de, Suchbegriff 2009028). →



Drei Fragen an die Gewinnerin

Die 22-jährige Jasmin Schröder aus Unterhaching ist von klein auf begeisterte Kraxlerin.

Wie sind Sie zum Bouldern gekommen?

Ich bin seit meiner Kindheit ein sehr aktiver Mensch und schon damals gern auf Bäume geklettert. Daher erstaunt es wenig, dass ich bei einem Kletterkurs mit 14 Jahren meine Leidenschaft für diese Disziplin entdeckt habe.

Was gefällt Ihnen an dem Sport so gut?

Zum einen, dass er mit wenig Aufwand betrieben werden kann, egal ob allein oder in der Gruppe. Zum anderen fasziniert mich die Abwechslung beim Bouldern, da keine Route wie die andere ist und immer neue Herausforderungen warten.

Ihr Geheimtipp für Einsteiger?

Überlegen Sie sich vor dem Erklimmen eines Boulders, wie er funktionieren könnte, und im Anschluss ans Klettern, warum es (nicht) geklappt hat. Auf diese Weise prägen Sie sich die notwendigen Bewegungsabläufe noch schneller ein.

Probieren Sie auch diese Sportarten aus

CALISTHENICS

Diese Street-Work-outs mit dem eigenen Körpergewicht sind so populär, weil ohne spezielle Geräte quasi überall effektiv trainiert werden kann.



INLINESKATEN

Bewegung an der frischen Luft, prima Gruppentauglichkeit sowie schnelle Erlernbarkeit sorgen für jede Menge Fun auf Rollen.

HIIT

Mit hochintensivem Intervalltraining können Sie in kurzer Zeit Ihre Fitness steigern und dabei viele Kalorien verbrennen.

Wie viel ist zu viel? Achten Sie auf Signale des Körpers

Maximale Leistung für maximalen Trainingserfolg – diese Rechnung geht oft nicht auf. Hören Sie auf Ihren Organismus, denn er weiß am besten, wann eine Auszeit nötig ist.

UNANGENEHME KRÄMPFE

Wenn sich Muskulatur schmerzhaft zusammenzieht, ist das ein eindeutiges Alarmsignal. Wahrscheinlich fehlen Elektrolyte, also Mineralien wie Natrium, Calcium und Magnesium.

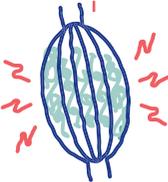
→ **Gegenmaßnahme:** Wer schwitzt, verliert Mineralien und Flüssigkeit. Isotonische Getränke wie Apfelschorle helfen.



BRENNENDE MUSKELSCHMERZEN

Training bis an die Leistungsgrenze zieht Muskelkater nach sich – ein Zeichen für Überlastung. Schuld daran sind kleine Risse im Gewebe.

→ **Das ist jetzt zu tun:** Der Schmerz legt sich nach ein bis drei Tagen wieder. Vorausgesetzt, der Körper bekommt die Chance zu regenerieren.



STIMMUNG IM KELLER

Wird beim Kraftsport das Nervensystem überfordert, macht das nervös, reizbar und rastlos. Dafür sorgt der Sympathikus. Er steuert Muskulatur, Blutkreislauf sowie Stoffwechsel und tritt bei Überarbeitung in den Streik.

→ **Die Lösung:** Nun heißt es pausieren, durchatmen und behutsam mit sich selbst umgehen. Dann kehrt auch die gute Laune wieder zurück.

HORMONELLE DYSBALANCE

Wenn Sie es beim Pölsterchenabtrainieren übertreiben, kann das den Botenstoffhaushalt stören. Dann landet Energie nicht in den Muskeln, sondern ungewollt in den Fettdepots.

→ **Was nun?** Wer sich schlapp und erkältet fühlt, ohne dass die Nase läuft, sollte Trainingsumfang oder -intensität reduzieren.



Die Summe macht's

Eine gute Idee ist es darüber hinaus, möglichst viel Aktivität in den Alltag einzubauen. „Implementieren Sie feste Routinen in Ihrem Leben, etwa ab jetzt stets die Treppe zu nehmen oder eine Haltestelle früher auszusteigen“, schlägt Stefanie Rogge vor. „Bedenken Sie aber, dass der Mensch mindestens 30 Tage benötigt, damit das neue Verhalten zur Gewohnheit werden kann. Daher heißt es, klein anzufangen und schrittweise vorzugehen.“ Apropos schrittweise – Aktivitätstracker, die Schritte, Trainingsdauer oder zurückgelegte Strecken festhalten, sind tolle Tools für die Motivation. Entsprechende Programme lassen sich auf dem Smartphone auch mit der App TK-Fit verknüpfen. Bei der integrierten TK-Fit Challenge werden Sie sogar mit Prämien belohnt, wenn Sie in zehn von insgesamt zwölf Wochen ihre täglichen Bewegungsziele in Form von Geh-, Lauf- oder Radfahrstrecke erreichen. „Durch Aktivitätstracker sehen Sie nicht nur, was Ihnen zum Tagessoll noch fehlt und können gegebenenfalls nachsteuern, sondern insbesondere auch, was Sie schon alles geschafft haben“, sagt die Trainerin und fügt abschließend hinzu: „Dieses Erfolgsgefühl ist ein sehr guter Antrieb, um langfristig mit Feuereifer dabeizubleiben.“

HELENA JACOBY



Wie der Wiedereinstieg nach einer Sportpause gelingt, lesen Sie ab dem 30.08. unter: www.eatsmarter.de/wiedereinstieg



DR. THOMAS TAUT

10 Expertentipps, die Sie motiviert sporteln und easy dauerhaft dranbleiben lassen

Trotz schwieriger Ausgangslage mit Übergewicht, schlechten Essgewohnheiten und chronischer Erkrankung wandelte sich der heutige Marathonläufer von der Couch-Potato zum Vorzeigethleten. Er verrät, wie das gelingt:

1. Die passende Sportart



Entscheidend ist, eine Disziplin zu finden, die Ihnen Freude macht. Dazu heißt es: einfach mal ausprobieren. Ich habe erst mit 36 Jahren das Laufen für mich entdeckt.

2. Hochwertiges Equipment



Wofür Sie sich auch entscheiden, besorgen Sie sich unbedingt vernünftige Ausrüstung. Mit guten Schuhen und atmungsaktiver Kleidung wird das Work-out viel angenehmer.

3. Korrekte Technik



Nehmen Sie einige Trainerstunden, um die richtige Ausführung von Grund auf zu lernen. Das verringert das Verletzungsrisiko und steigert Spaß sowie Erfolgsrate.

4. Besser mit Buddy



Ob im Verein, beim Schwimmtreff, Yoga-kurs oder Joggen in freier Natur – gemeinsam sportelt es sich mindestens doppelt so gut. Hier kommt neben der Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen und auszutauschen, noch der Faktor der sozialen Kontrolle dazu.

5. Fixe Termine



Je regelmäßiger Sie trainieren, desto besser. Fest geblockte Zeitfenster im Kalender für körperliche Aktivitäten helfen dabei, entsprechende Routinen zu etablieren.

6. Abwechslung, Abwechslung, Abwechslung



Variieren Sie Ihr Training, indem Sie Länge und Intensität verändern, verschiedene Untergründe sowie Elemente aus anderen Sportarten einbauen. So sorgen Sie für neue Sinneseindrücke und Leistungsanreize.

7. Zeit für Regeneration



Der römische Dichter Ovid sagte: „Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.“ Wer nicht auf den Körper hört, Krankheiten übergeht oder sich keine Erholung gönnt, erfährt Überlastung statt Fortschritte.

8. Ergebnisse messbar machen



Ihr Körper wird immer leistungsstärker, Sie bekommen mehr Muskeln und Kondition, die Fettmasse sinkt. Tracken Sie diese Veränderungen, um sich an Erfolgen zu erfreuen.

9. Gesunde Ernährung



Bewegung verbraucht viel Energie, die über die Nahrung wieder zugeführt werden muss. Sonst verdauen wir quasi unsere eigenen Muskeln. Bei Ausdauer sind Kohlenhydrate, bei Kraftsport Proteine der Schlüssel.

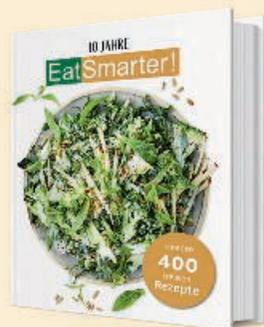
10. Z wie Ziele setzen



Auch bei Hobbysport gilt es zu überlegen, wo die Reise hingehen soll. Was möchten Sie in einem, in drei, in fünf Jahren erreichen? Reden Sie darüber, das schafft Verbindlichkeit.

Die Fortsetzung unserer BEST-OF-Buchreihe

Unsere besten 400 Rezepte zum Abnehmen mit Genuss



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

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



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

Bestellen Sie jetzt unser Kochbuch unter
www.eatsmarter.de/abnehmbuch



BEST OF
EatSmarter!



UNSERE 400 BESTEN REZEPTE ZUM

ABNEHMEN!

Limitierte

Auflage

29,80 €



FRÖHLICHES ERWACHEN – SO HEBT SCHLAF DIE LAUNE

Eine Mütze voll Schlaf für mehr Lebensfreude? Allerdings! Doch wie wichtig die nächtliche Erholung für unsere Gefühlswelt ist, wird oft unterschätzt. Dabei entscheidet bei den meisten Menschen die Nacht über den Tag. Lassen Sie uns also die Ruhephase gebührend würdigen, als eine der wichtigsten Ressourcen für innere Ausgeglichenheit.



STUDIE

Aus der Glücksforschung

September 2017, National Centre for Social Research, London

Was sind die Glücksgaranten für ein erfülltes Leben? Eine Umfrage mit mehr als 8000 Briten zeigte: Erholsamer Schlaf ist der wichtigste Faktor für die Zufriedenheit. So befand sich in der Gruppe mit dem höchsten Wohlbefinden auch eine große Zahl an Gutschläfern (60 Prozent). In einer wirkungsvollen Veränderung der Schlafgewohnheiten läge sogar mehr Potenzial, uns fröhlich zu stimmen, als in einer Gehaltserhöhung. Ein Grund mehr also, sich abends wohlig in die Bettdecke einzumummeln.

Mit dem richtigen Fuß aufstehen

In der Frühe schon strahlend die Welt begrüßen? Diese Tipps für Ihre Morgenroutine helfen, entspannt und energiegeladen aus den Federn zu kommen.

→ **Sanft wecken lassen:** Statt Alarm zu machen, führen Lichtwecker den Körper behutsam aus dem Schlaf heraus. Begleitet von Naturgeräuschen ahmen sie den Sonnenaufgang nach und geben unserem Organismus Zeit zum Wachwerden.

→ **Achtsamkeitsübungen:** Wer sich morgens vor Augen führt, wofür er dankbar ist, oder sich bewusst eine Intention für den Tag setzt, bringt sich proaktiv in ein positives Grundgefühl. Eine kraftgebende Zielsetzung wäre zum Beispiel „Ich stehe heute für meine Wünsche ein“.

→ **Serotoninindusche:** Lüften, Tageslicht und Bewegung bringen das körpereigene Glückshormon in Schwung, das uns zuverlässig und unbeschwert sein lässt.



Schlechte Laune nach einer kurzen Nacht?

Evolutionär gesehen sind wir darauf ausgelegt, auch mal mit weniger Schlaf auszukommen. Erst ein dauerhafter Mangel schlägt uns nachhaltig auf das Gemüt.

Schlaf sei Dank: Darum macht er uns munter

Tiefer Schlummer wirkt geradezu Wunder. Viele elementare Prozesse für die Regeneration von Körper und Seele finden nur nachts statt. Aber wie genau sorgt der Wachmacher bei uns für Bestlaune?

Ausreichend Schlaf...

...steigert die Kreativität

Während der REM-Phase wird das, was wir tagsüber erlebt haben, mit bereits gefestigten Gedächtnisinhalten assoziiert – enorm wichtig für Ideenreichtum und Problemlösung.



...verbessert unser Training

Auch neu erlernte Bewegungsabläufe und motorische Fähigkeiten prägen sich im Land der Träume ein. Eine gesunde Nachtruhe erhöht also die Chance, dass wir bei sportlichen Aktivitäten Erfolge erzielen.

...fördert den Blick auf das Positive

Erholt fällt es uns leichter, optimistisch zu sein. Weil im Schlaf angenehme Emotionen verstärkt gespeichert werden, sind wir auch am nächsten Morgen empfänglicher für gute Neuigkeiten.



...stärkt unsere Willenskraft

Mit einem wachen Geist gelingt es zudem besser, Entscheidungen zu treffen. Denn über Nacht werden in unserem Oberstübchen relevante Informationen von unwichtigen getrennt. Nicht umsonst heißt es: Schlaf mal eine Nacht drüber.

...macht widerstandsfähiger

Ausgeruht zu sein wappnet uns effektiv wie ein Schutzschild gegen äußere Stressoren. So halten wir Belastungen im Alltag eher stand und werden auch nach vermeintlichen Rückschlägen zu echten Stehaufmännchen.



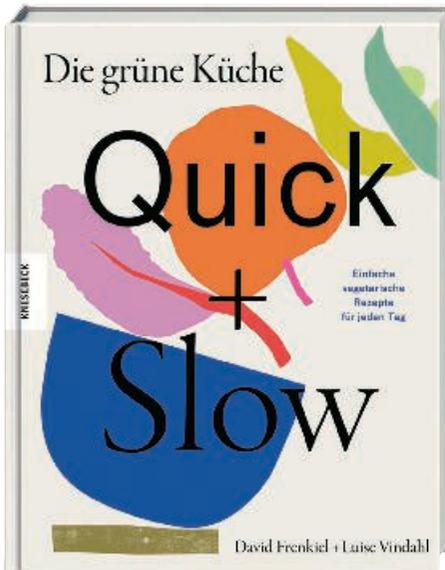
...hält schlank

Wer regelmäßig fest schläft, kann sich über einen stabilen Stoffwechsel freuen und beugt gleichzeitig Müdigkeitsappetit am Tag vor, da andere Belohnungszentren im Gehirn aktiv sind als bei Erschöpfung. Das kommt unserem Wohlfühlgewicht zugute.

TEXT: CLAUDIA SCHLEGER

FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöcker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



Kreatives Veggie-Kochen

Von der schnellen Nummer bis zum üppig zelebrierten Vergnügen

Luise Vindahl und David Frenkiel liefern mit „Die grüne Küche – Quick + Slow“ über 100 pflanzliche Gerichte für jede Gelegenheit. Dank exakter Zeitangaben finden sich je nach Verfügbarkeit langsame oder fixe Ideen. Gute Vorbereitung, Grundzutaten und Meal Prep erleichtern außerdem das Köcheln unter der Woche und verschiedene Upgrades oder Toppings bringen geschmackliche Variation für geselliges Beisammensein mit Freunden oder Familie. Erscheint am 22.9. **Knesebeck, 256 Seiten, 35 Euro**



Ingwer-Soba-Salat mit Kurkuma-Tofu + eingelegte Radieschen und geschmorte Auberginen + Kichererbsen in Harissa-Tomatensauce machen Lust auf mehr

Süßkartoffel-Falafeln auf Blattsalaten mit Orangenfilets und Orangen-Tahini-Dressing

Im Buch auf Seite 93



Vorbildfunktion

Die Basis der Gerichte in Dr. Anne Flecks und Bettina Matthaeis „Gesünder geht's kaum“ bilden naturbelassene vegane Zutaten. Kleine Zusatzoptionen in Form von Fisch, Fleisch, Eiern und Milch in bester Qualität gleichen potenziell auftretende Nährstoffmängel aus. Erscheint am 26.8. **Becker Joest Volk, 192 Seiten, 33 Euro**

Speisen zum Teilen

„Meze vegetarisch“ spiegelt ein orientalisches Lebensgefühl wider: zusammen essen, genießen, teilen, kombinieren und dabei im großen Kreis um den Tisch sitzen. Auf einem Meze-Teller findet sich meist eine bunte Auswahl verschiedener Dips, Salate, Teigtaschen sowie gebratener, geschmorter und gefüllter Gemüse. Dazu gibt es Fladenbrot, Oliven und Öl. Ali Güngörmüs bringt mit über 90 unkomplizierten Rezepten das Meze-Gefühl in die eigenen vier Wände. **Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro**





Neue Forschung

Ob vorbeugend, während oder nach der Therapie: „Die Ernährungs-Docs – Unsere Anti-Krebs-Strategie“ klärt über die Bedeutung des richtigen Essens auf. 70 Rezepte inklusive. Erscheint am 6.9. **ZS, 192 Seiten, 24,99 Euro**



Wohlbefinden an 365 Tagen

Mit Sarah Schockes „Gesund essen durchs Jahr“ wird im Frühling gefastet sowie entgiftet, der Sommer steht im Zeichen der Erfrischung, im Herbst gilt es, das Immunsystem zu stärken, und im Winter geht es um eine bewusste Beschäftigung mit Nahrungsmitteln. **Gräfe und Unzer, 256 Seiten, 25 Euro**



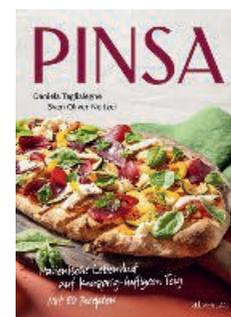
Easy Cooking

Bloggerin und Mutter Julia Radtke zeigt in „Meine vegetarische Familienküche“, wie sich mit maximal sieben Zutaten abwechslungsreiche Mahlzeiten für Groß und Klein auf den Tisch bringen lassen. **Thorbecke, ca. 200 Seiten, 28 Euro**



Das neue Dolce Vita

„Pinsa“ von Daniela Taglialegne und Sven Oliver Neitzel ist das Backbuch zur gut verträglichen Pizzaalternative – DEM aktuellen Foodtrend aus Italien. Darin finden sich viele raffinierte Rezeptideen, von süß bis salzig, kleine Warenkunden sowie stimmungsvolle Fotografien. **AT Verlag, 216 Seiten, 25 Euro**

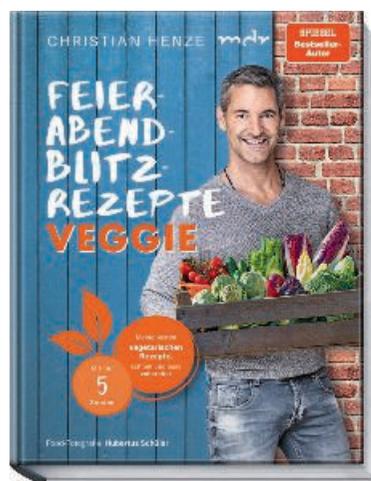
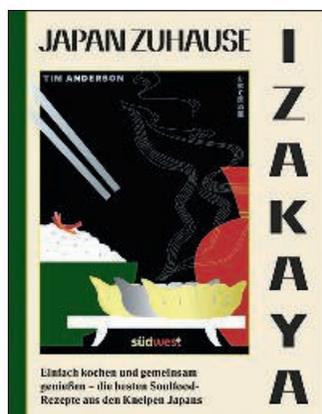


Aus den Kneipen Japans

Avocado-Sashimi mit Guacamole, würziger Sesam-Ramen-Salat, scharfer Gyoza-Eintopf – das sind nur drei der über 100 japanisch-europäisch interpretierten Gerichte in typischer Tim-Anderson-Manier aus „IZAKAYA“, für die es weder spezielles Kochgerät noch komplizierte Zutaten

braucht. Der US-amerikanische Koch, Autor und MasterChef-Champion widmet seine volle Aufmerksamkeit der japanischen Izakaya, einer Mischung aus Bar, Kneipe und Imbiss, wörtlich übersetzt einem Ort zum Verweilen und Trinken.

Südwest, 240 Seiten, 32 Euro



Große Gemüseliebe

Mit nur fünf Zutaten

Seine bisher zweiteilige Bestsellerreihe „Feierabend-Blitzrezepte“ von Starkoch Christian Henze erhält Zuwachs: In „Feierabend-Blitzrezepte veggie“ dreht sich alles um eine rasante und alltagstaugliche Genussküche, in der Fisch und Fleisch Platz machen für reichlich pflanzliche Lebensmittel. Die

Neuerscheinung bietet Speisen zum Mitnehmen, Comfortfood für die Seele und vieles, das easy in nur einem Topf, einer Pfanne oder auf einem Backblech zubereitet werden kann. Das verspricht minimalen Aufwand bei maximaler Entspannung am Abend. Erscheint am 31.8. **Becker Joest Volk, 168 Seiten, 32 Euro**



Herausgeber
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



Head of Editorial & Content
Anna-Maria Elmers



Redaktionsleiterin
Helena Jacoby



Leiterin Team Food & Nutrition
Iris Lange-Fricke



Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabochnik-Ihla



Schlussredakteurin
Karin Schanzenbach



Schlussredakteurin
Kathrin Kunterding



Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder



Editor Food & Nutrition Specialist
Wenke Gürtler



Editor Food
Alina Wohldorf



Volontärin
Daniela Neu



Volontärin
Katrin Lammers



Volontärin
Claudia Schlegler



Geschäftsführer
Martin Fischer



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



Head of Marketing & Distribution
Annabelle Nieß



Head of Sales
Alexander Adler



Senior Crossmedia-Managerin
Antje Gutberlet



Brand-Managerin
Julia Wichers



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



Assistentin der Geschäftsführung
Claudia Wieler



Digital Marketing & New Business Manager
Marian Poppe



Product Owner & SEO Managerin
Sophie Jentz



Content-Managerin
Lara Schümann



Editor Brand Communication
Milena Schwindt



Campaign-Managerin
Melissa Kempers



Marketing-Managerin
Marlien Baumann



Werkstudentin Kommunikation & Design
Dennise Salinas



Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Online-Redakteurin
Marieke Dammann



Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger



Team Lead Video
Lisa Weddehage



Videograf
Maximilian Gold



Business Development Managerin
Sophia Pistorius



Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist



Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth



Trainee Social Media
Madeline Küppers



„Feelgood-Manager“
Percy & Felix

Weitere Mitarbeiter:

Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Praktikanten: Franziska Schmidt, Maja Weißenborn, Ina Berdich, Luci Pufpaff, Hannah Thies-Studt

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke; Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT
EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eat-smarter.de
www.eat-smarter.de
© 2022 EAT SMARTER!

VERLAG
EAT SMARTER GmbH & Co. KG,
vertreten durch die
EAT SMARTER
Verwaltungsgesellschaft mbH,
Verlagsanschrift
wie Redaktionsanschrift
Sitz und Registergericht
Hamburg
HRB 59771

VERMARKTUNG
EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Kontakt
anzeigen@eat-smarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK UND REPRO
Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

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
eat-smarter@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.





„LEVANTE-KÜCHE“:

Unser Kochkurs für September

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

Menüfolge für den September-Kochkurs:

- **Vorspeise:** Schnelle Pitabrote und Heidelbeer-Hummus mit Datteln
- **Hauptspeise:** Türmchen aus Bulgur-Paprika-Salat und Roter Bete
- **Hauptspeise:** Marokkanischer Couscoussalat mit Lamm und Feta
- **Dessert:** Ricotta-Pancakes mit Aprikosen

Unsere Cooking Classes werden unterstützt von:



Müller's Mühle
Weil Gutes besser schmeckt



d'aucy
Gesunde Vielfalt



WÜSTHOF
WÜSTHOF Classic ist das Original

Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

- | | |
|---|---|
| <p>1 Berlin
Kochschule Berlin
www.kochschule.berlin</p> | <p>7 Herten
Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de</p> |
| <p>2 Bielefeld
Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de</p> | <p>8 Kerpen
Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de</p> |
| <p>3 Braunschweig
Winzerküche
www.winzerkueche.de</p> | <p>9 München
Koch Dich glücklich
www.kochdichgluecklich.de</p> |
| <p>4 Cottbus
KOCKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de</p> | <p>10 Schwerin
Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de</p> |
| <p>5 Düsseldorf
Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de</p> | <p>11 Stuttgart
Ilzhöfer's Event-Kochschule
www.ilzhoeffers.traitschler.com</p> |
| <p>6 Hamburg
Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de</p> | <p>12 Online
One Chef Live
www.onechef.de</p> |

www.eatsmarter.de/kochkurse

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



Wichtiger denn je!

Der große Vitamin-Report

Winterzeit ist Erkältungszeit und Corona ist weiterhin ein großes Thema.

Unsere Experten erklären:

- Welche Vitamine und Mineralien benötigen Sie in dieser schwierigen Phase?
 - Wie erkennen Sie, ob Ihnen Nährstoffe fehlen?
 - Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Achtung – diesen krank machenden Vitaminmangel hat fast jeder!

Spannende Antworten auf diese und viele weitere Fragen lesen Sie exklusiv
in der nächsten EAT SMARTER.

Ab 26. Oktober überall erhältlich



Vitaquell

Seit 1922

Wir
werden
100!



Wir sind die Guten*

für Deine Küche & Gesundheit!

* Die Verwendung ungesättigter Fettsäuren anstelle gesättigter Fettsäuren senkt, im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise, nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut.

Erhältlich im Reformhaus® oder Fachhandel und im Online-Shop mit
EAT SMARTER-Special via QR-Code!

DE-ÖKO-013



vitaquell.de/
eatsmarter