05
4 191977 905507

Bestseller-Autorin Dr. Fleck – Die Heilkraft der Gewürze

EatSmarter!



DR. M. RIEDL · M. KOTASKA · D. HAY · J. LAFER · C. POLETTO · T. RAUE · Z. KLIPP · S. HENSSLER

NEUES RANKING

DIE 100 GESÜNDESTEN LEBENSMITTEL

- ➜ Was sie in unserem Körper bewirken
- ➜ Warum wir sie häufiger essen sollten
- ➜ Für mehr Energie, weniger Stress und viel bessere Abwehrkräfte

XMAS-SPECIAL

Tolle Rezepte zum Weihnachtsfest

Nr. 5/2024
5,50 €
Schweiz sfr 9,00,
Spanien € 7,00, Italien € 7,00,
BeNeLux € 6,50, Österreich € 6,20

Küche · Adventsbäckerei · Vitaminpower · Die 100 gesündesten Lebensmittel · Gewürze · Schnelle
EatSmarter! November/Dezember 2024

FÜR ALLE, DIE JEDEN TAG GENIEßEN!

Frisch im Kühlregal



TORTELLI-PILZ-PFANNE

ZUTATEN:
1 PACKUNG STEINHAUS PASTA RUSTICA STEINPILZ-CHAMPIGNON-TORTELLI
BRAUNE CHAMPIGNONS
ROTE ZWIEBELN
BUTTER, PARMESAN
KNOBLAUCH, THYMIAN
SALZ, PFEFFER

1. IN EINER PFANNE MIT BUTTER ZWIEBELRINGE, KNOBLAUCHSCHEIBEN UND CHAMPIGNONVIERTEL ANBRATEN. MIT SALZ, PFEFFER UND THYMIAN ABSCHMECKEN.
2. PASTA IN EINEN TOPF MIT KOCHENDEM SALZWASSER GEBEN UND 4 MINUTEN ZIEHEN LASSEN.
3. DIE PASTA ABGIESSEN, AUF DEN TELLER GEBEN UND MIT DER PILZMISCHUNG ANRICHTEN. NACH BELIEBEN MIT GEHOBELTEM PARMESAN TOPPEN.

STEINHAUS

www.steinhaus.net

Leckere Rezepte findest du auf unserer Website, bei Facebook und Insta: Steinhaus1841 steinhaus1841

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

die Küche duftet nach Zimt, Vanille und anderen wärmenden Gewürzen – Weihnachten steht vor der Tür und damit auch eine Zeit des Genusses und der Besinnlichkeit. Es ist der perfekte Moment, um innezuhalten, das Jahr Revue passieren zu lassen und einen Blick aufs Kommende zu werfen.



Die Welt um uns herum verändert sich stetig und wird immer digitaler. Wir bei EAT SMARTER sind stolz darauf, unseren Beitrag beizusteuern. Mit der Einführung unserer EAT SMARTER-App im Jahr 2023 haben wir Ihnen bereits über 10.000 ausgewogene Rezepte zur Verfügung gestellt. Doch das war nur der Anfang. Nun freuen wir uns, Ihnen unser neues Premium-Angebot präsentieren zu dürfen: EAT SMARTER+.

Mit EAT SMARTER+ erwartet Sie eine Vielzahl spannender Funktionen, die Ihren Alltag noch gesünder und einfacher gestalten werden. So erhalten Sie in unserem Wissensteil alle zwei Monate ein SmartBook mit wertvollen Infos rund um die Ernährung, wöchentlich leicht verständliche Tipps von unseren Experten sowie über 300 einzigartige und detaillierte Infografiken, die zeigens, was jedes einzelne Lebensmittel im Körper bewirkt. Mit dem Wochenplaner können Sie Ihre Mahlzeiten für vier Wochen im Voraus planen. Damit behalten sie den Überblick. Und: Über 10.000 kalorienreduzierte Rezepte und jeden Tag inspirierende Ideen bringen Abwechslung in Ihre Küche. Wir sind überzeugt, dass EAT SMARTER+ Ihre Ernährung bereichern wird.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen wundervolle Weihnachten und einen gesunden Start ins neue Jahr!

Herzlichst, Ihr EAT SMARTER-Team



Head of Content Editorial & Food Iris Lange-Fricke

Stöbern Sie durch EAT SMARTER+ und entdecken Sie viel Neues!



FOTO: SHUTTERSTOCK, TITELFOTOS: STARKÖCHE AB SEITE 86, ©MELANIE DREYSSE, CHRIS COURT

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Alle Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

INHALT

THEMEN DIESER AUSGABE

20 Das sind die gesündesten Lebensmittel
72 Entdecken Sie die belebende Wirkung von Gewürzen
80 Großes Weihnachtsgewinnspiel: Sichern Sie sich exklusive Preise
122 Meerrettich: Smarter Scharfmacher
146 Alles Wissenswerte zu Orangen

REZEPTE

6 Rezeptfinder
16 Wärmender Wohlfühl-Drink
40 Nährstoffreiche Rezepte für die kalte Jahreszeit
86 Käsige Inspirationen unserer Starköchinnen und -köche
100 Schnelle Alltagsküche
112 Ernährung bei einer Fettleber
124 Leckereien aus den Alpen
136 Festliche Ideen für die Feiertage
148 Glutenfreie Plätzchen

LIVE SMARTER

58 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Fettleber – stiller Alarm im Körper
66 Gesunder Darm, starke Abwehr
159 So geht achtsames Essen
164 Das Geheimnis um die Langlebigkeit der Griechen
171 Warum Schlaf die Stimmung lenkt

RUBRIKEN

8 Saisonkalender
12 Aktuelles aus der Forschung
14 Kolumne: Der Fitness-Doktor
18 Cornelia Polettos Kochschule: Dessert
64 Starke Stücke
70 Foodnews
84 Adventskalender
174 Buchtipps
176 Impressum
178 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen



20 Rundum bestens versorgt

Zahlreiche Nahrungsmittel sind aufgrund ihrer enthaltenen Nährstoffe besonders gut für den Körper und dürfen gern öfter auf dem Speiseplan stehen. Wir sagen Ihnen, zu welchen Stars Sie jetzt greifen sollten.

Vitaminreiche Köstlichkeiten ab Seite 40



112

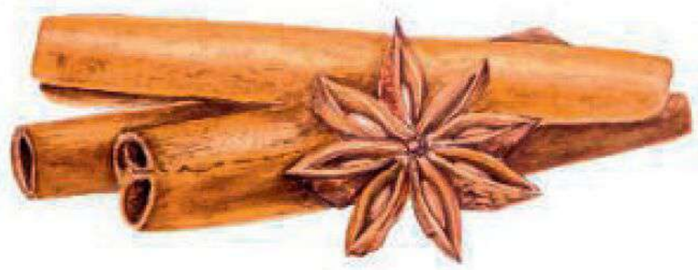
Bye-bye Fettleber

Mit unseren Kompositionen zeigen Sie der leisen Erkrankung die kalte Schulter.



Deftiges aus den Bergen 124

Wie wäre es mit Südtiroler Schlutzkrapfen oder einer Gulaschsuppe und zum Nachtisch Kaiserschmarrn oder Germknödel?



72 Dr. Anne Fleck enthüllt

Anis, Kardamom oder Zimt sind nicht nur kulinarisch ein echtes Highlight, sondern überzeugen vor allem in Bezug auf die Gesundheit.

148

Für den bunten Keksteller

Diese Kreationen versüßen auch Menschen mit Zöliakie den Advent.



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

EXKLUSIVER EatSmarter! PRODUKTTEST

DEIN BALANCE-BOOST FÜR DEN BAUCH

Zwei Phasen für eine ausgeglichene Verdauung

Der neue **Magen + Darm Balance-Komplex** von **Schaebens** unterstützt mit einer ausgewählten Nähr- und Pflanzenstoffkombination, aufgeteilt auf zwei Phasen, den gesamten **Verdauungstrakt**[4] und zusätzlich den **Energiehaushalt**[2] des Körpers und das **Immunsystem**[3].

1 Magen Sofort-Phase:

Enzian + Kümmel + Süßholzwurzel + Selen

2 Darm Depot-Phase:

Mariendistel + Zink + Artischocke + Kurkuma + Inulin





500 TESTER GESUCHT

Jetzt bewerben

Sie sind neugierig geworden und möchten das neue Produkt Magen + Darm Balance-Komplex von Schaebens ausprobieren? Überzeugen Sie sich selbst und werden Sie einer von 500 Produkttestern: www.eatsmarter.de/schaebens

Bis zum 06.11.24 mitmachen & testen

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenpulvern und -extrakt, Inulin, L-Glutamin, Vitaminen und Mineralstoffen. [1]Die Freisetzungszeit der Inhaltsstoffe der 2-Phasen-Tablettte wurde in einer in vitro Studie nachgewiesen. [2]Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. [3]Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. [4]Kamille, Süßholzwurzel, Pfefferminze und Artischocke tragen zu einer normalen Verdauung bei.

Schaebens

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

VITAMIN POWER


50 Reissalat mit Rotkohl und Clementinen


50 Winter-Curry mit Reis und Joghurt


52 Quinoa-Salat mit geröstetem Kürbis

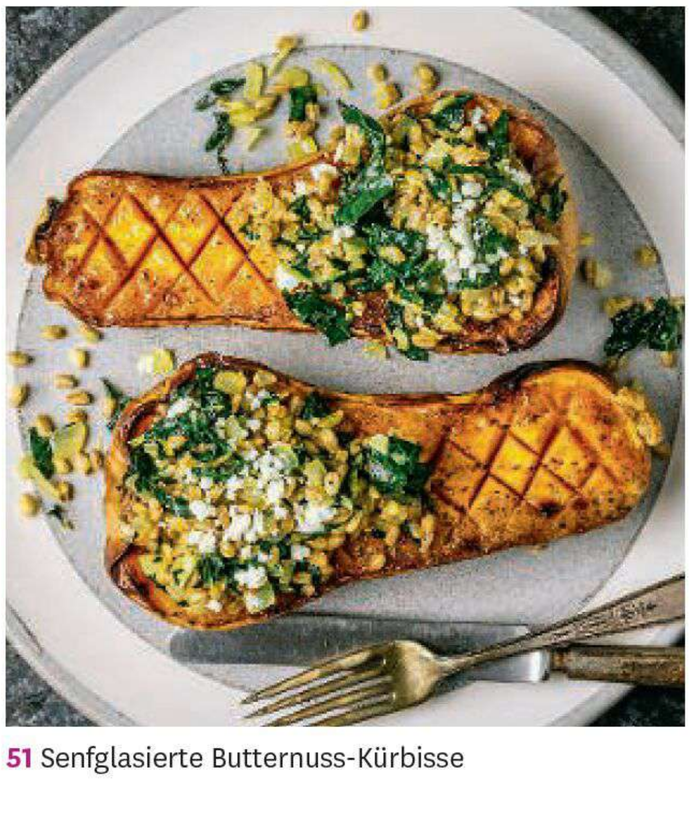

52 Wintersalat mit Kürbis-Falafel und Möhren


53 Auflauf mit Orange und Kabeljau


54 Pinke Pizza mit Gemüse


54 Rote-Bete-Falafel mit Feldsalat


56 Linsensalat mit Rote Bete und Grünkohl


51 Senfglasierte Butternuss-Kürbisse


51 Brokkoli-Pancake mit Steakstreifen


53 Nudeln mit Pesto und Burrata


56 Rote-Bete-Pasta mit Erbsen und Feta

STARKÖCHE


72 Rote-Bete-Carpaccio


72 Grünkohl-Zitronen-Parmesan-Bällchen

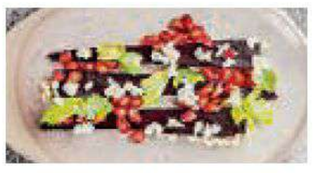

74 Gnocchi mit Wintergemüse


75 Ricotta-Spinat-Ravioli mit Steinpilzen


76 Kürbis-Kokos-Suppe mit Ricotta-Klößchen


77 Schwarzwurzeln mit Kürbiskern-Gremolata


79 Retos Trüffelpizza


80 Deep-Purple-Wurzeln mit Hüttenkäse


81 Brokkolisalat mit Apfel und Feta


82 Cremiges Pilzrisotto


102 Buntes Ofengemüse

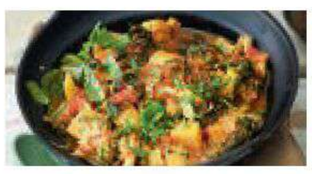

102 Gnocchi-Grünkohl-Pfanne


104 One-Pot-Reis mit Hähnchen und Paprika


105 One-Pot-Orzo-Risotto mit Champignons


106 Glasierte Möhren auf Gerstenpilaw

SCHNELL & EINFACH


106 Winter-Curry mit Schwarzkohl, Brokkoli


107 Vegetarisches Pad Thai mit Tofu


108 Quinoa-Salat mit Hähnchenbrust


109 One-Pot-Shakshuka mit weißen Bohnen

REZEPTE BEI FETTLEBER


114 Radicchio mit Perlgraupen und Pute


118 Blumenkohl-Bohnen-Eintopf


118 Zucchini-Spaghetti mit Veggie-Bolognese


114 Kürbissalat mit Orange und Ziegenkäse


116 Blumenkohlreis mit Lachsfilet


117 Gemüsetajine mit Kichererbsen

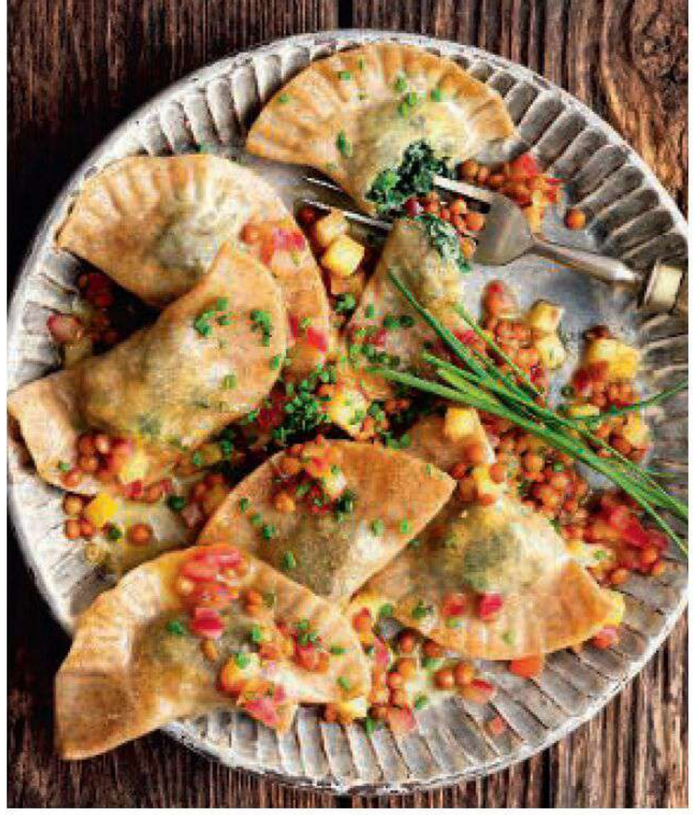

119 Rosenkohl-Topinambur-Salat


120 Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Chili

REZEPT FINDER



120 Chicorée-Orangen-Salat mit Granatapfel





121 Saiblingsfilet mit Pastinake

ALPENKÜCHE



136 Pilzragout mit Rinderfilet und Rösti



126 Kaspressknödel mit Birnen-Feldsalat

133 Südtiroler Schlutzkrapfen mit lauwarmer Linsen-Apfel-Vinaigrette



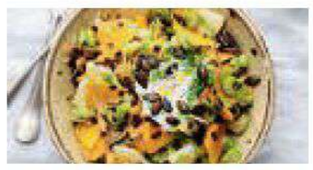
128 Wirsing-Pilz-Knödel auf Paprikasauce



129 Spinat-Champignon-Strudel



130 Schupfnudeln mit Spitzkohl



130 Sauerkraut-Linsen-Salat



131 Gerstensuppe mit Kürbis und Bohnen



132 Flammkuchen mit Kürbis und Feta



134 Kaiserschmarrn mit Kompott



134 Germknödel mit Apfelfüllung



135 Gulaschsuppe mit Kartoffeln

WEIH-NACHTEN



138 Salat mit Feigen, Orange und Radicchio



138 Tomaten-Sellerie-Suppe mit Stilton



140 Entenbrust mit Rosenkohl und Sauce



144 Ministrudel mit Tomaten-Feigen-Chutney



141 Wildragout auf Kürbispüree mit Wirsing



142 Vegane Sellerierouladen mit Knödeln



143 Gebratene Forelle mit Kartoffelsalat



145 Gerösteter Wirsing mit Pfeffersauce

ADVENTS BÄCKEREI



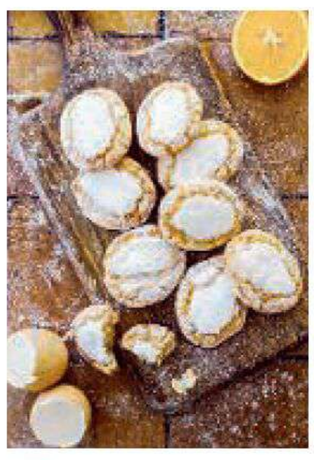
150 Mandel-Marmeladensterne



150 Zitronen-Crinkle-Kekse



152 Zimtrauten



155 Ricciarelli



153 Vegane Kokosmakronen



153 Zedernbrot



156 Cantuccini



156 Preiselbeercookies mit Kürbiskernen

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.

TOP 10 IM NOVEMBER UND DEZEMBER

Mit Beginn der Wintermonate wird die Auswahl an heimischem Obst und Gemüse etwas rar. Doch es gibt auch einige Kandidaten, die den frostigen Temperaturen trotzen und uns jetzt mit wichtigen Nährstoffen versorgen.

1 Austernpilz



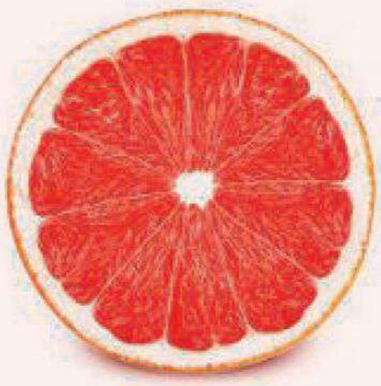
Die Kappenträger schmecken am besten gebraten oder paniert, roh sind sie sehr bitter, aber nicht giftig. Vor allem in asiatischen Gemüsegerichten dürfen sie nicht fehlen.

2 Chinakohl



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

3 Grapefruit



In den weißen Häutchen steckt Pektin, das die Verdauung sowie das Wachstum guter Bakterien im Darm fördert. Wählen Sie Bio-Exemplare, um sicherzugehen, dass weder Pflanzenschutzmittel noch Wachs zum Einsatz kam.

4 Haselnuss



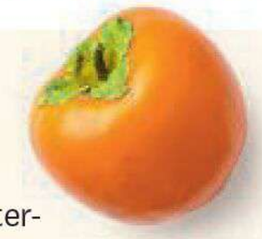
Schon eine Handvoll der kleinen Kraftpakete (circa 25 Gramm) deckt die Hälfte unseres täglichen Vitamin-E-Bedarfes. Als Zellschützer verschönert es die Haut und sorgt für Glow.



5 Lorbeer

Während die würzigen Blätter gegen Blähungen helfen können, hat das aus den Früchten gewonnene Öl eine wundheilende Wirkung.

6 Kaki



Wussten Sie, dass Sie den Liebling samt der Schale genießen können? Alternativ lässt sich dieser Star auch wunderbar direkt aus der Hülle essen – dafür einfach halbieren und loslöffeln.

7 Rotkohl



Seine farbgebenden Anthocyane schützen Zellen vor schädlichen Einflüssen und zögern den Alterungsprozess hinaus.

8 Sanddorn



Sie kennen die Minis nur als Saft, Schnaps oder Bonbons? Frisch verputzt schützt die Zitrone des Nordens dank Betacarotin vor Nachtblindheit.

9 Steckrübe



Zwar ist die kalorienarme Knolle etwas unhandlich, wer sich trotzdem herantraut, kann aus ihr tolle Gerichte für kalte Tage zaubern.

10 Zuckerhut

Der Name täuscht, denn der Zichoriensalat ist alles andere als süß. Der natürliche Bitterstoff Intybin mindert die Lust zu naschen und begünstigt die Fettverdauung.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

Neu

EatSmarter!+

Die tolle EAT SMARTER-App wird jetzt noch besser!

Über eine halbe Million Mal wurde die neue EAT SMARTER-App im Apple- und Android-Store bisher downgeloadet. Und die User lieben sie, wie man an den Bewertungen sehen kann.

Jetzt wird diese App noch ein Stück besser.
Unter dem Namen **EAT SMARTER+** bringen wir exklusive Premium-Inhalte und neue Features, die Sie für nur 2,95 € mtl. abonnieren können!



FOTOS: SHUTTERSTOCK

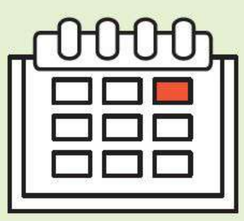
Unsere App können Sie im App Store und bei Google Play downloaden.
EAT SMARTER+ können Sie direkt in der App bestellen!

Das bringt Ihnen ein Abo von

1

NEU

Unser langersehnter
Wochenplaner



Viele User wünschen sich seit langem von uns einen Wochenplaner, in den man Rezepte **bis zu 4 Wochen im Voraus** eintragen und so besser planen und shoppen kann. Den Wochenplaner gibt es exklusiv für Premium-User.

2

MEIN KOCHBUCH

Unbegrenzte
Speichermöglichkeit

Wir haben die Speicher-möglichkeit für die „Mein Kochbuch“-Funktion erweitert. Premium-User können jetzt unbegrenzt Lieblingsrezepte in „Mein Kochbuch“ speichern.

3

NEU

Unsere genialen
SmartBooks

Ganz neu in der App ist ein gro-ßer Wissensteil. Premium-User können hier unsere SmartBooks lesen, in denen unsere Experten **Schritt für Schritt Anleitungen** geben, wie Sie gesünder leben können.







4

EXKLUSIV

Zugriff auf **alle**
50.000 Rezepte und
täglich **neue Rezepte**



Premium-Abonnenten können ohne Einschränkungen auf alle unsere 50.000 Rezepte zugreifen. Und erhalten exklusiven Zugang zu unseren **neuen** Rezepten, die wir täglich in unserer App veröffentlichen.

5

NEU

10.000 Rezepte
zum Abnehmen

Sie wollen endlich abnehmen? Da haben wir etwas für Sie. Über 10.000 **kalorien-reduzierte Rezepte**, mit denen Sie garantiert Gewicht verlieren. Nur für Premium-User.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (10), ANDREAS SIBLER, SEBASTIAN BAHR

EAT SMARTER+

Neu

6

LEARN FROM THE BEST

Exklusiv-Tipps
von unseren Experten



Prof. Axt-Gadermann



Prof. Froböse

Im neuen Wissensteil erhalten die Abonnenten von EAT SMARTER+ jede Woche leicht verständliche Tipps von unseren Experten. Profitieren Sie von den klugen Ratschlägen unserer Fachleute.

7

IN KÜRZE

Über 1.000 Rezepte
gegen/bei Krankheiten

Premium-User finder in der neuen App Rezepte, die sich bei/zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten wie Arthrose, Bluthochdruck, Diabetes, Migräne, Reizdarm und Fettleber eignen.

8

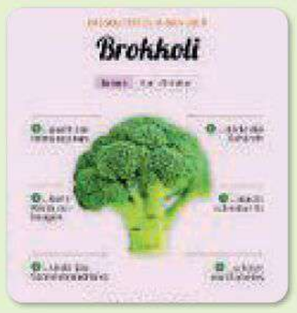
INTERAKTIV

300 Infografiken
zu Lebensmitteln

Vielfach kopiert, aber nie erreicht: unsere Infografiken über den **gesundheitlichen Nutzen** von über 300 Lebensmitteln! Premium-User können diese Infografiken auf einer neuen großen Übersichtsseite abrufen.









9

IN KÜRZE

Digitales
Zeitschriften-Archiv



Die preisgekrönte Zeitschrift von EAT SMARTER ist über 10 Jahre alt. In der App können Sie die **50 letzten Ausgaben** durchblättern – und lesen, lesen und lesen.

10

ANGENEHM

Keine Werbung
in der App



Nur Digital-Abonnenten erhalten die App und die Website **ohne störende Werbung** (ausgenommen ist Eigenwerbung für EAT SMARTER).

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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

MAI 2024, INSTITUTE OF SPORTS MEDICINE COPENHAGEN, DÄNEMARK

Warum Muskeltraining auch für Senioren vorteilhaft ist



Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab, was häufig zu einer größeren Sturzgefahr und eingeschränkten Beweglichkeit führt. Doch nach den Ergebnissen einer neuen Studie verbessert intensives Widerstandstraining (HIRT), bestehend aus kurzen anspruchsvollen Kraftübungen mit beispielsweise Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht, nicht nur die Muskelpower von älteren Erwachsenen, sondern bietet auch langfristige Vorteile. Bereits nach einem Jahr HIRT verzeichneten die Teilnehmer eine beträchtliche Stärkung der Beinmuskulatur, die auch nach Rückgang der Muskelmasse erhalten blieb. Dies lässt neuronale Anpassungen vermuten, die durch diese Art von sportlicher Auslastung gefördert werden. Zudem kann Widerstandstraining das Risiko chronischer Leiden verringern, die Lebensqualität steigern und sogar die Unabhängigkeit im Alter erhöhen – ganz schön stark!

ZAHL DES MONATS

43%

der Deutschen leiden laut einer Umfrage unter Schlafproblemen. Sie gehören dazu? Ab Seite 171 finden Sie in der SleepSmarter-Rubrik wieder wertvolle Tipps rund um das Thema Schlafen.

JUNI 2024, CARDIOVASCULAR SOCIETY, KANADA

Pflanzliche Ersatzprodukte sind gesünder als die Fleischvarianten



Zu diesem Ergebnis kamen kanadische Wissenschaftler, die bewiesen haben, dass Veggie-Alternativen die Anfälligkeit für Herzkrankheiten senken können, auch wenn einige Produkte einen hohen Natriumgehalt aufweisen oder stark verarbeitet sind. Die Analyse hält fest, dass pflanzliche Varietäten im Schnitt bessere Nährwerte als Fleisch bieten und den Cholesterinspiegel verbessern, ohne den Blutdruck zu erhöhen. Die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen pflanzenbasierter Ersatzprodukte sind jedoch nur begrenzt erforscht.

FOTOS: SHUTTERSTOCK





JUNI 2024, UNIVERSITY OF COLORADO AT BOULDER, USA

FETTIGES ESSEN IST KEINE NERVENNAHRUNG

Wenn der Stress überhandnimmt, greifen wir oft zu Junkfood. Doch neue Untersuchungen zeigen, dass dieser Plan nach hinten losgehen könnte: Fettige Nahrung stört nicht nur das Mikrobiom im Darm, sondern beeinflusst chemische Prozesse im Gehirn, was zu Angstgefühlen führen kann. In der Studie nahmen Ratten mit einer fettreichen Diät zu, hatten weniger Vielfalt an Darmbakterien und eine vermehrte Serotonin-Aktivität in belastungsbezogenen Hirnregionen. Daher sollten gesunde Fette aus Fisch oder Nüssen, buntes Obst und Gemüse sowie fermentierte Lebensmittel Teil der täglichen Ernährung sein, um Körper und Geist zu stärken.

MÄRZ 2024, UPPSALA UNIVERSITÄT, SCHWEDEN

Chronischer Schlafentzug gilt als Risikofaktor für Diabetes Typ 2

Forscher der Uppsala Universität warnen, dass Erwachsene, die nur drei bis fünf Stunden pro Nacht schlafen, anfälliger für Diabetes Typ 2 sind. Chronischer Schlafentzug lässt sich dabei nicht ausschließlich durch eine ausgewogene Ernährung ausgleichen. Die Analyse von einer umfassenden Datenbank mit fast einer halben Million Teilnehmern über mehr als zehn Jahre verdeutlicht, dass weniger als sechs Stunden Schlaf über einen konstanten Zeitraum ernste Folgen haben kann. Gönnen Sie sich also Zeit für mehr Nachtruhe – optimal sind zwischen sechs und acht Stunden für einen erholsamen Schlaf!



JUNI 2024, CLEVELAND CLINIC, USA

Süß, aber gefährlich? Xylit im Visier



Eine aktuelle Studie veröffentlicht im European Heart Journal belegt, dass eine vermehrte Konzentration des Zuckerersatzstoffes Xylit im Blut in direktem Zusammenhang mit einer gesteigerten Neigung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen steht. Das auch als Birkenzucker bekannte Süßungsmittel wird in vielen Lebensmitteln als kalorienarme Alternative verwendet und galt bisher als unbedenklich. Die Erhebung beweist allerdings, dass Xylit die Reaktivität von Blutplättchen antreibt, was die Bildung von Blutgerinnseln begünstigen kann. Dies macht deutlich, dass der Zuckeralkoholkonsum insbesondere bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Risiken überdacht werden sollte. Zukünftige Forschungen sind notwendig, um weitere Gesundheitsgefahren besser verstehen zu können.

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.

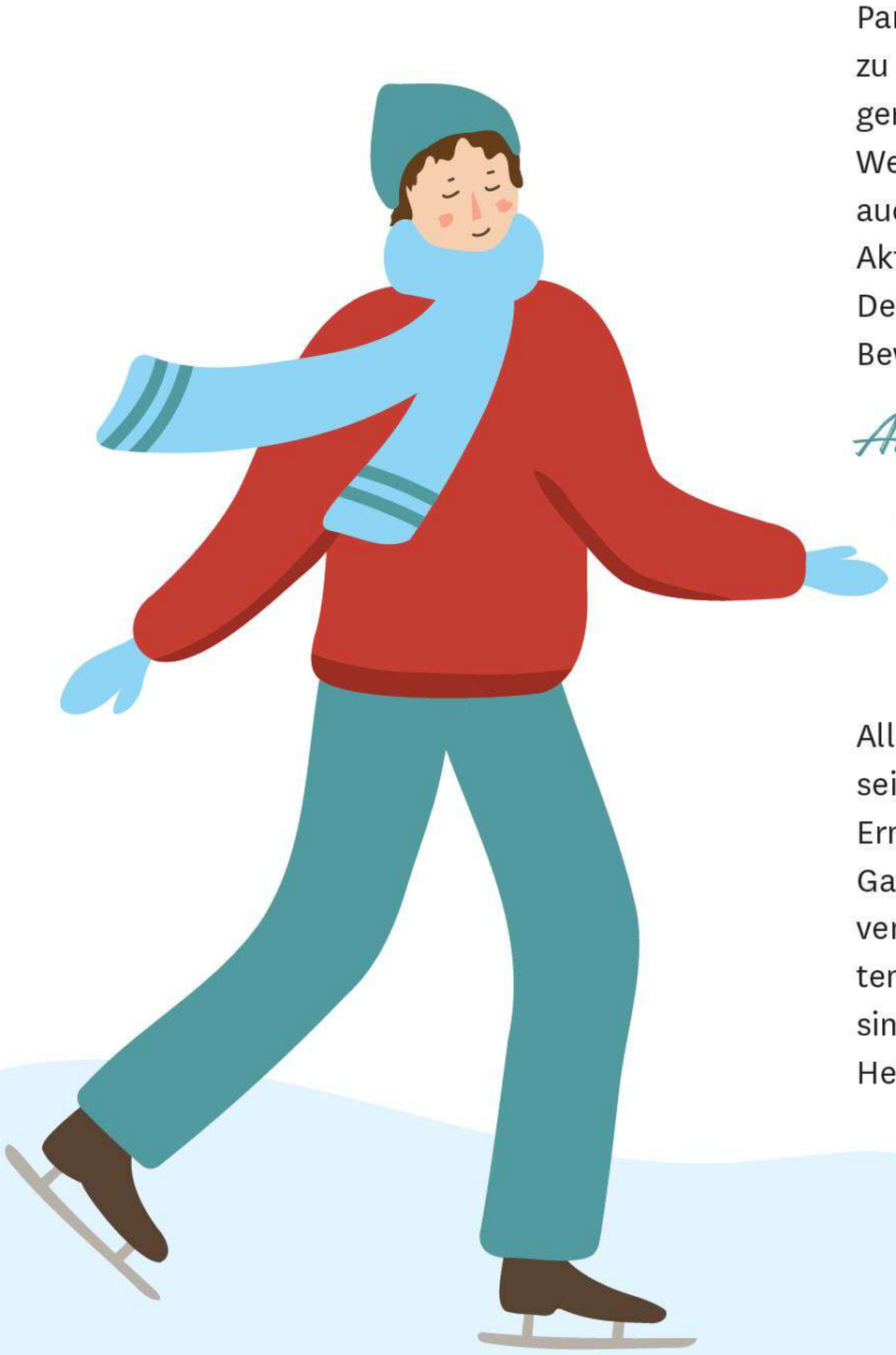
EXPERTEN KOLUMNE

DER FITNESS-DOKTOR

TOPFIT STATT TRÄGE

Die festliche Jahreszeit ist oft geprägt von üppigen Speisen und gemütlichem Zusammensitzen, doch das muss nicht auf Kosten unserer Fitness geschehen! Ich verrate Ihnen praktische Tipps, wie Sie auch während der Feiertage aktiv bleiben können, um sich rundum wohlzufühlen.

Das Schöne an der Adventszeit ist, dass wir wertvolle Momente des Miteinanders auskosten können. Jedoch sitzen und schlemmen wir auch viel. Umso wichtiger ist es, dass wir weiterhin fit bleiben. Ob Rodeln oder Wandern – gemeinsame Unternehmungen an der frischen Luft schaffen Erinnerungen und fördern die Gesundheit. Nicht nur Stoffwechsel und Muskulatur werden unterstützt, auch Abwehrkräfte profitieren durch Bewegung im Freien. Finden Sie die richtige Balance, um die festlichen Tage in vollen Zügen zu genießen! Wie wäre es statt eines opulenten Essens mit einer Partie Eisstockschießen, um die Fitness zu erhöhen und den Teamgeist zu steigern? Völlerei erwartet uns ohnehin in der Weihnachtssaison oft genug. Nutzen Sie auch die Zeit zwischen den Festessen für Aktivitäten. Verdauungsspaziergänge und Dehnübungen eignen sich optimal, um in Bewegung zu bleiben.





Prof. Dr. Ingo Froböse

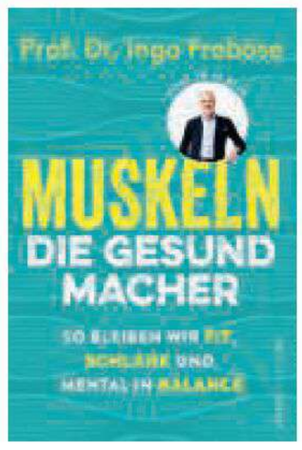
Leiter des Instituts für Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln

Auch Tanzen ist wunderbar, um Endorphine auszuschütten und den Stoffwechsel zu boosten.

Allerdings reicht es nicht aus, nur aktiv zu sein. Ein bewusster Umgang mit unserer Ernährung ist ebenso entscheidend. Als Gastgeber können Sie gesunde Alternativen zu den klassischen Festessen anbieten. Bunte Salate und frische Obstplatten sind hervorragende Optionen, um den Heißhunger auf Süßes zu zügeln. Omas, Opas, Tanten, Onkeln und Eltern empfehle ich: Schenken Sie Kindern keine Süßigkeiten. Der Weltgesundheitsorganisation zufolge sollten nur zehn Prozent des täglich benötigten Energiebedarfs aus freien Zuckern gedeckt werden. Naschereien zu Weihnachten machen einen bewussten Umgang mit Zucker also kaum erlernbar. Wenn aber die Bezugspersonen mit gutem Beispiel vorangehen, ist das ein äußerst wertvolles präventives Geschenk.

Genuss und Gesundheit schließen sich nicht aus – auch in der Weihnachtszeit können Sie beides harmonisch vereinen.

Abschließend rate ich Ihnen, wenn Sie das ganze Jahr über fleißig auf Ihr Wohlbefinden geachtet haben, dann bleiben Sie stark! Es lohnt sich, auch während der besinnlichen Phase an gesunden Ritualen festzuhalten, um so den Verlockungen zu widerstehen. Seien Sie trotzdem nicht zu streng mit sich – Momente des Genießens machen das Leben süß. Mit der richtigen Strategie haben Stress und überflüssige Pfunde keine Chance. Ich wünsche Ihnen frohe und aktive Festtage!

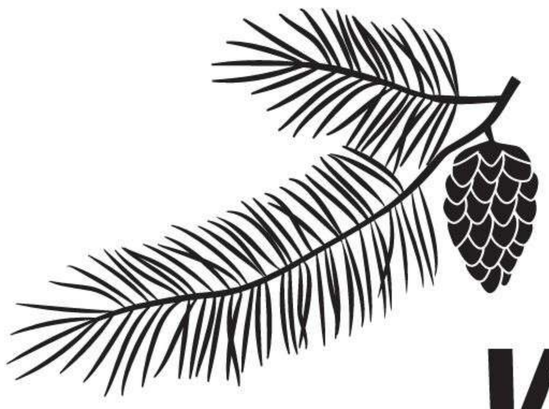


Ingo Froböse widmet sich in „Muskeln – die Gesundmacher“ einem bisher kaum bekannten Phänomen: der Heilkraft unserer Muskeln. *Ullstein, 320 Seiten, 19,99 Euro*

FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK, ISTOCK.COM/JACOBLUND

Leichtigkeit und Freude – das ist der Schlüssel für bewegte und aktive Feiertage!

DRINK DES MONATS



WÄRMENDER WOHLFÜHL-DRINK

Der Winter steht vor der Tür und es gibt nichts besseres, als sich mit einem leckeren Heißgetränk auf der Couch einzukuscheln. Dieser Drink wärmt nicht nur von innen, er unterstützt unsere Gefäße und lässt den Geist in der Weihnachtszeit entspannen.

Seelenschmeichler pur:

Herz-Kreislauf-Schützer: Hafer senkt dank Beta-Glucan den Cholesterinspiegel, während Cashewkerne durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren die Blutfettwerte regulieren.

Stressreduzierer: Durch den hohen Magnesiumgehalt besänftigen Cashews die Nerven. Gleichzeitig kann echte Vanille aphrodisierend, entspannend und stimmungsaufhellend wirken.

Entzündungshemmer: Die antioxidativen Eigenschaften von Zimt und Kardamom reduzieren Zellschäden. Die Omega-3-Fettsäuren der Kerne haben zusätzlich antientzündliche Effekte.

Verdauungshelfer: Die Gewürze Kardamom, Vanille und Zimt sind reich an ätherischen Ölen, die bei der Vorbeugung von Blähungen helfen und Krämpfe lösen können.

Vegg Nogg

10 MIN

Eiweiß: 5 g · Fett: 10 g · pro Glas 256 KCAL · Kohlenhydrate: 35 g

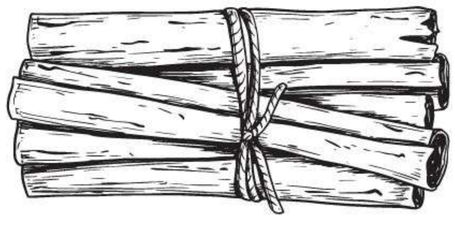
FÜR 2 GLÄSER À 250 ML:

500 ml Barista Haferdrink
2 EL Schmelzflocken (15 g)
2 EL Cashewmus (30 g)
½ TL Zimt
¼ TL Vanillepulver
¼ TL gemahlener Kardamom
2 EL Ahornsirup
½ TL Kakaopulver (stark entölt)

1 400 ml Haferdrink mit Schmelzflocken, Cashewmus, Zimt, Vanillepulver, Kardamom sowie Ahornsirup in einem Standmixer für 2 Minuten zu einer cremigen Konsistenz mixen.

2 Anschließend in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten erwärmen. Nicht kochen lassen.

3 Währenddessen 100 ml Haferdrink mithilfe eines Milchaufschäumers aufschlagen. Vegg Nogg in 2 hitzebeständige Gläser füllen, Haferschaum darauf verteilen und mit Kakao- sowie etwas Zimtpulver bestreut genießen.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

POLETTOS
KOCHSCHULE



CORNELIA POLETTO

DAS GROSSE FINALE

Es ist der krönende Abschluss des Weihnachtsmenüs: das Dessert. Hier verrate ich Ihnen meine besten Tipps für ein süßes Highlight, das Ihre Gäste garantiert begeistert.

FESTLICHE AROMEN

Weihnachten duftet nach Zimt, Vanille, Kardamom, Sternanis und Nelken. Die warmen Gewürze bringen den Weihnachtszauber direkt auf den Teller – und verleihen beliebten Klassikern wie Tiramisu, Panna Cotta oder Mousse einen festlichen Twist.



Setzen Sie auch auf die Stars der Saison: Nüsse liefern einen fein-herben Geschmack, der perfekt mit süßen und cremigen Nachtischen harmoniert, während Früchte wie Orangen, Zitronen oder Granatäpfel für Frische und Farbtupfer sorgen.



NACHTISCH IN SMART



Gesund und lecker: Das muss kein Widerspruch sein. Setzen Sie auf frische Zutaten wie Obst, Kräuter und leichten Joghurt, Ricotta oder Quark. Ein Fruchtsalat mit Granatapfelkernen und süßem Minzpesto und einer Joghurtcreme oder auch zuckerfreie Ideen wie Nicecream oder eine Schoko-Avocado-Mousse mit Datteln gesüßt sind festliche Alternativen.

Im Glas serviert wird Ihr Dessert zum süßen Hingucker.

MEIN TIPP

Spielen Sie mit Kontrasten: ein wenig Meersalz zu Karamell, hochwertiger Balsamico zu Früchten oder Kräuter wie Rosmarin als Aromengeber für Cremes. Auch die Texturen und Farben sollten abwechslungsreich sein, zum Beispiel crunchy Nüsse zur Mousse oder ein roter Beerenspiegel zum Schokoküchlein.



PLANUNG IST ALLES!

Kalte Nachspeisen lassen sich prima vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vorm Servieren nur noch anrichten – und die gemeinsame Zeit genießen. Tipp: Auch bei einer Crème Brûlée können Sie vorarbeiten – backen Sie sie im Voraus und karamellisieren Sie kurz vor dem Servieren die süße Kruste.



PERFEKT IN SZENE GESETZT

Schichtdesserts machen sich in Gläsern besonders gut, während mehrere Kleinigkeiten wie Pralinen auf Etageren perfekt zur Geltung kommen. Verschiedene Materialien setzen Akzente: Holz oder Schiefertafeln wirken rustikal, Porzellan elegant. Schokoraspeln oder essbare Blüten runden das Ganze ab.

FOTOS: ©MELANIE DREYSSE, SHUTTERSTOCK (5)

ANZEIGE



Bewusst genießen

Alkoholfrei ist im Trend: Die Nachfrage nach Wein und Sekt ohne Umdrehungen steigt stetig. Auch das Angebot wächst – und ist dank neuer Technologien eine echte Alternative.

Bis zu 0,5 %
Alkohol darf ein alkoholfreier Wein oder Sekt enthalten

Ca. 5 %
beträgt der Marktanteil von alkoholfreiem Sekt in Deutschland

Wie wird alkoholfreier Wein hergestellt?

Die Basis ist ein normaler Wein, dem der Alkohol entzogen wird. Während das früher unter großer Hitze und auf Kosten des Geschmacks geschah, gibt es heute neue, schonende Methoden, wie die Vakuumdestillation: Der Wein wird hierbei sanft auf bis zu 30 Grad Celsius erhitzt, der Alkohol verdampft – und die Aromen bleiben weitestgehend erhalten.

Welche Sorten eignen sich am besten?

Alkohol ist Geschmacksträger, der Grundwein sollte daher aromenstark und von hoher Qualität sein. Gut geeignet sind zum Beispiel Riesling mit seiner charakteristischen Säure und intensiv-fruchtige Weine wie Sauvignon Blanc oder Gewürztraminer. Auch Schaumweine sind eine gute Wahl: Hier kompensiert die Kohlensäure den fehlenden Alkohol. Gerade in diesem Bereich gibt es bereits eine breite Auswahl an hochwertigen Produkten.

Qualität aus Deutschland

In Deutschlands 13 Weinanbaugebieten gehen Traditionen und Forschung zu zukunftsweisenden Themen Hand in Hand. Das Ergebnis: Weine von exklusivem Geschmack und höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union. Sie hat alle deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt.

Willkommen in besten Lagen.
deutscheweine.de

GEWINNSPIEL

Nur bei EAT SMARTER

Auf den Geschmack gekommen? Dann machen Sie bis zum 15.12.2024 mit und gewinnen eins von fünf Genusspaketen mit je einem ausgewählten alkoholfreien Wein und Sekt. Alle Infos zum Gewinnspiel finden Sie unter:

WWW.EATSMARTER.DE/DEUTSCHEWEINE

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

FOTO: ISTOCK.COM/MEDITERRANEAN

AB AUF DEN EINKAUFSZETTEL!

Das sind die 100 gesündesten Lebensmittel

Eine vielfältige und bunte Ernährung gibt Energie und steigert das Wohlbefinden. Zahlreiche Nahrungsmittel sind aufgrund ihrer enthaltenen Nährstoffe besonders gut für den Körper und dürfen gern öfter auf dem Speiseplan stehen.

LARA SCHÜMANN

TOP 100
2024



1. ACEROLA

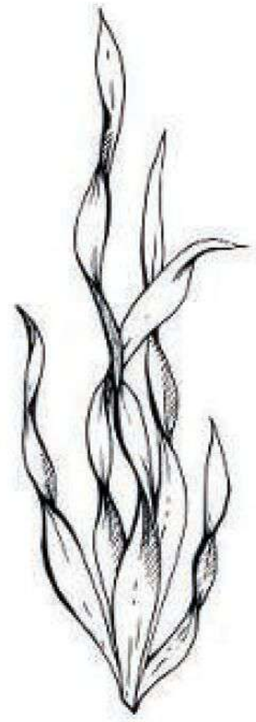
➜ **Superfood für die Abwehrkräfte:**
Mit stolzen 1.700 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm stärken die südamerikanischen Früchte das Immunsystem. Die durchschnittliche Tagesdosis eines Erwachsenen liegt bei 95 bis 110 Milligramm des Vitamins.

➜ **Unterstützen den Metabolismus:**
Das Kalium in Acerola reguliert den Wasserhaushalt und nimmt wichtige Aufgaben bei verschiedenen Stoffwechselprozessen wahr. Auch unsere Nerven sowie die Muskulatur benötigen ausreichende Mengen des Mineralstoffs und profitieren daher von den Kirschen.

2. ALGEN

➜ **Liefern Vitamin B_{12} für das Nervensystem:**
Die Sorten Nori und Chlorella enthalten erhebliche Mengen Vitamin B_{12} und werden deshalb als alternative Nährstoffquelle für Veganer angepriesen.

➜ **Helfen bei der Entgiftung und Verdauung:**
Die Nährstoffe, Antioxidantien, Vitamine und Aminosäuren sind gut für Leber und Darm. Wichtig: Algen haben einen hohen Jodgehalt. Zu viel des Mineralstoffs kann schädlich sein.



4. ANANAS

➜ **Gegen Knie- und Gelenkschmerzen:**
Dank des eiweißspaltenden Enzyms namens Bromelain ist die Exotin entzündungshemmend und hat einen positiven Einfluss auf alle unsere Gelenke.

➜ **Beugt Thrombosen vor:**
Zu Recht wird dem Bromelain aus Ananas nachgesagt, dass es blutverdünnend wirkt. Die Frucht soll das Risiko für Blutgerinnsel, Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall verringern.

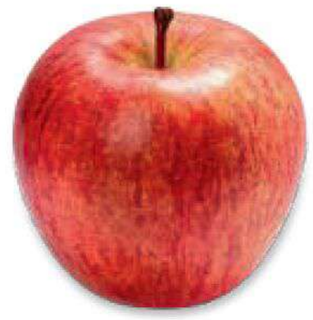


3. AMARANTH

➜ **Tut dem Herzen gut:**
Die ungesättigten Fettsäuren wirken positiv auf den Cholesterinspiegel und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

➜ **Gibt eiserne Nerven:**
Mit sage und schreibe 310 Milligramm Magnesium helfen die Körnchen dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren. Perfekt für alle, die viel Stress haben oder besonders leistungsfähig sein möchten.

5. APFEL



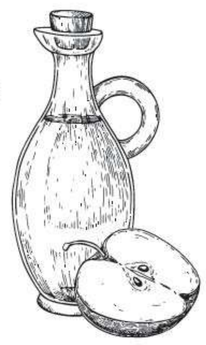
➜ **Schützt die Körperzellen:**
Im Fruchtfleisch des Obsts stecken reichlich sekundäre Pflanzenstoffe. Diese wichtigen Stoffe haben eine antioxidative Wirkung, welche freie Radikale im Körper unschädlich machen.

➜ **Hält Krankheitserreger fern:**
Äpfel bestehen aus den Vitaminen B, C und E sowie den Mineralstoffen Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium und Eisen – wertvolle Nährstoffe für ein starkes Immunsystem.

6. APFELESSIG

➜ **Reduziert den Blutzuckerspiegel:**
Forschende der Staatlichen Universität Arizona fanden heraus, dass der Essig einen günstigen Effekt auf den Glukoseanteil im Blut hat. Er kann bei Diabetikern die Insulinsensitivität verbessern sowie den Blutdruck-und Cholesterinspiegel senken.

➜ **Abhilfe bei Blähungen:**
Die natürlichen Säuren sorgen für eine gesunde Darmflora und geben gasbildenden Bakterien bei der Verdauung weniger Chancen.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

7. ARONIA

➜ **Wunderwaffe für die Haut:**
Für den Zellschutz sind die fein-herben Beeren optimal. Aufgrund ihres hohen Gehalts an sekundären Pflanzenstoffen wie den Flavonoiden und phenolischen Säuren wehren sie schädliche Umwelteinflüsse ab und vermeiden eine vorzeitige Hautalterung.

➜ **Freundin der Leber:**
Neben reichlich Bitterstoffen liefert die heimische Aroniabeere entzündungshemmende Inhaltsstoffe, die unser zentrales Stoffwechselorgan stärken. Die enthaltenen Anthocyane wirken zusätzlich entgiftend und fördern Regenerationsprozesse.

8. ARTISCHOCKE

➜ **Natürlicher Fettkiller:**
Der Stoff Cynarin regt den Speichelfluss und die Magensäureproduktion an. Zudem wird der Fettspiegel im Blut positiv beeinflusst.

➜ **Gut für die Gefäße:**
Es hat sich erwiesen, dass das herbe Gemüse dazu beiträgt, erhöhte Cholesterinwerte zu senken. Extrakte aus Artischocken können sogar den Einbau des Naturstoffs in die Zellen hemmen sowie schon bestehende Ablagerungen auflösen.



9. AUBERGINE

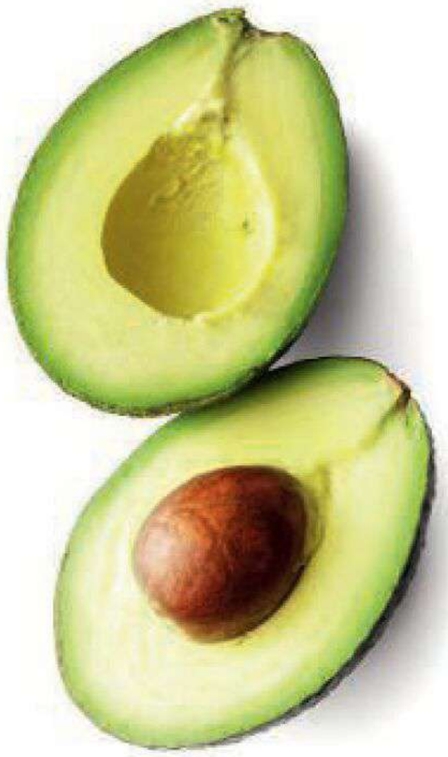
➜ **Bremst die Zellalterung:**
In dem aus Indien stammenden Gemüse stecken zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe wie unter anderem Terpene, die unsere Körperzellen vor Alterungsprozessen schützen und das Risiko für Krebs reduzieren können.

➜ **Gegen Entzündungen:**
Flavonoide geben der Aubergine nicht nur die typisch violette Farbe. Sie zeigen auch entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften.

10. AVOCADO

➜ **Stärkt die Nerven:**
Bei Stress und Nervosität kann das Kernobst wirksam sein, denn in ihrem Fruchtfleisch stecken große Mengen von Lecithin und B-Vitaminen.

➜ **Vollgepackt mit gesunden Fetten:**
Die Omega-3-Fettsäuren in der Avocado haben einen besonders günstigen Effekt auf Herz und Kreislauf. Zudem sind sie Baustein unserer Zellmembranen und halten die Hüllen der Zellen geschmeidig.

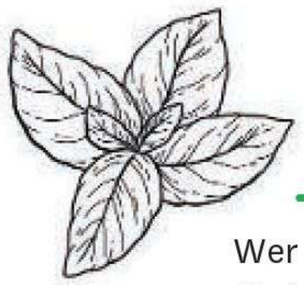




11. BANANE

➜ **Hebt die Stimmung:**
Die beliebte Südfrucht punktet mit einem hohen Gehalt an Serotonin. Das sogenannte Glückshormon gelangt durch die Verdauung ins Blut und kann dort den körpereigenen Serotoninspiegel positiv beeinflussen.

➜ **Trägt zur Beruhigung bei:**
Der Mix aus Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Phosphor kann Stresssymptome wie Nervosität lindern.



12. BASILIKUM

➜ **Wirkt antibakteriell:**
Wer viel mit dem Kraut würzt, kann von dessen gesundheitlichen Vorteilen profitieren. Im indischen Ayurveda wird Basilikum unter anderem auch zur Vorbeugung gegen Erkältung und Grippe eingesetzt; im Mittelalter wurde bevorzugt Fieber damit behandelt.

➜ **Schützt vor chronischen Erkrankungen:**
Das beliebte Gewürz hat reichlich Polyphenole und Flavonoide zu bieten. Diese sekundären Pflanzenstoffe halten die Körperzellen gesund und verhindern Entzündungen.

13. BLUMENKOHL



➜ **Reguliert den Blutdruck:**
Der Kohl ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen, vor allem an Kalium, das eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System hat.

➜ **Hoher Vitamin-C-Gehalt:**
Mit etwa 65 Milligramm hält das Gemüse das Immunsystem fit.

➜ **Unterstützt die Knochen:**
Das Vitamin K in Blumenkohl spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und der Gesundheit der Knochen.

14. BLUTORANGE



➜ **Gut für die Pumpe:**
Ein regelmäßiger Verzehr der Frucht kann aufgrund der enthaltenen Pflanzenstoffe die Gefäße schützen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

➜ **Echtes Beautyfood:**
Dank ihres hohen Anteils an Antioxidantien, insbesondere der Anthocyane, können Blutorangen zur Erhaltung einer gesunden Haut beitragen. Außerdem können sie den Alterungsprozess verlangsamen sowie zur Wiederherstellung der Hautgesundheit beitragen.

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



15. BOHNEN

➜ **Tolle Sattmacher:**
Die grünen Stangen enthalten besonders viel hochwertiges Eiweiß und jede Menge sättigende Ballaststoffe. Perfekt gegen Heißhungerattacken.

➜ **Für gesunde Haare:**
Das Spurenelement Zink regt den Wuchs an und kommt der Kopfhaut zugute.



16. BROKKOLI

➜ **Immunbooster:**
Der Vitamin-C-Gehalt ist doppelt so hoch wie der einer Zitrone – super für die Unterstützung der Abwehrkräfte.

➜ **Verhindert Falten:**
Unser Liebling besteht aus Lutein, einem Carotinoid, das die Haut vor Faltenbildung durch oxidativen Stress schützt.



17. BRUNNEN-KRESSE

➜ **Gesundwunder:**
Die Blätter sollen antioxidativ, krebs- und entzündungshemmend sowie herz- und leberschützend sein.

➜ **Antibakteriell:**
Spezielle Senföle in der Kresse schützen vor Viren, Bakterien und Pilzen.



18. BUCHWEIZEN

➜ **Stärkt die Knochen:**
In dem beliebten Pseudogetreide steckt dreimal so viel Lysin wie in den meisten anderen Getreidesorten – dieser Eiweißbaustoff stabilisiert die Knochen.

➜ **Macht schön:**
Die Kieselsäure ist für gesunde Haare und Nägel verantwortlich.



19. CHAMPIGNONS

➜ **Fettkiller:**
Mit einer großen Menge an Proteinen beschleunigen Champignons die Fettverbrennung.

➜ **Happyfood:**
Die Folsäure in den Stars sorgt für starke Nerven, ein gutes Gedächtnis, erholsamen Schlaf und ausgeglichene Stimmung.



25. CRANBERRYS

➜ **Geben Power**:
Der Mineralstoff Kupfer in den Beeren stabilisiert die Knochen und ist wichtig für die Energiegewinnung im gesamten Organismus.

➜ **Gut für die Blase:**
Die Minis haben sich bereits seit langer Zeit als Hausmittel gegen Harnwegsinfektionen bewährt.



26. DINKEL

➜ **Stillt den Hunger:**
Viele Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren bewirken eine lang anhaltende Sättigung.

➜ **Glücklichmacher:**
Das Getreide ist eine gute Quelle für Tryptophan, eine lebensnotwendige Aminosäure, die eine stimmungsaufhellende Wirkung hat.



27. ERDBEEREN

➜ **Voller Vitamine:**
In 100 Gramm der kleinen Früchte stecken beachtliche Mengen an Vitamin C – sage und schreibe 60 Milligramm.

➜ **Helfen dem Herz:**
Die sekundären Pflanzenstoffe in der Sammelnussfrucht sollen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.



28. FELDSALAT

➜ **Anti-Aging-Food:**
Der Salat strotzt mit Vitamin E, das Hautfalten verhindert.

➜ **Für die Sehkraft:**
Schon 100 Gramm decken den Tagesbedarf an Betacarotin. Mit einem Essig-Öl-Dressing wird die Aufnahme des Provitamins gewährleistet.



29. FENCHEL

➜ **Entwässert sanft:**
In der beliebten Heilpflanze steckt Kalium, das den Körper dabei unterstützt, den Flüssigkeitshaushalt in Balance zu halten.

➜ **Entspannt:**
Die ätherischen Öle in dem Gemüse wirken krampflösend und beruhigen den Magen-Darm-Trakt.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



20. CASHEWKERNE

➜ **Super für Veggies:** Besonders für Frauen und Vegetarier sind die Kerne ideal. Sie sind reich an Eisen, das dem Körper bei der Blutbildung hilft.

➜ **Muskelkater ade:** Der hohe Magnesiumgehalt ist für das Nervensystem und die Muskulatur eine echte Wohltat.



21. CHIASAMEN

➜ **Gut für die Figur:** Aufgrund der aufquellenden Eigenschaft und der Ballaststoffe halten sie lange satt.

➜ **Top Calciumquelle:** In dem Superfood steckt dreimal so viel von dem Mineralstoff wie in Milch – ein wichtiger Baustoff für gesunde Knochen und Zähne.



22. CHICORÉE

➜ **Stärkt die Augen:** 572 Mikrogramm Vitamin A pro 100 Gramm stecken in dem Gemüse. Das Vitamin unterstützt die Sehfunktion und verhindert Nachtblindheit.

➜ **Wirkt anregend:** Die Bitterstoffe, besonders das Intybin, kurbeln den Stoffwechsel an.



23. CHILISCHOTE

➜ **Sanfter Fatburner:** Chilis heizen dem Stoffwechsel ordentlich ein und steigern den Energieverbrauch im Körper.

➜ **Stillt Schmerzen:** Dank der Substanz Capsaicin hat der Scharfmacher entzündungshemmende und schmerzlindernde Funktionen.



24. CHINAKOHL

➜ **Beugt Infekte vor:** Vor allem die in dem Selleriekohl enthaltenen Senföle sorgen dafür, dass die Abwehrkräfte perfekt funktionieren.

➜ **Bauchschmeichler:** Der hohe Anteil an gesunden Ballaststoffen in dem Kohl bringt einen trägen Darm in Schwung.



30. FLOHSAMEN

➜ **Darmfreundlich:** Reichlich Ballaststoffe in den Samen können bei Verstopfungen und Durchfällen Linderung verschaffen.

➜ **Appetithemmend:** Durch die starke Aufquellfähigkeit der Samen wird das Sättigungsgefühl gefördert und so insgesamt weniger gegessen.



31. GINSENG

➜ **Mindert Stress:** Bei Abgeschlagenheit und Anstrengung soll der Kraftwurz seine adaptogene Wirkung entfalten, also dabei helfen, sich besser an stressige Situationen anzupassen.

➜ **Ideales Brainfood:** Ginseng fördert die Konzentration und Gedächtnisleistung.



32. GRANATAPFEL

➜ **Für das Hautbild:** Flavonoide und Tannine bewirken einen Anti-Aging-Effekt.

➜ **Schützt die Zellen:** Vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Polyphenolen verhindern die Kerne Entzündungen und halten den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht.



33. GRAPEFRUIT

➜ **Schlankfood:** Die süß-säuerliche Frucht gilt als Figurschmeichler schlechthin – und das zu Recht. Der Bitterstoff Naringin fördert eine schnellere Fettverbrennung.

➜ **Liefert B-Vitamine:** Das Obst ist eine Topquelle für Folsäure, Thiamin und Niacin.



34. GRÜNER TEE

➜ **Für frischen Glow:** Ein spezieller Stoff im herben Tee reaktiviert abgestorbene Hautzellen und lässt den Teint erstrahlen.

➜ **Echter Allrounder:** Das Catechin in den heilenden Blättern unterstützt den Stoffwechsel, wirkt als Antioxidans und stärkt das Zahnfleisch.

TOP 100
2024

35. GRÜNKOHL



➜ **Natürliches Schutzschild:**
Wegen seiner Fülle an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien gilt das Superfood als ideale Pflanzenmedizin für unsere Abwehrkräfte.

➜ **Fördert die Blutbildung:**
Der Kohl gehört zu den Gemüsesorten mit einem hohen Eisengehalt: Knapp zwei Milligramm des für die Bildung roter Blutkörperchen und den Sauerstofftransport im Körper zuständigen Mineralstoffs stecken in 100 Gramm.



37. HANFSAMEN

➜ **Gut für Herz und Hirn:**
Mit einem hohen Anteil an essenziellen Omega-3-Fettsäuren tun die Winzlinge Pumpe und Oberstübchen gut. Die mehrfach ungesättigte Fettsäure Gamma-Linolensäure bekämpft Entzündungen.

➜ **Bestehen aus wichtigen Aminosäuren:**
Ebenso wie andere Ölfrüchte enthalten Hanfsamen hochwertige pflanzliche Proteine und dabei – wie tierische Eiweiße – alle neun lebensnotwendigen Aminosäuren.



39. HARTKÄSE

➜ **Fördert ein stabiles Skelett:**
Der hohe Calciumgehalt in Sorten wie Parmesan stärkt die Knochen – das enthaltene Vitamin D begünstigt diesen Effekt noch zusätzlich. Er gilt als beste Vorbeugung gegen die gefürchtete Osteoporose.

➜ **Echtes Eiweißwunder:**
Wer Sport macht oder aus anderen Gründen seinen Eiweißbedarf im Blick behalten möchte, kann ruhig öfter mal zu dem leckeren Milchprodukt greifen.

36. HAFER

➜ **Senkt den Cholesterinspiegel:**
Der in dem Getreide vorkommende wasserlösliche Ballaststoff Beta-Glucan senkt die Cholesterin-Konzentration im Blut, indem er Wasser bindet und so eine zähflüssige Lösung bildet. Diese schützt die Darmschleimhaut und verlangsamt den Nährstoffabbau und somit auch den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Täglich 30 Gramm werden empfohlen.

➜ **Punktet mit Proteinen:**
Etwa zwölf Gramm Eiweiß stecken in 100 Gramm – die Flocken sind ideal, um den Proteinspeicher aufzufüllen.



38. HAGEBUTTE

➜ **Vitamin-C-Megastar:**
Dank unglaublichen 1.250 Milligramm Vitamin C je 100 Gramm gehören die kleinen Früchtchen zu den besten Lieferanten überhaupt für den Stoff, der das Immunsystem stärkt.

➜ **Für eine intakte Darmflora:**
100 Gramm Hagebutten haben 24 Gramm Ballaststoffe, welche die guten Darmbakterien füttern.



➜ **Perfekte Quelle für Vitamin A:**
Das Retinol in Hagebutten sorgt für gesunde Haut, Schleimhäute und Augen.

40. HARZER KÄSE

➜ **Ideal für Knochen und Zähne:**
Der Laib aus Sauermilchquark ist reich an Calcium und kommt nicht nur Knochen und Zähnen zugute, sondern auch dem Energiestoffwechsel.

➜ **Für Fitnessfans:**
Bekannt ist der fettarme Käse auch für seinen hohen Proteingehalt. Zu 30 Prozent besteht er aus Eiweiß.

➜ **Mineralstoffreich:**
Kalium, Calcium und Phosphor sind in großen Mengen vertreten, Eisen und Magnesium in kleinerem Umfang.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

41. HEIDELBEEREN

➜ **Bekämpfen bösartige Erreger:**
Die Alleskönner strotzen mit Vitamin A, C und E. Das Trio gilt als schlagkräftige Abwehrtruppe sowohl im Einsatz gegen krankmachende Viren als auch gegen freie Radikale.

➜ **Unterstützen beim Detoxing:**
Vor allem in den wilden Sorten stecken große Mengen von Gerbstoffen, welche die Leber beim Abbau von schädlichen Stoffen unterstützen.

➜ **Hilft bei Magenverstimmungen:**
Getrocknete Heidelbeeren und deren Blätter aus der Apotheke sind dank vieler Gerbstoffe auch ein wirksames Hausmittel gegen Durchfall.

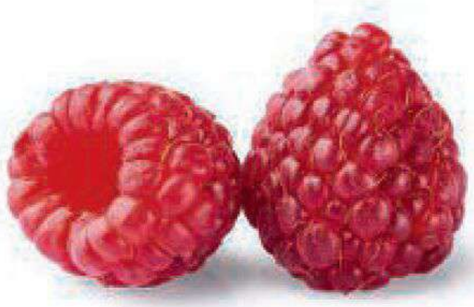


42. HERING

➜ **Gute Fettquelle:**
Der Fisch liefert langkettige Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken können

➜ **Festigt die Knochen:**
Insbesondere das Vitamin D in Hering fördert die Einlagerung von Calcium in das Skelett und stärkt so die Knochen.

➜ **Rundum gesund:**
In dem Fisch stecken wichtige Spurenelemente wie unter anderem Selen, Fluor und Jod.



43. HIMBEEREN

➜ **Wirken sanft entwässernd:**
Der Mix aus Zitronensäure und Kalium in dem Sommerliebling sorgt für eine einwandfreie Ausscheidung von Flüssigkeit im Körper.

➜ **Schützen die Zellen:**
In den roten Stars stecken besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe, darunter vor allem Flavonoide, die schädliche freie Radikale stoppen.

➜ **Regen die Verdauung an:**
Das Pektin in den kleinen Früchtchen bindet im Darm Giftstoffe an sich, die der Körper so leichter ausscheiden kann.



44. HIRSE

➜ **Echte Nervennahrung:**
Mit etwa 123 Milligramm Magnesium je 100 Gramm haben die kleinen Körner eine dicke Portion des Mineralstoffs zu bieten, der eine gute Funktion von Muskeln und Nervensystem supportet – speziell in stressigen Zeiten also eine prima Idee öfter zu dem Getreide zugreifen.

➜ **Idealer Eisenlieferant:**
Nicht nur für Vegetarier, aber für sie besonders interessant: In 100 Gramm Hirse stecken fast sieben Milligramm Eisen. Das macht sie zur idealen Kost bei einer pflanzlichen Ernährung.



45. HONIG

➜ **Natürliches Antibiotikum:**
Manukahonig, der das Zuckerabbauprodukt Methylglyoxal enthält, gehört zu einem der ältesten Heilmittel und wirkt antibiotisch. Er kann bei Wunden und Entzündungen Linderung verschaffen.

➜ **Tut dem Hals gut:**
Kündigt sich eine Erkältung an, kann das langsame Schlucken von einem Teelöffel des Honigs bei Halsschmerzen Abhilfe verschaffen und Hustenreiz dämpfen.

47. JOGHURT

➜ **Für die Knochengesundheit:**
Das Sauermilchprodukt ist besonders bekömmlich, enthält hochwertiges Eiweiß und ist reich an den Mineralstoffen Calcium sowie Magnesium.

➜ **Hilft bei Bauchbeschwerden:**
Probiotische Bakterien in Joghurt können Magenschmerzen und Durchfälle verbessern.

➜ **Unterstützt den Darm:**
Die Milchsäurebakterien tun der Darmflora gut, denn schädliche Mikroben mögen ein saures Milieu im Verdauungstrakt ganz und gar nicht. Beim Kauf auf naturbelassene Produkte ohne Zucker achten.





46. INGWER

➜ **Beruhigt die Körpermitte:**
Das ätherische Öl Gingerol in der Knolle und seine Scharfstoffe können Beschwerden wie Bauchkrämpfe und Verstopfung abschwächen sowie Blähungen besänftigen.

➜ **Heilmittel bei Grippesymptomen:**
Weil die scharfe Wurzel vergleichbar mit Acetylsalicylsäure ist, wird sie in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit Erfolg bei grippalen Infekten und Fieber eingesetzt.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



48. KAFFEE

➜ **Gut fürs Hirn:** Das Koffein in dem Genussmittel fördert die Konzentration.

➜ **Gegen Diabetes:** Studien haben gezeigt, dass der Wachmacher das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 senken kann.



49. KAKAO

➜ **Hilft beim Denken:** Durch den Verzehr von Kakao wird das Gehirn besser durchblutet und damit leistungsfähiger.

➜ **Schützt das Herz:** Die Bohne enthält herzgesunde Inhaltsstoffe wie Polyphenole und Flavonoide, die Entzündungen reduzieren können.



50. KAKI

➜ **Für die Äuglein:** Der hohe Anteil an Betacarotin (Provitamin A) in der Frucht unterstützt den Sehprozess und viele Wachstumsvorgänge.

➜ **Zellschützend:** Das in dem Exoten enthaltene Vitamin C schützt vor Zellschädigungen.



51. KICHERERBSE

➜ **Reich an Eiweiß:** Die beliebten Hülsenfrüchte tragen ideal zum täglichen Proteinbedarf bei.

➜ **Stärkt das Skelett:** Die kleinen Kugeln überzeugen mit Calcium und Phosphor. Die ausgewogene Kombination festigt die Knochen und Zähne.



52. KIMCHI

➜ **Glücksbringer:** Ist der Darm intakt, sind auch seine Mitbewohner happy. Die Probiotika in dem koreanischen Superfood sorgen für eine aufhellende Stimmung.

➜ **Gut verträglich:** Der fermentierte Kohl ist leicht verdaulich.



58. KORIANDER

➜ **Reinigt den Körper:** Das Kraut unterstützt den Organismus dabei, Giftstoffe möglichst schnell auszuscheiden.

➜ **Wirkt beruhigend:** Mit seinen ätherischen Ölen lindert das Grün Bauchkrämpfe, Blähungen oder Magenprobleme zuverlässig.



59. KÜRBIS

➜ **Für die Niere:** Dank des hohen Kaliumgehalts entwässert das Herbstgemüse den Körper auf natürliche Art und Weise.

➜ **Hautprobleme ade:** Im Fruchtfleisch sind große Mengen Provitamin A, das für gesunde Haut und einen frischen Teint sorgt.



60. LACHS

➜ **Liefert gute Fette:** Der beliebte Fisch enthält die wichtigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Sie können Herz und Gefäße schützen, das Gehirn stärken und Entzündungen stoppen.

➜ **Blutdrucksenkend:** Die ungesättigten Fettsäuren regulieren erhöhte Blutfettwerte.



61. LAUCH

➜ **Tschüss, Bakterien:** Die ätherischen Senföle im Porree wirken wie ein natürliches Antibiotikum.

➜ **Gegen Erkältung**: Wer hustet und schnieft, isst am besten reichlich Lauch, denn sein Allylsenföl löst Schleim und lindert die Symptome.



62. LEINÖL

➜ **Omega-3-Lieferant:** Das gelbe Öl enthält die essenzielle Alpha-Linolensäure (ALA), die Herzinfarkten und Schlaganfällen vorbeugen kann.

➜ **Gefäßschützend:** Leinöl hat einen antientzündlichen Effekt und hält somit die Blutgefäße gesund.

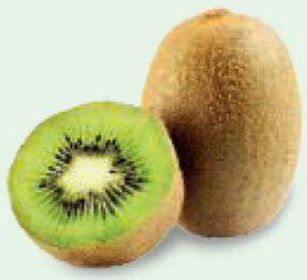
FOTOS: SHUTTERSTOCK



53. KIRSCHEN

➜ **Heilende Wirkung:** Studien zufolge können die Früchte rheumatische Erkrankungen vorbeugen, da sie erhöhte Harnsäurewerte bekämpfen.

➜ **Entwässern sanft:** Das Kalium in dem Obst hilft dem Körper bei der Ausscheidung von Flüssigkeit.



54. KIWI

➜ **Happy Belly:** Dank der zahlreichen Ballaststoffe in den Kernen werden die gesunden Darmbakterien gefüttert.

➜ **Für straffe Haut:** Kiwis fördert durch ihr Vitamin C die Kollagenproduktion und unterstützen ein festes Bindegewebe.



55. KNOBLAUCH

➜ **Gut für die Gefäße:** Die Knolle senkt das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall.

➜ **Bekämpft Infekte:** Das Allicin in Knoblauch kann Bakterien und Pilze verlässlich abwehren, da mehrere seiner Bestandteile antibiotische Eigenschaften besitzen.



56. KOKOSNUSS

➜ **Fitnessfood:** Mit einem Mix aus Mineralstoffen wie vor allem Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor macht Kokoswasser vor und nach dem Sport fit.

➜ **Für die Schönheit:** Die Steinfrucht enthält Biotin, das für gesunde Nägel, Haare und gute Haut sorgt.



57. KOMBUCHA

➜ **Darmfreundlich:** Der fermentierte Tee hält die Darmmikrobiota in Balance.

➜ **Abnehmhelfer:** Die sekundären Pflanzenstoffe vom schwarzen Tee können zusammen mit dem enthaltenen Koffein die Kalorienverbrennung ankurbeln.



63. LEINSAMEN

➜ **Helfen dem Herz:** Leinsamen sind kaliumreich, wodurch sie die Pumpe entlasten.

➜ **Gut für den Bauch:** In den kleinen Samen stecken Quell- und Schleimstoffe, die im Darm Wasser binden und sich ausdehnen. Das bringt die Verdauung auf Trab.



64. LINSEN

➜ **Für das Gehirn:** Mit etwa 130 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm sind die getrockneten Hülsenfrüchte die perfekte Nervennahrung.

➜ **Hungergefühl ade:** Linsen haben einen hohen Ballaststoffgehalt, der den Blutzuckerspiegel stabilisiert und lange sättigt.



65. MANDELN

➜ **Knochenstärker:** 100 Gramm Mandeln enthalten mit 85 Milligramm fast so viel knochenstärkendes Calcium wie Joghurt.

➜ **Proteinreich:** In 100 Gramm Kernen stecken 24 Prozent Eiweiß. Das macht sie zur idealen Alternative zu Fisch und Fleisch.



66. MÖHRE

➜ **Für den Teint:** Der Farbstoff Betacarotin verleiht der Haut eine frische und gesunde Farbe.

➜ **Sattmacher:** Pektin, der lösliche Ballaststoff, tut der Verdauung besonders gut und sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.



67. OLIVEN

➜ **Top Fettquelle:** Mit fast 80 Prozent ungesättigten Fettsäuren hat der mediterrane Snack einen positiven Einfluss auf Herz und Kreislauf.

➜ **Antientzündlich:** Die Polyphenole in der Ölfrucht sind in der Lage, wichtige Entzündungsmarker im Blut zu reduzieren.

TOP 100
2024

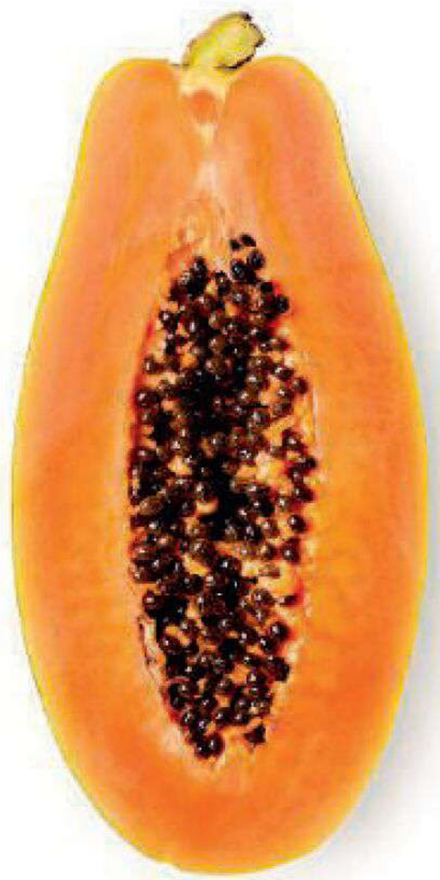


68. OLIVENÖL

➜ **Stärkt das Herz:**
Die spezielle Zusammensetzung verschiedener Fettsäuren beeinflusst das Herz-Kreislauf-System positiv.

➜ **Schützt vor Arteriosklerose:**
Phytosterine in dem Speiseöl schützen die Gefäße und verhindern so Ablagerungen, also eine Arterienverkalkung.

➜ **Sorgt für einen strahlenden Teint:**
Die Linolensäure ist eine Omega-3-Fettquelle, welche die Zellmembranen und die Haut stabilisiert.



69. PAPAYA

➜ **Hilft beim Fettabbau:**
Das Papain in dem Obst ist dabei behilflich, die Einlagerung von Depotfett zu verhindern und bereits vorhandenes Körperfett zum Teil wieder abzubauen.

➜ **Vollgepackt mit Vitamin A:**
Die Frucht ist perfekt für eine gesunde, schöne Haut und für eine gute Sehkraft.

➜ **Ist besonders bekömmlich:**
Wer einen empfindlichen Magen hat, ist mit Papaya sehr gut bedient: Das Fruchtfleisch enthält wenig Säure.

70. PAPRIKASCHOTE



➜ **Pusht das Immunsystem:**
Bei Vitamin C gehören Paprikas zu den Spitzenreitern. Schon in einer Schote (200 Gramm) steckt fast das Dreifache des durchschnittlichen Tagesbedarfs. Damit kommen sie der Immunabwehr des Körpers zugute.

➜ **Kann Diabetes vorbeugen:**
In dem Gemüse stecken verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, die der Gesundheit nutzen. Insbesondere die Stoffe Luteolin und Apigenin sind interessant, da sie die Zucker- und Fettneubildung im Körper hemmen können.



71. PASTINAKE

➜ **Unterstützt die Pumpe:**
Speziell Menschen mit einem hohen Blutdruck dürfen gern öfter zu den weißen Wurzeln greifen. Sie sind ausgesprochen reich an Kalium. Es entlastet Herz und Kreislauf auf natürliche Weise.

➜ **Gut für den Bauch:**
Ein Teil der Ballaststoffe in Pastinaken besteht aus Pektin. Dieser fördert die Verdauung sanft, aber wirksam, und sorgt außerdem für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.





72. PETERSILIE

➜ **Hält Krankheitserreger fern:**
Nur wenige andere Lebensmittel können es beim Vitamin-C-Gehalt mit Petersilie aufnehmen: Knapp 160 Milligramm des Fitmachers stecken in 100 Gramm. Das kommt dem Aufbau des Bindegewebes (Kollagen) zugute.

➜ **Schmeichelt der Blase:**
Glatte Petersilie enthält reichlich ätherische Öle. Die wichtigsten sind Apiol (Petersilienkampfer) und Myristicin, die häufig bei Blasenentzündung und anderen Erkrankungen der Harnwege zum Einsatz kommen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

73. PFLAUMEN

➜ Entwässern auf sanfte Art:
Mit einem Kaliumgehalt von knapp 180 Milligramm pro 100 Gramm tragen Pflaumen dazu bei, den Flüssigkeitshaushalt im Körper in der Balance zu halten und überschüssiges Wasser schneller auszuscheiden.

➜ Natürliches Abführmittel:
Trockenpflaumen werden seit jeher als Hausmittel bei Verstopfungen empfohlen. Fruchtsäuren, Gerb- und Bitterstoffe kurbeln den Stoffwechsel an und Ballaststoffe bringen eine träge Verdauung in Schwung.

74. QUINOA

➜ Liefert viel Eisen:
Mit acht Milligramm Eisen pro 100 Gramm gehören die Körner zu den speziell für Vegetarier besonders empfehlenswerten Lebensmitteln. Der Mineralstoff ist wichtig für die Blutbildung und den Sauerstoff-transport im Körper.

➜ Enthält kein Gluten:
Das Pseudogetreide ist völlig frei von Gluten. Zur Freude aller, die auf diesen Klebereiweiß mit Beschwerden reagieren.

➜ Hilft beim Abnehmen:
Quinoa hat einen erfreulich niedrigen Fettgehalt, dafür aber umso mehr sättigende Ballaststoffe – ideal für Figurbewusste und für alle, die Gewicht verlieren möchten.

75. RAPSÖL



➜ **Für die Schönheit:**
Die in dem Öl enthaltenen Vitamine A und E unterstützen den Zellschutz und können so frühzeitiger Faltenbildung entgegensteuern.

➜ **Schützt Herz und Kreislauf:**
Reichlich lebenswichtige Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren stecken in dem flüssigen Gold. Sie stehen in einem günstigen Verhältnis zueinander und halten die Gefäße elastisch, beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und begünstigen die Blutfettwerte sowie den Blutdruck.

76. RETTICH

➜ **Tut den Gelenken gut:**
Die Wurzel und der Saft daraus gelten aufgrund ihrer enthaltenen Senföle als effektives Naturheilmittel bei Gicht und Gelenkrheuma, weil sie schmerzhafte Schübe ausbremsen können.

➜ **Wirkt wohltuend auf Hals und Rachen:**
Als Gegenmittel bei Heiserkeit, festsitzendem Husten und Bronchitis hat sich ein Sirup aus schwarzem Rettich oder auch Rettichsaft mit Honig bewährt.





77. ROSENKOHL

➜ **Bietet wertvollen Ballast:**
Der Kohl beeinflusst die Verdauung positiv und hält lange satt. Außerdem kann er Fett binden und so beim Schlankbleiben helfen.

➜ **Ein echter Magenfreund:**
Mit den Bitterstoffen in den kleinen Röschen lässt sich eine gereizte Magenschleimhaut besänftigen – leichtere Schmerzen können dadurch gestoppt werden.



78. ROTE BETE

➜ **Senkt den Blutdruck:**
Studien zeigen, dass der Saft von Roter Bete aufgrund seines Nitratgehalts einen hohen Blutdruck schnell und deutlich senken kann. Die Wirkung zeigt sich schon nach einer Stunde.

➜ **Kann die sportliche Leistung steigern:**
Bei Versuchen kam heraus, dass Nitrat in der Knolle die Blutgefäße erweitert und bei Belastung den Sauerstoffbedarf in den Muskeln reduziert. Eine gute Nachricht für alle Sportbegeisterten.



79. ROTE ZWIEBELN

➜ **Gegen Infektionen:**
Sie sind als Saft gemischt mit Honig ein klassisches Hausmittel zum Beispiel bei Erkältungen. Ihre wertvollen Sulfide unterstützen die körpereigene Immunabwehr.

➜ **Wirken entzündungshemmend:**
Das Gemüse hat unter anderem einen antioxidativen und antibakteriellen Effekt – und hilft so, Entzündungen in Schach zu halten. Übrigens: Die rote Zwiebel enthält doppelt so viele Antioxidantien wie die weiße.

80. ROTKOHL



➜ **Gute Eisenquelle:**
Der Kohl fördert eine gesunde und bessere Durchblutung. Bei regelmäßigem Verzehr kann er sogar einer Blutarmut vorbeugen.

➜ **Hat einen Anti-Aging-Effekt:**
Das Wintergemüse schützt die Zellen: Besonders die Vitamine C und E haben einen zellerneuernden Effekt und können so auch Hautalterung vorbeugen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



81. RUCOLA

➜ **Hält den Kopf fit:**
Im Salat steckt viel Folsäure. Das Vitamin kann Studien zufolge Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Demenz abwenden.

➜ **Gesundbooster:**
Die Senföle in Rauke können Bakterien und Viren abwehren.



82. SALATGURKE

➜ **Tut der Haut gut:**
Das Wasser in der Gurke trägt dazu bei, das tägliche Flüssigkeitssoll zu erreichen und so Haut aufzupolstern.

➜ **Entwässert sanft:**
Wegen ihrem harntreibenden Effekt können Gurken Flüssigkeitsansammlungen entgegenwirken.



83. SAUERKRAUT

➜ **Darmliebling:**
Über die Milchsäurebakterien im fermentierten Kraut freut sich die Darmflora.

➜ **Für die Knochen:**
Im Weißkohl steckt jede Menge Vitamin K. Der Mineralstoff beeinflusst die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel.



84. JOHANNISBEEREN

➜ **Vitamin-C-Star:**
100 Gramm der Beeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C überreichlich ab.

➜ **Antibakteriell:**
Schwarzer Johannisbeersaft hilft gegen Halsentzündungen.



85. SELLERIE

➜ **Beruhigt:**
Wer zu viel Luft im Bauch neigt, kann lästigen Blähungen mit dem Suppengemüse entgegenwirken.

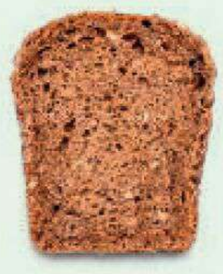
➜ **Stärkt die Nerven:**
Speziell die Blätter enthalten hormonähnliche Stoffe, die einen positiven Einfluss auf das Nervensystem und Gehirn haben.



91. TOMATE

➜ **Wirkt antioxidativ:**
Insbesondere der Stoff Lycopin in dem Schattengewächs ist für die Gesundheit interessant. Er soll vor Krebs schützen.

➜ **Leichtgewicht:**
Das Sommergemüse enthält wenige Kilokalorien, kaum Fett und Kohlenhydrate – toller Schlanksnack.



92. VOLLKORNBROT

➜ **Für die Verdauung:**
Die Ballaststoffe in Vollkorn lösen im Magen ein verstärktes Sättigungsgefühl aus und sorgen für mehr Bewegung im Darm.

➜ **Flexible Gefäße:**
Dank der Ballaststoffe wird das unerwünschte LDL-Cholesterin gesenkt. Das hält die Arterien elastisch.



93. WALNÜSSE

➜ **Brainfood:**
In den beliebten Nüssen stecken wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die ein gesundes Gehirn fördern.

➜ **Beautysnack:**
Vitamin E, das in den Kernen vorhanden ist, kurbelt die Kollagenproduktion an und verleiht der Haut einen frischen Teint.



94. WASABI

➜ **Tötet Keime ab:**
Das scharfe Wurzelgemüse besteht aus Senfölen, die das Wachstum schädlicher Bakterien im Körper hemmen.

➜ **Nervennahrung:**
Wasabi unterstützt mit seinem enthaltenen Vitamin B_6 den Fettstoffwechsel und die Nerven.



95. WASSER

➜ **Lebensnotwendig:**
Ausreichend Trinken ist wichtig für den Erhalt der Nierenfunktion, den Blutdruck und die Regulation der Körpertemperatur.

➜ **Verhindert Karies:**
Wasser hält das Zahnfleisch feucht und stimuliert die Speichelbildung im Mund.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



86. SHIITAKEPILZE

➜ **B_{12}-Lieferanten:**
Der Gehalt an B-Vitaminen in Shiitake macht die Pilze zum perfekten Lebensmittel für Veganer.

➜ **Hemmen Allergien:**
Triterpene in den Pilzen reduzieren die Ausschüttung von Histaminen im Körper.



87. SPARGEL

➜ **Schlankfood:**
Nicht einmal 20 Kilokalorien pro 100 Gramm stecken in den Stangen – ein super Gemüse für alle Figurbewussten.

➜ **Gut für die Leber:**
Spargel regt den gesamten Stoffwechsel an und hilft dem Körper dabei, Giftstoffe auszuschwemmen.



88. SÜSS-KARTOFFEL

➜ **Entspannt:**
Die Knollen können den Kaliumvorrat im Gleichgewicht halten und dadurch Stress ausbremsen.

➜ **Ballaststoffreich:**
Wer öfter Süßkartoffeln genießt, tut seiner Verdauung Gutes.



89. TOPINAMBUR

➜ **Für Diabetiker:**
Das Wintergemüse enthält keine Stärke, sondern den Ballaststoff Inulin, der sich kaum auf den Blutzuckerspiegel auswirkt.

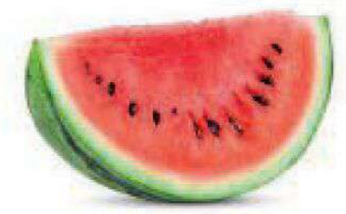
➜ **Macht satt:**
Aufgrund des hohen Wassergehalts ist die Knolle kalorienarm, hat aber relativ viel Nahrungsvolumen.



90. TOFU

➜ **Leicht verdaulich:**
Der Sojakäse eignet sich ideal für alle, die einen empfindlichen Magen haben.

➜ **Tolle Proteinquelle:**
Mit rund 15 Prozent pflanzlichem Protein liefert der Sojaquark nur etwas weniger Eiweiß als die meisten Fleischsorten – leckere Alternative.



96. WASSERMELONE

➜ **Gegen Schadstoffe:**
Mit ihrem hohen Wassergehalt fördert die Melone die Entsäuerung und Entgiftung des Körpers.

➜ **Macht schön:**
Eine große Portion an Vitamin A sorgt für eine schöne Haut und gute Augen.



97. WEIZENKEIME

➜ **Hält jung:**
Der in dem Superfood enthaltene Stoff Spermidin unterstützt die Zellerneuerung und -reinigung.

➜ **Gibt Power:**
Phosphor übernimmt als Mineralstoff wichtige Aufgaben im Energiestoffwechsel.



98. WILDREIS

➜ **Eiweißlieferant:**
In 100 Gramm der Körner stecken rund 13 Gramm Eiweiß – top Proteinquelle.

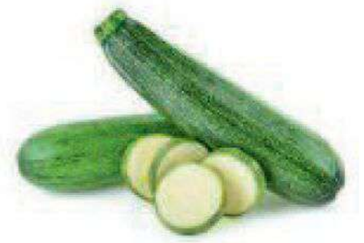
➜ **Ohne Gluten:**
Der Wasserreis ist von Natur aus glutenfrei und kann daher auch von Menschen mit Zöliakie problemlos gegessen werden.



99. ZITRONE

➜ **Wirkt basisch:**
Die Frucht hat einen entsäuernden Effekt. Sie erhöht den pH-Wert im Körper und gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus.

➜ **Für straffe Haut:**
Das Vitamin C in den Schönheiten fördert die Kollagenbildung.



100. ZUCCHINI

➜ **Für die Figur:**
Der sehr geringe Fett- und Kohlenhydratgehalt macht das Kürbisgewächs zur idealen Zutat während einer Gewichtsabnahme.

➜ **Stärkt das Herz:**
Das Kalium in dem Gemüse ist an der Aufrechterhaltung eines gesunden Herzrhythmus beteiligt.



Reissalat mit Rotkohl, Clementinen und Feta

Rezept auf Seite 50

REZEPTE MIT VITAMINPOWER

Holen Sie bunte Zutaten in Ihre Küche und trotzen Sie der kalten und dunklen Jahreszeit mit nährstoffreichen Rezepten. Hier schenken saisonales Obst und Gemüse viele Gesundbooster, die das Immunsystem stärken, die Zellen mit Nährstoffen versorgen und gut für uns sind.

Wärmendes
Winter-Curry mit Reis
und Joghurt

Rezept auf Seite 50

Senfglasierte Butternuss-Kürbisse

Rezept auf Seite 51

Brokkoli-Pancake
mit Steakstreifen

Rezept auf Seite 51

Quinoa-Salat mit
geröstetem Kürbis

Rezept auf Seite 52

Wintersalat mit Kürbis-Falafel und Möhren

Rezept auf Seite 52



VITAMIN POWER

Auflauf mit Orange und Kabeljau

Rezept auf Seite 53

Nudeln mit
Pesto und Burrata

Rezept auf Seite 53

VITAMIN POWER

Pinke Pizza mit Gemüse

Rezept auf Seite 54

Rote-Bete-
Falafel mit Feldsalat

Rezept auf Seite 54

Linsensalat mit
Rote Bete und Grünkohl

Rezept auf Seite 56

Rote-Bete-Pasta mit
Erbsen und Feta

Rezept auf Seite 56

Rote-Bete-Suppe

Rezept auf Seite 56

REZEPTE
ab Seite 40



Reissalat mit Rotkohl, Clementinen und Feta

PRO PORTION: **546 KCAL**
Eiweiß **16 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **55 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Clementinen sind besonders reich an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt, die Zellreparatur fördert und antioxidative Eigenschaften hat. Die Ascorbinsäure verbessert zudem die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung.

FÜR 4 PORTIONEN:

240 g roter Reis
Salz
2 Stangen Staudensellerie
200 g Rotkohl
200 g Radicchio
2 Clementinen
2 Stiele Petersilie
250 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
5 EL Olivenöl
3 EL Orangensaft
2 EL Apfelessig
Pfeffer

1 Reis in kochendem Salzwasser 30–35 Minuten mit leichtem Biss garen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Rotkohl und Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Clementinen schälen und in die einzelnen Segmente teilen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Feta in Würfel schneiden.

3 Alles zusammen in einer Schüssel mit dem Olivenöl, Orangensaft, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem Teller anrichten.



Wärmendes Winter-Curry mit Reis und Joghurt

PRO PORTION: **611 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **87 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Dadurch, dass Parboiled Reis vor dem Schälen gedämpft wird, werden durch das Verfahren mehr Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe bewahrt, was reichlich Power liefert und den Darm in Schwung bringt.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Parboiled Reis
Salz
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
400 g Süßkartoffeln
250 g mehligkochende Kartoffeln
1 Stück Ingwer (20 g)
1 gelbe Zucchini
1 Handvoll Koriander
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Putenbrustfilet
2 EL Rapsöl
4 TL Currypulver
600 ml Geflügelbrühe
Pfeffer
1 EL Limettensaft
150 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser ca. 12–16 Minuten garen. Inzwischen Möhren, Sellerie, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Ingwer, Zucchini und Koriander putzen, waschen bzw. schälen. Ingwer hacken, etwas Koriander zum Garnieren beiseitelegen, den Rest klein schneiden. Das übrige Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

2 Putenbrust trocken tupfen und würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und Pute darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Herausnehmen und im heißen Öl Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer 3 Minuten andünsten.

3 Mit 3 TL Currypulver würzen und das übrige Gemüse ergänzen. Brühe dazugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze garen. Putenwürfel während der letzten ca. 10 Minuten ergänzen und mitgaren.

4 Das Curry vor dem Servieren mit Limettensaft abschmecken. Mit Reis auf Tellern anrichten. Je einen Klecks Joghurt draufgeben. Mit Koriander garnieren und mit restlichem Curry bestreuen. Übrigen Joghurt separat dazu reichen.



Senfglasierte Butternuss-Kürbisse

PRO PORTION: **387 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **31 g**

40 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit seinem hohen Gehalt an B-Vitaminen und Eiweiß stärkt Zartweizen die Nerven und sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 kleine Butternuss-Kürbisse (à ca. 400 g)
4 EL Olivenöl
3 EL mittelscharfer Senf
2 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
100 g Zartweizen
250 g junger Grünkohl
2 kleine Zwiebeln (100 g)
100 g Ziegenkäse (45% Fett i. Tr.)

1 Butternuss-Kürbisse waschen und längs halbieren. Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch auf den Schnittflächen rautenförmig tief einschneiden.

2 Für die Glasur 2 EL Olivenöl, Senf und Ahornsirup verrühren und die Schnittflächen der Kürbisse damit dünn bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Schnittfläche nach oben auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten garen, bis sich das Fruchtfleisch leicht einstechen lässt.

3 Zeitgleich Zartweizen ca. 20 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Grünkohl waschen, Grün von den harten Stielen abzupfen und Blätter in Streifen schneiden oder zerzupfen. Zwiebeln schälen und klein würfeln.

4 Rest Öl in einer Pfanne erhitzen, beides darin unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit einem Schuss Wasser ablöschen, Zartweizen abgießen, abtropfen lassen und dazugeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Kürbisse auf Tellern anrichten. Grünkohlmix darauf verteilen. Ziegenkäse darüberstreuen.



Brokkoli-Pancake mit Steakstreifen

PRO PORTION: **622 KCAL** · Eiweiß **38 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **42 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank einer ordentlichen Portion an Vitamin K unterstützt Grünkohl die Blutgerinnung und fördert die Knochengesundheit. Zusätzlich liefert er reichlich Vitamin C, welches immunstärkend und antioxidativ wirkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

220 ml Milch (3,5% Fett)
200 g Dinkelmehl Type 1050
1½ TL Backpulver
2 Eier
Salz
Pfeffer
300 g Brokkoli
2 kleine Zwiebeln (100 g)
20 g Meerrettichwurzel
3 EL weiche Butter (45 g)
300 g junger Grünkohl
4 EL Erdnussöl
1 Rumpsteak (ca. 300 g)
Kresse

1 Milch, Mehl, Backpulver und Eier in einer Schüssel glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Meerrettich schälen, mit einer Küchenreibe fein reiben und zwei Drittel davon mit der Butter vermengen.

2 Grünkohlblätter putzen, waschen, trocken schütteln und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und mit den Händen ausdrücken.

3 In einer Pfanne bei starker Hitze 2 EL Öl erhitzen. Je ein Viertel von Brokkoli und Zwiebel darin etwa 1 Minute anrösten. Ein Viertel des Teiges darüber verteilen und beidseitig je 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Diesen Vorgang dann dreimal wiederholen, bis insgesamt 4 Pancakes gebacken sind.

4 In einer weiteren Pfanne bei starker Hitze restliches Öl erhitzen. Steak salzen, pfeffern und 4 Minuten je Seite scharf anbraten. Anschließend abgedeckt ruhen lassen. Grünkohl im Bratfett unter Rühren ca. 2 Minuten braten. Meerrettichbutter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Pancakes auf vier Tellern verteilen. Steak dünn aufschneiden und mit dem Grünkohl darauf anrichten. Mit übrigem Meerrettich und Kresse bestreut servieren.



Quinoa-Salat mit geröstetem Kürbis

PRO PORTION: **434 KCAL** · Eiweiß **13 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **45 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Als vollständige Proteinquelle, die alle neun essenziellen Aminosäuren enthält, ist Quinoa besonders wertvoll für den Muskelaufbau und die Zellreparatur.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Delicata-Kürbis
400 g Rote Bete
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g Quinoa
1 Handvoll Rucola
2 EL Zitronensaft
2 EL Pekannusskerne (30 g)
½ TL Piment d'Espelette
2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Kürbis waschen, längs halbieren, Kerne und Fasern ausschaben und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Rote Bete putzen, schälen und in 6–8 mm dicke Scheiben schneiden.

2 Zusammen mit dem Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 2 EL Öl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 35 Minuten goldbraun rösten.

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

4 Rucola waschen und trocken schütteln. Restliches Öl mit Zitronensaft unter die Quinoa mischen und diese auf einer Platte verteilen. Mit geröstetem Gemüse belegen.

5 Pekannüsse hacken und mit dem Rucola darüber verteilen. Mit Piment d'Espelette und Kürbiskernen bestreut servieren.



Wintersalat mit Kürbis-Falafel und Möhren

PRO PORTION: **387 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **29 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Immunbooster: Das Vitamin C aus Rotkohl pusht die Abwehrkräfte, während Antioxidantien wie Anthocyane entzündungshemmend wirken und Zellschäden vorbeugen können.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kürbisfruchtfleisch
300 g Bundmöhren
1 Zwiebel
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Handvoll Koriander
250 g Rotkohl
150 g Grünkohl
200 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
400 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
2 Knoblauchzehen
Schale und Saft von ½ Bio-Zitronen
1 TL Harissa-Pulver
40 g Haferflocken
80 g Feta (45% Fett i. Tr.)
2 EL Weißweinessig
2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen und putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Alles zusammen auf das Blech legen. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 30 Minuten goldbraun rösten und abkühlen lassen.

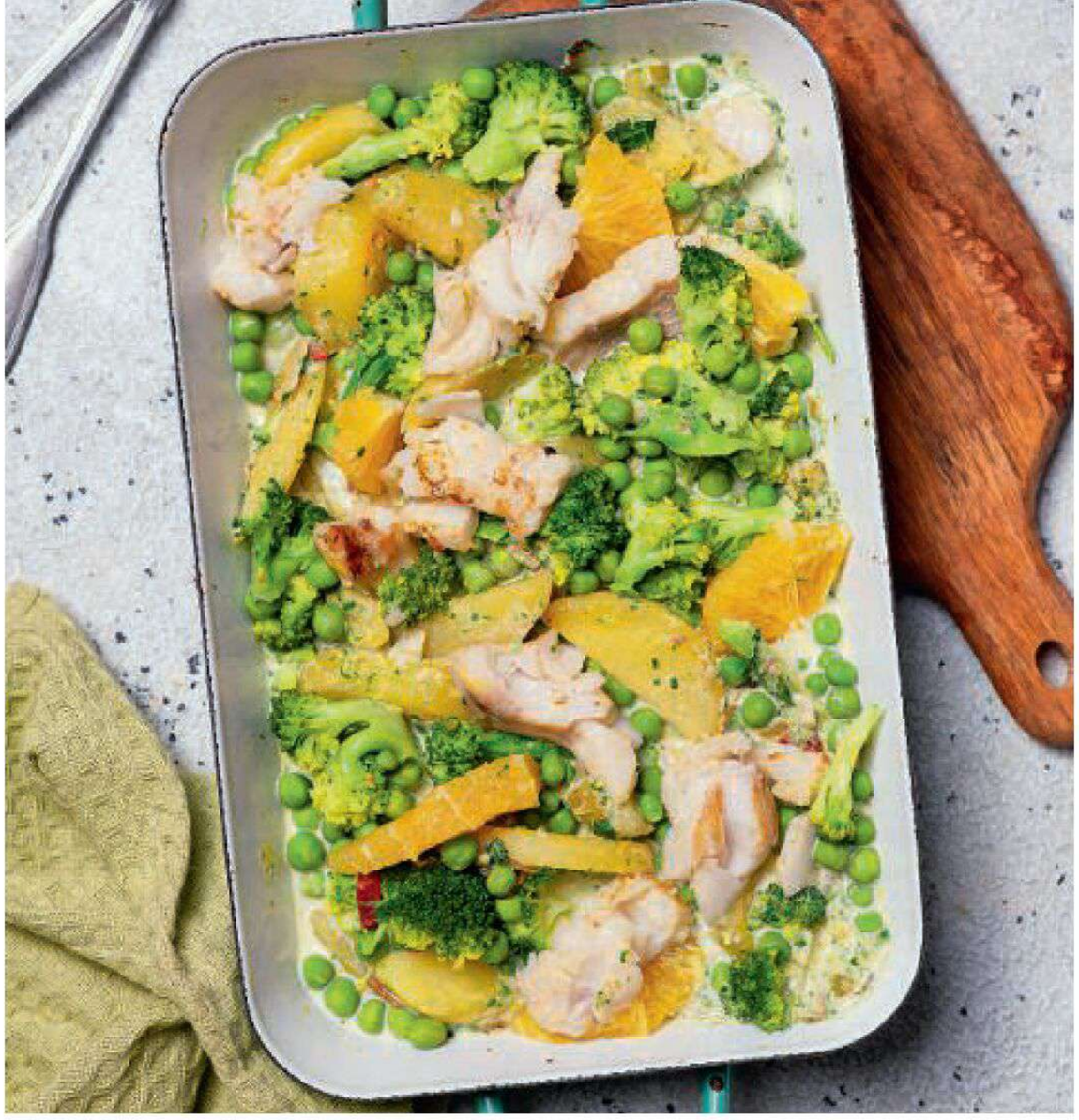
3 Inzwischen Koriander, Rotkohl und Grünkohl putzen und waschen. Blätter des Grünkohls von den harten Stielen zupfen. Kohl in feine Streifen schneiden. Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden.

4 Für die Falafel Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und beides mit Koriander, Zitronenschale, -saft, Harissa, Kürbis und Zwiebel leicht stückig in einem Blitzhacker oder mit einem Pürierstab zerkleinern.

5 Haferflocken untermischen, bis die Masse formbar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und daraus 12 kleine Puffer formen. In einer Pfanne in 2 EL heißem Öl auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

6 Für das Dressing Feta, restliches Öl, Essig, Salz und Pfeffer fein pürieren. Dabei ca. 100 ml kaltes Wasser ergänzen und abschmecken.

7 Feta und Möhren auf dem Kohl mit der Roten Bete anrichten. Dressing darüberträufeln und mit Pfeffer übermahlen. Mit Kürbiskernen garnieren.



Auflauf mit Orange und Kabeljau

PRO PORTION: **392 KCAL** · Eiweiß **31 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **32 g**

20 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Kabeljau ist reich an Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, die den Muskelaufbau unterstützen und die Herzgesundheit fördern.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g festkochende Kartoffeln
500 g Brokkoli
½ Handvoll Petersilie
1 Chilischote
3 Bio-Orangen
2 EL Olivenöl
250 ml Fischfond
100 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer
300 g tiefgefrorene Erbsen
400 g Kabeljaufilet (ohne Haut)

AUSSERDEM:
Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

1 Kartoffeln waschen, schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, Strunk schälen und in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Chili waschen und fein hacken. Eine Orange heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben.

2 Chili in einem Topf mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Mit Fond und Sahne ablöschen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Orangenschale unterrühren.

3 Kartoffeln, Brokkoli und Erbsen in eine Auflaufform geben, Sahne-Fond-Mischung darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C; Gas Stufe 3) für 20 Minuten backen.

4 Währenddessen Kabeljau trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch anschließend auf das vorgegarte Gemüse legen, mit dem übrigen Öl bepinseln und alles zusammen für weitere 15 Minuten im Backofen fertig garen.

5 Restliche Orangen waschen, samt weißer Haut gründlich schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Kabeljau leicht zerpflücken und mit Orangen sowie Petersilie anrichten.



Nudeln mit Pesto und Burrata

PRO PORTION: **749 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **40 g** · Kohlenhydrate **70 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Ungesättigte Fettsäuren in Haselnüssen sind wichtig für das Herz-Kreislauf-System, indem sie den Cholesterinspiegel senken und Entzündungen reduzieren.
- Als guter Calcium- und Proteinlieferant sorgt Burrata für starke Knochen und gesunde Muskeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Grünkohl
4 EL Haselnusskerne (60 g)
1 Knoblauchzehe
400 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
6 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
2 Kugeln Burrata (45% Fett i. Tr.)
Chiliflocken

1 Grünkohl waschen, putzen und das Grün von den harten Stielen abzupfen. Nüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Haselnusshäutchen abreiben, abkühlen lassen und zum Garnieren etwa 30 g grob hacken. Knoblauch schälen.

2 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser 9–11 Minuten bissfest garen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Restliche Nüsse mit Knoblauch, Grünkohl, Öl und Zitronensaft fein pürieren. Nach Bedarf etwas Nudelkochwasser ergänzen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Nudeln kurz abtropfen lassen und ¾ vom Pesto untermischen. Auf Tellern anrichten und jeweils eine halbe Burrata draufgeben. Mit übrigem Pesto und Haselnüssen garnieren und mit Chiliflocken bestreuen.



Pinke Pizza mit Gemüse

PRO PORTION: **494 KCAL** · Eiweiß **19 g** · Fett **7 g** · Kohlenhydrate **85 g**

40 MIN · FERTIG IN 2 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Dinkelmehl Type 1050 ist eine gute Quelle für Kieselsäure, die für eine Festigung des Gewebes und somit eine Erhöhung der Elastizität sorgt.

FÜR 4 PIZZEN:

420 g Dinkelmehl Typ 1050
30 g Rote-Bete-Pulver
12 g Salz
5 g Hefe
200 g Austernpilze
100 g Manchego-Käse
120 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
1 Knoblauchzehe
200 g stückige Tomaten (Dose)
Salz
Pfeffer
½ Handvoll Rucola

1 Dinkelmehl mit Rote-Bete-Pulver, Salz, Hefe und 290 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

2 Anschließend Teig in 4 gleichgroße Portionen teilen, rund formen und erneut 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen. In der Zwischenzeit Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Käse mit einer Küchenreibe reiben. Rote Bete klein schneiden. Knoblauch schälen. Stückige Tomaten mit Roter Bete und Knoblauch in einen Mixer geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Teiglinge auf einem Backpapier rund ausrollen. Gemüsepüree auf den Teigen verstreichen, mit Pilzen belegen sowie mit Käse bestreuen. Pizzen mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Umluft: 230 °C; Gas Stufe 4) für 15 Minuten backen.

4 In der Zwischenzeit Rucola verlesen, waschen, trockenschütteln und die fertigen Pizzen mit einigen Rucolablättern garniert servieren.



Rote-Bete-Falafel mit Feldsalat

PRO PORTION: **465 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **35 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Folsäure im Feldsalat unterstützt die Zellteilung und -reparatur, während Eisen für die Bildung von Hämoglobin und die Sauerstoffversorgung im Blut benötigt wird.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Rote Bete
250 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
Salz
Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
5 EL Zitronensaft
5 EL Kichererbsenmehl (75 g)
8 EL Olivenöl
160 g Feldsalat
2 EL Weißweinessig
4 EL Granatapfelkerne (60 g)
300 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rote Bete putzen, schälen und fein raspeln, dabei am besten Einweghandschuhe tragen.

2 Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die vorbereiteten Zutaten mit 1 TL Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und 2 EL Zitronensaft in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer grob pürieren.

3 Masse mit Kichererbsenmehl in einer Schüssel mischen und zu einem glatten Teig verkneten. Daraus mit feuchten Händen 10 Bällchen formen und leicht flach drücken.

4 In einer großen beschichteten Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Falafel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

5 In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. In einer Schüssel Essig, Salz, Pfeffer und übriges Öl verquirlen. Feldsalat und Granatapfelkerne untermischen.

6 Joghurt mit Tahini und dem übrigen Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern. Salat mit Falafel und Joghurtsauce auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Vollkorn-Fladenbrot.

NEU

FRUCHTIGER PFIRSICHGESCHMACK

trifft auf gutes Bauchgefühl



- 70 % weniger Zucker als Yakult Original.
- Reich an Vitamin C.
- Erhöht die guten Bakterien im Darm.



Linsensalat mit Rote Bete und Grünkohl

PRO PORTION: **445 KCAL**
Eiweiß **27 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **39 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Reich an pflanzlichem Protein und Faserstoffen, unterstützen Linsen den Muskelaufbau und regen die Darmbewegung an.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g braune Linsen, 1 Bund Radieschen, 250 g Grünkohl, 2 Stangen Lauch, Salz, 250 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert), 1 Knoblauchzehe, 150 g Joghurt (3,5% Fett), 1 EL geriebener Parmesan (30% Fett i. Tr.), 2 EL Weißweinessig, Pfeffer, 200 g Feta (45% Fett i. Tr.), 2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Linsen in kochendem Wasser ca. 25 Minuten gar kochen. Inzwischen Radieschen, Grünkohl und Lauch putzen, waschen. Radieschen in feine Scheiben hobeln, Grünkohlblätter von den harten Stielen zupfen und zerpflücken. Lauch längs halbieren und in Halbringe schneiden.

2 Grünkohl und Lauch in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Rote Bete in Spalten schneiden.

3 Für das Dressing Knoblauch schälen und hacken. Joghurt mit Knoblauch, Parmesan und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Linsen abgießen, abtropfen lassen und mit Grünkohl und Lauch vermischt auf Schälchen verteilen. Feta darüber bröseln, Radieschen und Rote Bete darüber verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Mit Pfeffer übermahlen und mit Kürbiskernen bestreuen.



Rote-Bete-Pasta mit Erbsen und Feta

PRO PORTION: **482 KCAL**
Eiweiß **23 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **40 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Tiefgekühlte Erbsen werden direkt nach der Ernte eingefroren und enthalten immer noch die wertvollen Inhaltsstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen und Zink sowie Eiweiß.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Vollkorn-Pasta (z. B. Spaghetti), Salz, 250 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert), 125 ml Haferdrink, 75 g Cashewkerne, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer, 150 g tiefgekühlte Erbsen (aufgetaut), 150 g tiefgekühlte Edamame (aufgetaut), 120 g Feta (45% Fett i. Tr.), 1 Handvoll Minze

1 Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 9–11 Minuten bissfest garen. Inzwischen Rote Bete, Haferdrink, Cashewkerne, Zitronensaft, Pfeffer und Salz in einen Mixer geben und auf höchster Stufe ca. 60 Sekunden mixen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Sauce abschmecken.

2 Erbsen und Edamame in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Feta zerbröseln. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter zerzupfen.

3 Pasta abgießen und Sauce sofort darübergießen und gut verrühren. Rote-Bete-Pasta auf Teller verteilen, mit Erbsen, Edamame, Feta und Minze bestreut servieren.



Rote-Bete-Suppe

PRO PORTION: **499 KCAL**
Eiweiß **47 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **26 g**

20 MIN · FERTIG 1 STD 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Vitamin C aus Sauerkraut stärkt das Immunsystem und die probiotischen Kulturen im fermentierten Kraut sorgen für eine gesunde Darmflora.

FÜR 4 PORTIONEN:

700 g Rindfleisch (z. B. Querrippe oder Schulter), 1 Zwiebel, 100 g Weißkohl, 500 g Rote Bete, 1 EL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark, 500 ml Rinderbrühe, 2–3 EL Weinessig, 2 Lorbeerblätter, 250 g festkochende Kartoffeln, 2 Möhren, 200 g frisches Sauerkraut, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Handvoll Petersilie

1 Rindfleisch trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, Weißkohl putzen, waschen und beides in Streifen schneiden. Rote Bete schälen und grob würfeln. Sämtliches Gemüse in einem Topf im heißen Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

2 Tomatenmark zugeben, 3 Minuten mit andünsten, mit Brühe, Essig und 750 ml Wasser auffüllen. Lorbeerblätter und Fleisch zugeben und ca. 45 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Kartoffeln und Möhren schälen, fein schneiden, würfeln, zur Suppe geben und weitere ca. 30 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren das Sauerkraut untermischen und sanft erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zum Servieren Suppe mit Petersilie dekorieren.

ANZEIGE

SMARTE WARENKUNDE

Riso Gallo Carnaroli...



...adelt jedes Gericht

Cremig, saftig, kernig und aus der italienischen Küche nicht wegzudenken: Riso Gallo Carnaroli Risotto ist ein vielseitiger Klassiker. Die edle Farbe, die Qualität und der feine Geschmack haben dem Reis in Italien den Spitznamen „König der Reissorten“ eingebracht. Dort hat er in der Küche einen besonderen Stellenwert und wird gern für festliche Anlässe verwendet.

...bietet Abwechslung

Sein mildes, leicht nussiges Aroma lässt sich perfekt kombinieren. Auch wenn er als Risotto am bekanntesten ist, eignet er sich super für gefülltes Gemüse oder als Beilage für Bowls.

...ist nährstoffreich

Carnaroli Risottoreis punktet mit einem hohen Gehalt an komplexen Kohlenhydraten und versorgt uns mit Eiweiß. Zudem ist er glutenfrei.

BRENNWERT: 350 kcal **EIWEISS:** 7 g
KOHLENHYDRATE: 77 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 1 g **BALLASTSTOFFE:** 1 g

...wird nachhaltig verpackt

Damit Reis länger frisch bleibt, ist er meist vakuumverpackt – bei Riso Gallo in recycelbarem Kunststoff. Die Kartonage wurde auf umweltfreundliches, FSC-zertifiziertes Material umgestellt.

...gelingt schön cremig

Die länglichen, leicht spindelförmigen Körner verkleben nicht und bleiben bissfest. Außerdem nehmen sie Flüssigkeit besonders gut auf – für die perfekte Risotto-Konsistenz.

...stammt aus Italien

Riso Gallo arbeitet nur mit geprüft nachhaltigen Landwirtschaftsbetrieben in der Po-Ebene Norditaliens zusammen. Von der Ernte bis zur Verarbeitung und Verpackung passiert alles vor Ort: 100 Prozent italienisch eben.



Klassiker aus Italien

Schon seit 1856 ist Riso Gallo Italiens Experte für authentische Reis- und Risottosorten und stellt als erste internationale Marke im Reissegment auf nachhaltige Produktion um. Der edle Riso Carnaroli wird nach der Ernte mit der traditionellen Steinschleif-Methode verarbeitet.
So bleiben Nährstoffe, Textur und der Geschmack erhalten.



Geröstetes Kürbisrisotto mit Welsfilet und Maronischaum

Steinpilz-Risotto mit Ricotta-Kräuter-Polpette

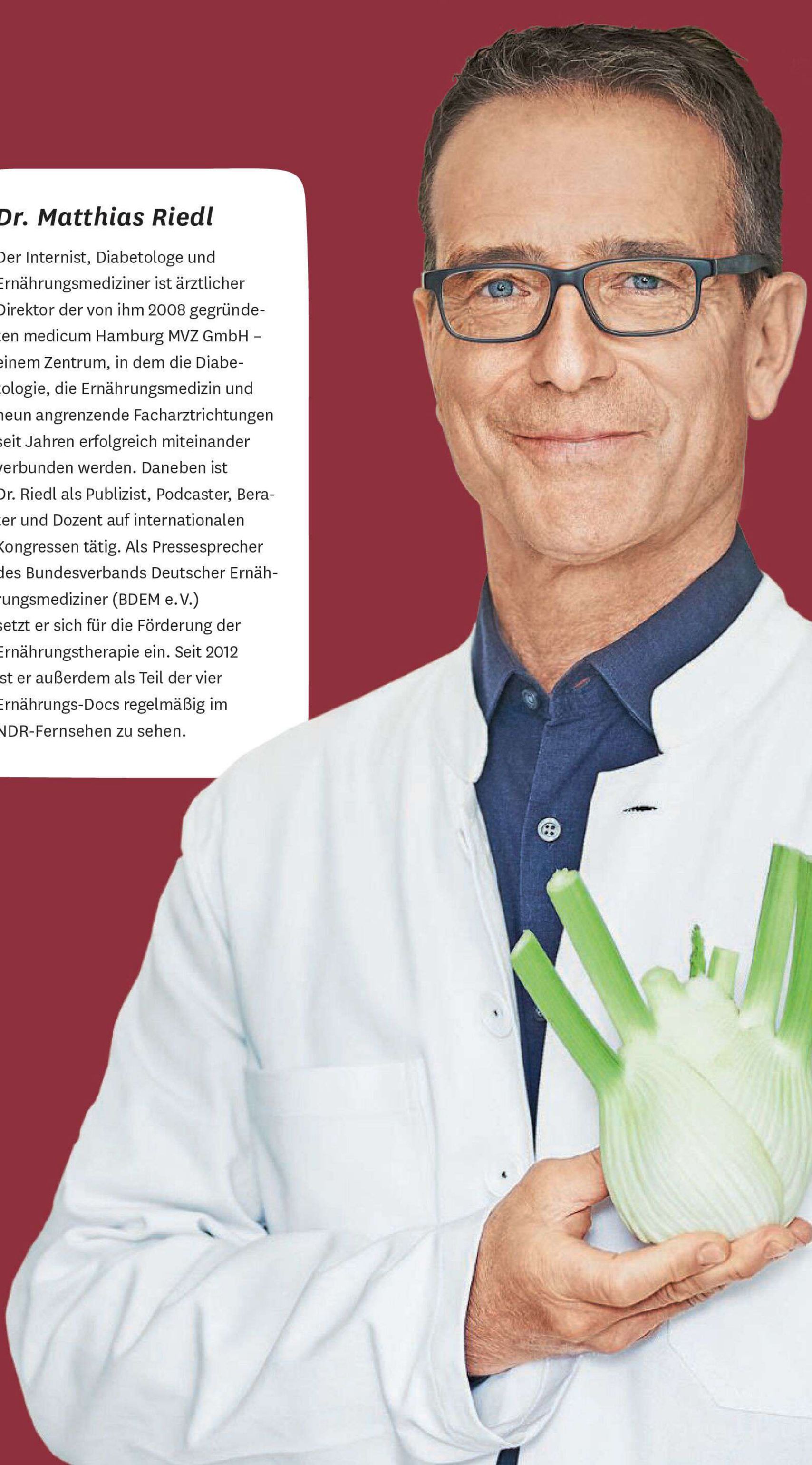
Hier geht es zu den Rezepten!

Mehr Informationen finden Sie unter: WWW.RISOGALLO.DE

FOTOS: PR, RISO GALLO

Dr. Matthias Riedl

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



FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK (2)



DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

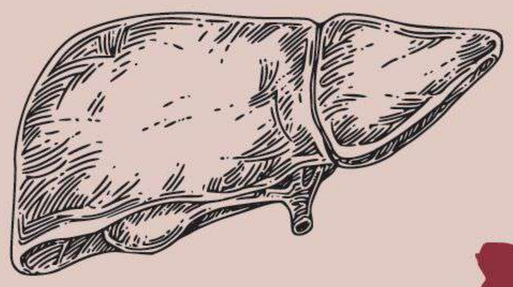
FETTLEBER: STILLER ALARM IM KÖRPER

Anfangs ist es nicht gefährlich, aber wenn eine Fettleber unentdeckt bleibt, kann sie zum Problem werden. Unser Ernährungs-Doktor Matthias Riedl verrät Ihnen, wie Sie dieser durch eine Änderung Ihres Lebensstils aktiv vorbeugen können und worauf Sie dabei achten sollten.



Was sind die Hauptursachen?

Der häufigste Grund einer nicht-alkoholischen Fettleber (engl. metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease, kurz: MASLD) ist eine Fehlernährung mit einer dauerhaft übermäßigen Energiezufuhr, die höher ist als der Energieverbrauch. Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Fettstoffwechselstörungen stehen ebenso im Zusammenhang mit dieser Wohlstandserkrankung. Besonders eine kohlenhydratreiche Kost, vor allem mit vielen einfachen Zuckern, verstärkt das Problem. Zudem zeigen neuere Studien, dass bestimmte Eiweiße in Weizen Entzündungen fördern und die Beschwerden verschlimmern können. Seltene Ursachen sind genetisch bedingte Stoffwechselerkrankungen oder Störungen der Hormondrüsen. Bei einer alkoholischen Fettleber ist der Auslöser ein chronischer Alkoholmissbrauch.



Was ist eine Fettleber?

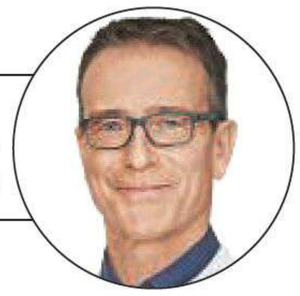
Sind mehr als fünf Prozent der Leberzellen durch eine grobe Einlagerung von Fett gekennzeichnet, sprechen Ärzte von einer Fettlebererkrankung (Staetosis hepatis). Sie vergrößert sich und bildet Narben aus. Dabei kann sie die Nahrung nicht mehr richtig aufspalten und ihre Funktionen wie die Entgiftung sind stark eingeschränkt.

> Die Hauptaufgabe der Leber ist, Nährstoffe zu gewinnen und Gifte aus dem Blut zu filtern.

Was können die Folgen einer nicht-alkoholischen Fettleber sein?

Eine Fettleber bleibt oft jahrelang unbemerkt und ist in der Anfangsphase nicht gefährlich. Allerdings kann sie unbehandelt bei der Hälfte der Betroffenen zu einer Leberentzündung und in schweren Fällen zu Leberzirrhose führen. Langfristig steigt auch das Risiko für Krebs in diesem Organ. Aktuelle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Leberschäden auch mit Demenz in Verbindung stehen können. Außerdem ist die Erkrankung eng mit dem metabolischen Syndrom, einer Kombination verschiedener herz- und gefäßschädigender Faktoren, verbunden. Eine Ernährungsumstellung und Veränderung des Lebensstils können die Symptome verbessern. ➜

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR



Welche Rolle spielt der Lebensstil bei der Entwicklung einer Fettleber?

Der Lebensstil hat einen entscheidenden Einfluss auf die Lebergesundheit. Wie beschrieben sind die Hauptursachen eine anhaltende überhöhte Energiezufuhr meist gepaart mit geringer körperlicher Bewegung. Werden mehr Kohlenhydrate zugeführt, als der Körper benötigt, wandelt er den Zucker in Fettsäuren um und speichert diese ein. Dieser Zusammenhang besteht vor allem bei einer Ernährung mit viel Brot, Teigwaren, Backwaren, Produkten mit Glukose-Fruktose-Sirup, Fast Food, zuckerhaltigen Getränken, gesüßten Milchprodukten und Süßigkeiten. Solch eine Kost kann die Entstehung einer nichtalkoholischen Fettleber begünstigen.



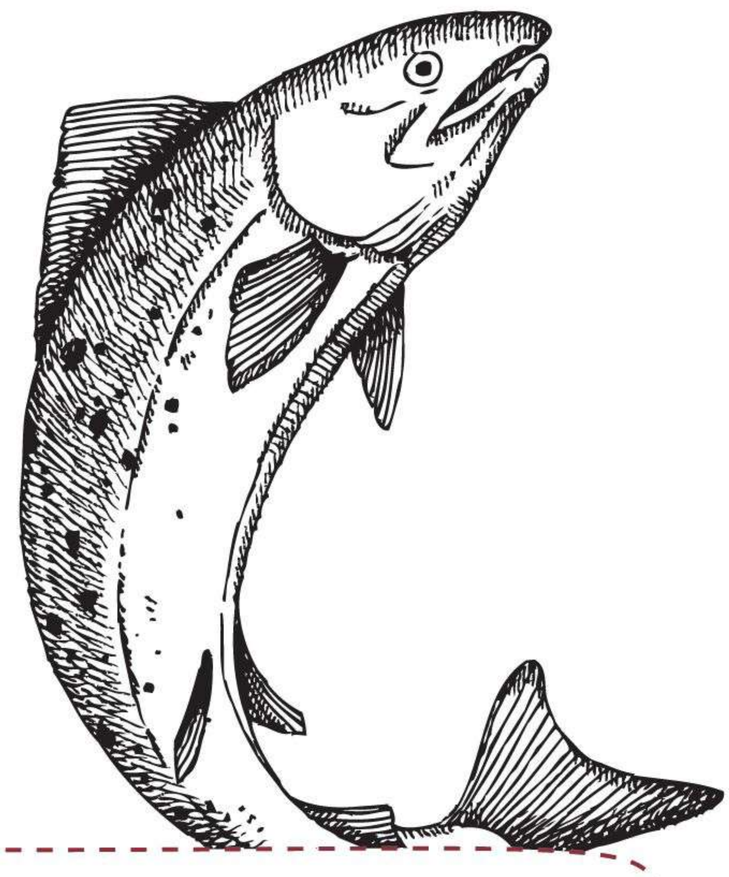
Was kann ich mit einer angepassten Ernährung erreichen?

Da es keine Medikamente gibt, die eine Fettleber heilen können, ist eine ausgewogene Ernährung der Schlüssel. Eine Änderung des Essverhaltens und ein aktiver Lebensstil sind die wirksamsten Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung. Die Leber regeneriert sich sehr schnell und kann durch eine konsequente Kostumstellung vollständig entfettet werden. Daneben ist ein eingeschränkter Alkoholkonsum entscheidend dafür.

Wie sieht die Ernährung bei einer Fettleber speziell aus?

Damit es zum Abbau der Fetteinlagerung kommt, ist es notwendig, die Energieaufnahme zu senken. Eine Reduktion der täglichen Kohlenhydratzufuhr auf etwa 100 Gramm und die richtige Auswahl der Art der Kohlenhydrate sind entscheidende Stellschrauben. Hier setzt die Logi-Methode an. Dabei landen in moderaten Mengen komplexe Kohlenhydrate und reichlich Ballaststoffe in Form von Vollkornprodukten, stärkearmem Gemüse und zuckerarmen Obst auf dem Tisch. Während zudem hochwertige pflanzliche Öle mit Omega-3-Fettsäuren aus Lein- und Weizenkeimöl bevorzugt werden sollten, können eiweißreiche Lebensmittel helfen, die Leber zu entlasten. Gute Proteinquellen sind beispielsweise Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier, Milchprodukte, Fisch und Geflügel. Hier decken etwa 0,8 bis 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht den täglichen Bedarf. ➜

Die Logi-Methode unterstützt die Behandlung von einer Fettleber.





MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

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

APPLE

GOOGLE

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK (12)

Die besten Lebensmittel bei einer Fettleber

Jedes der Veggies hat spezifische Eigenschaften, die die Lebergesundheit fördern, den Stoffwechsel anregen und die Fettansammlung in der Leber reduzieren können. Bauen Sie diese Produkte regelmäßig in Ihren Speiseplan ein, um das Entgiftungsorgan bestmöglich zu unterstützen.



Hafer

Das Getreide ist reich an Beta-Glucan, das dabei hilft, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und Fettansammlungen in der Leber zu verringern.



Wurzelgemüse

Möhren, Rote Bete und Sellerie enthalten sekundäre Pflanzen- und viele Ballaststoffe. Diese unterstützen die Leber bei der Arbeit.



Chicorée

Viele Bitterstoffe im Salat regen die Gallenproduktion an und dienen so der Fettverdauung und regulieren den Stoffwechsel.



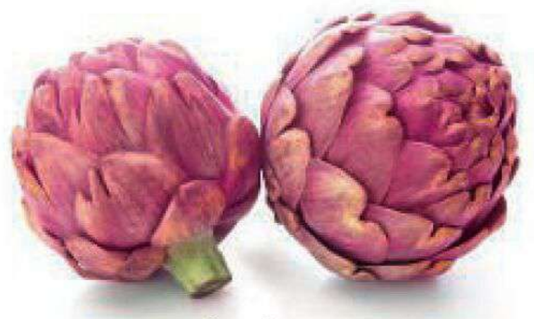
Schwarzwurzeln

Die feinen Stangen punkten mit Inulin, ein präbiotischer Ballaststoff, der die Darmgesundheit fördert und den Körper entlasten kann.



Topinambur

Auch in den Knollen steckt reichlich Inulin, das den Darm in Schwung bringt und gleichzeitig den Cholesterinspiegel senken kann.



Artischocken

Die in dem Gemüse enthaltenen Flavonoide können die Leber vor zellschädigenden Stoffen bewahren und den Gallenfluss begünstigen.



Beeren

Obst wie Blaubeeren, Himbeeren und Erdbeeren enthalten viele Antioxidantien, die antientzündlich wirken und die Zellen schützen können.



Grünkohl

Dank Antioxidantien und Vitaminen ist das heimische Superfood Balsam für die Leber und kann Entgiftungsprozesse verbessern.



Hülsenfrüchte

Ballaststoffreiche Linsen, Bohnen und Kichererbsen sorgen für eine gute Sättigung und können dadurch beim Abnehmen helfen.

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR



Pink Selleriesaft

PRO PORTION: **47 KCAL**
Eiweiß **1 g** · Fett **0 g** · Kohlenhydrate **9 g**

10 MIN

FÜR 4 GLÄSER À 150 ML:

1 Stück Ingwer (20 g)
1 Zitrone
2 Knollen Rote Bete (250 g)
1 Staude Sellerie
2 Äpfel
Cayennepfeffer

1 Ingwer putzen und waschen. Zitrone halbieren und auspressen. Rote Bete, Sellerie und Äpfel putzen, waschen und in Stücke schneiden.

2 Rote Bete, Sellerie, Äpfel und Ingwer in einen Entsafter geben. Saft auspressen. Zitronensaft zugeben, mischen und alles in Gläser füllen. Mit je 1 Prise Cayennepfeffer würzen und servieren.

Weitere smarte Rezepte gibt es ab Seite 112

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI



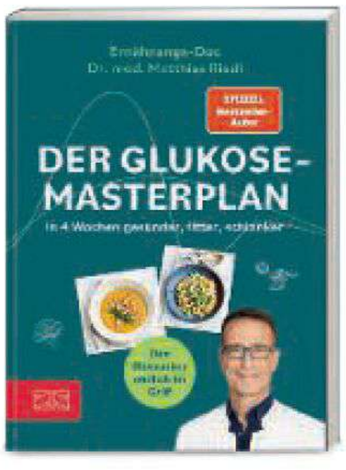


Helfen sogenannte Hafertage oder Leberfasten bei der Therapie?

Ja, beides hilft. Eine mehrtägige Kur mit Haferbrei zu jeder Mahlzeit kombiniert mit Gemüse ist sehr effektiv als Ergänzung bei der Behandlung. Dank der enthaltenen wasserlöslichen Ballaststoffe im Getreide wie das Beta-Glucan oder das Inulin in Wurzelgemüse wird der Magen gefüllt. Durch die verzögerte Magenentleerung und langsamere Verdauung sind Sie länger satt und der Blutzuckerspiegel steigt nur in geringem Maße an. Übrigens: Tolle Rezepte finden Sie in meinen Büchern „Der Glucose-Masterplan“ und „Der Hafer-Masterplan“. Auch Leberfasten kann sehr hilfreich sein. Hier wird ein eiweißbilanzierter und betaglucanhaltiger Shake kombiniert mit Gemüse für zwei Wochen eingenommen. So wird die Fettverbrennung angeregt und eine gute Sättigung erreicht.

Gibt es Lebensmittel, die bei der Gesunderhaltung der Leber helfen?

Ballast- und Bitterstoffe aus bestimmten Gemüsesorten können die Leberfunktion unterstützen und schlechte Blutfettwerte positiv beeinflussen. So sind Schwarzwurzeln, Topinambur, Artischocken, Chicorée, Pastinaken, Möhren, Hülsenfrüchte und Beeren sehr gut geeignet. Zudem sollte auf ausreichend kalorienfreie Getränke geachtet werden.



BUCHTIPP

Ernährungs-Doc Matthias Riedl zeigt in seinem neuen Buch „Glucose-Masterplan“, wie jeder sein Blutzucker-Management in nur vier Wochen verbessern kann, um fitter, schlanker und gesünder zu werden. Alltagstaugliche Rezepte und zahlreiche nützliche Tipps unterstützen das Programm. ZS Verlag, 128 Seiten, 17,99 Euro

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK (6)

Sind Säfte bei einer Fettleber tabu?

Säfte, Smoothies und zu viel zuckerreiches Obst sind aufgrund des hohen Gehalts an einfachen Kohlenhydraten problematisch. Ein Großteil dieser Zuckerarten können zu einem hohen Blutzuckerspiegel führen. Dazu zählen vor allem Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und der normale Haushaltszucker (Saccharose). Insbesondere Fruktose wird nicht direkt gespeichert. Der Körper wandelt sie in Triglyceride um, die sich dann in der Leber ansammeln. Neben Säften und Smoothies sollten auch Limos sowie Kaffeemischgetränke gemieden werden.

Mehr von Dr. Riedl lesen Sie hier:

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

www.myfooddoctor.de/ernaehrungsmagazin

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

Eine Ernährungsumstellung ist besser als eine rasche Diät.

Wie gut ist der gehypte Selleriesaft?

Der frisch gepresste Saft von Staudensellerie wird oft als heilend für die Leber beworben, jedoch gibt es keine wissenschaftlichen Studien, die diesen Effekt bestätigen. Aber was wir wissen, ist, dass Sellerie antientzündliche Eigenschaften hat und dank Bitterstoffen die Verdauungssäfte sowie Enzyme in der Leber aktiviert.

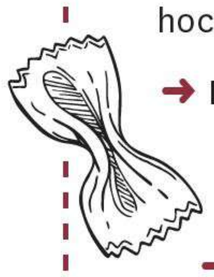
INTERVIEW:
IRIS LANGE-FRICKE

Wichtige Punkte der Logi-Methode

Die Logi-Methode (Low Glycemic and Insulinemic Diet) ist eine gut geeignete Ernährungsform, die besonders bei der Behandlung und Vorbeugung einer Fettleber relevant ist.

➜ **Ziel:** Blutzucker- und Insulinspiegel sollen niedrig gehalten werden, um die Leber zu entlasten und den Stoffwechsel zu verbessern.

➜ **Ernährungsbasis:** Hauptsächlich stärkearmes Gemüse, zuckerarmes Obst und hochwertige Öle.



➜ **Kohlenhydrate:** Reduktion von Stärke, insbesondere von Gebäck, Brot, Reis und Pasta.

➜ **Vollkornprodukte:** Wählen Sie pro Mahlzeit Getreide aus und konsumieren Sie wenig davon.

➜ **Eiweißquellen:** Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Geflügel, Fisch, Milchprodukte und Eier sind gute Lieferanten.

➜ **Vermeiden:** Produkte aus Weißmehl, mehlige Kartoffeln und Süßes.

➜ **Die Leber benötigt eine Pause:** Häufiges Snacken verhindert die Entlastung des Organs. Zwei bis drei Mahlzeiten am Tag sind daher empfehlenswert.

➜ **Intervallfasten:** Gibt der Leber die benötigte Ruhe und kann die Kalorienzufuhr einzuschränken.



TRENDALARM

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





Kochen mit Köpfchen

Essen im Ofen platzieren, Tür zu und los geht's. Der iQ700 Backofen von Siemens erfüllt diesen Traum: Die eingebaute Kamera ist mit einer künstlichen Intelligenz ausgestattet und erkennt, was Sie hineinstellen. Es wird aus 80 Gerichten und Zubereitungsarten unterschieden, selbstständig Programm und Temperatur gewählt und bei Bedarf sogar Dampf oder Grill dazugeschaltet – einfach genial! Preis auf Anfrage, **siemens-home.de**



Volle Power

Köstliche Smoothies, cremiges Eis oder heiße Suppen: Der neue Standmixer VitaPower Serie 6 von BOSCH zerkleinert mühelos auch harte Zutaten und bringt mit sechs Automatikprogrammen abwechslungsreiche Ernährung auf ein neues Level – mit der To Go-Flasche sogar für unterwegs. Ab 449 Euro, **bosch-home.de**



Feinste Kaffeefreude

Genießen wie im Café? Mit der Ninja Luxe Café ab jetzt möglich! Die Barista Assist Technologie begleitet die Zubereitung, empfiehlt den richtigen Mahlgrad, passt Druck und Temperatur an, während mühelos Milch aufgeschäumt wird – für den perfekten Cappuccino, Espresso oder Filterkaffee. Ausgewählte Modelle bereiten auch Cold Brew Kaffee zu. Ab 450 Euro, **ninjakitchen.de**

FOTOS: PR, SHUTTERSTCOK (3)



Klassiker ganz modern

Was kommt dabei raus, wenn englisches Design auf französische Kochleidenschaft trifft? Die STAUB Cocotte von Buster + Punch ist ein echtes Statement-Piece: Stylishe gold- oder silberfarbene Griffe des Londoner Labels verleihen dem erstklassigen Bräter einen coolen Look. Ab 299 Euro, **zwilling.de**

Smartes Gadget

Wer gern sein Essen trackt, wird diese Waage lieben. Ausgestattet mit vier hochpräzisen Sensoren kann die Etecktiy Smart Food Küchenwaage Lebensmittel auf das Gramm genau wiegen und zeigt 19 Nährwertangaben wie Kilokalorien, Kohlenhydrate oder Protein an. Kombinierbar mit Apple Health und Fitbit. 36 Euro, zu bestellen über **amazon.de**





Zeitlose Ästhetik

Die French-Door Kühl-Gefrierkombinationen von Liebherr überzeugen mit durchdachter Optik und Funktionalität. Mit stilvoller Beleuchtung und den charakteristischen Flügeltüren sind sie Hingucker in der Küche. On top bietet das Gerät viel Stauraum für Frische, flexible Lagermöglichkeiten und praktische Features wie jederzeit verfügbares kaltes Wasser, Crushed Ice und Eiswürfel. 14 Modelle sind ab 2025 verfügbar. **liebherr.com**



Frühstück mit Aussicht

Perfektes Entertainment bietet der Toaster der I-Master SERIE 7 von Haier – hier gucken Sie dem Brot beim knusprig werden zu. Mit dem extragroßen Schlitz und 21 benutzerdefinierten Programmen kommt jeder auf seine Kosten. Wer seine ideale Einstellung gefunden hat, kann sie abspeichern. Bald auch in Deutschland erhältlich. 249 Euro, **haier-europe.com**

Für gesellige Stunden

Endlich ist es wieder Zeit für Raclette! Mit dem SEVERIN SEVENTO Smokeless Raclette bringt es besonders Spaß, denn der innovative Dunstabzug minimiert Gerüche und Rauch. Über ein Display lässt sich außerdem die Temperatur individuell einstellen. So gelingt jede Kreation perfekt. 179 Euro, **severin.com**





Doppelter Genuss

Toller Helfer für die Feiertage

Dank der 2-in-1-Kombination aus Backofen und Heißluftfritteuse bietet der Two Zone Airfryer von Midea unendliche Möglichkeiten. In den beiden Garräumen können verschiedene Speisen gleichzeitig zubereitet werden, flexibel auch per App steuerbar – so entstehen ganz einfach Mahlzeiten für die ganze Familie. Praktisch: Die vertikale Bauweise spart Platz auf der Arbeitsfläche. 199 Euro, **midea.com**

KOOPERATIONSPARTNER:

Yakult

Gesunde Gewohnheiten sorgen für ein gutes Bauchgefühl und stärken Ihr Immunsystem.

Darm gut, alles gut!

So kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit

Der Darm kann viel mehr als nur unsere Nahrung verdauen: Insbesondere bei der Immunabwehr spielt er eine zentrale Rolle. Was das genau bedeutet und wie Sie Ihre Darmbakterien vor allem jetzt im Winter unterstützen können, erklärt die Expertin Dr. Alexa Iwan.

Mit Expertenrat von



DR. ALEXA IWAN

Die promovierte Ernährungswissenschaftlerin liebt natürliche Lebensmittel und genussvolles Essen. Als Köchin, Moderatorin, Autorin, Food- und Mediencoach gibt sie ihr Wissen weiter. Das Thema Darmgesundheit liegt ihr besonders am Herzen.

Inzwischen ist klar: Der Darm ist nicht nur an unserer Verdauung beteiligt – er hält uns gesund oder macht uns krank. Dessen war sich auch schon der Yakult Unternehmensgründer Dr. Minoru Shirota bewusst, der im Bereich der Mikroorganismen forschte. Er wusste, dass ein gesunder Darm mit intakter Darmmikrobiota (früher „Darmflora“) die Grundlage für ein langes und gesundes Leben ist. Kurz gesagt: „Darm gut, alles gut.“

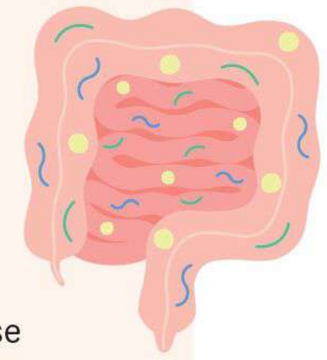
Die Immunzentrale des Körpers

Die Darmmikrobiota, wie die Gemeinschaft der winzigen Untermieter im Darm bezeichnet wird, hat einen großen Einfluss auf verschiedene Bereiche unseres Wohlbefindens, darunter die Schlafqualität, das Stressempfinden oder auch das Hautbild – und spielt eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern. Die Darmwand ist eine wichtige Schutzbarriere zur Außenwelt und bestimmt, welche Stoffe in den Körper hineingelassen und welche wiederum abgewiesen werden. Die Bakterien unterstützen unseren Verdauungstrakt aktiv dabei, unerwünschte Eindringlinge abzublocken und Entzündungsprozesse zu kontrollieren. Je besser es also unserer Körpermitte geht, desto fitter, wohler und gesünder fühlen wir uns. ➜

Der Darm ist unser größtes Immunorgan: Zwischen 70 und 80 Prozent der Immunzellen befinden sich hier.

Was leistet unsere Mikrobiota?

Eine ausgeglichene Mikrobiota ist unverzichtbar für unsere Gesundheit und an folgenden Prozessen beteiligt:



➜ SCHUTZFUNKTION

Sie hilft, die Barrierefunktion des Darms aufrechtzuerhalten. Diese verhindert, dass schädliche Substanzen in den Blutkreislauf gelangen können.

➜ IMMUNREAKTION

Die Darmbakterien interagieren mit den Immunzellen und unterstützen unser Abwehrsystem dabei, Krankheitserreger gezielt fernzuhalten.

➜ ENTZÜNDUNGSHEMMER

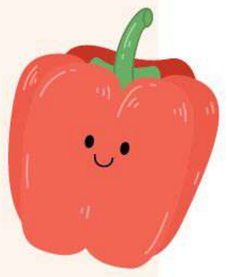
Chronische Infektionen, die unseren Organismus langfristig schwächen, können durch eine gesunde Mikrobiota gehemmt werden.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (5), PRIVAT

Immunsystem & Darm: Tipps von Dr. Alexa Iwan

Mit welchen kleinen Tricks sich die Ernährungsexpertin in der kalten Jahreszeit fit hält, verrät sie Ihnen hier:

1. **VITAMIN C & ZINK:** Um Infekten vorzubeugen, schaue ich besonders auf eine gute Vitamin C- und Zink-Versorgung. In meinem Kühlschrank befinden sich jetzt stets frische Zitrusfrüchte und Vitamin-C-reiches Gemüse. Zink liefern mir Käse und Kürbiskerne.



2. **GUTE BAKTERIEN:** Um meinen Darm glücklich zu machen, starte ich jeden Tag mit meinem ganz eigenen Wohlfühl-Drink: Dafür mische ich ein kleines Glas sauervergorenen Rote-Beete-Saft mit einem Fläschchen eines probiotischen Magermilchgetränks.



3. **PROBIOTISCHE LEBENSMITTEL:** Beim Kauf von Probiotika achte ich darauf, dass die enthaltenen Bakterienstämme genannt werden und eine hohe Keimzahl (z. B. 20 Milliarden) angegeben ist. Außerdem, dass untersucht wurde, ob die Bakterien auch lebend im Darm ankommen.

4. **ROUTINEN ETABLIEREN:** Mein Darm und ich mögen einen gleichmäßigen Rhythmus. Also regelmäßige Mahlzeiten in angemessenen Portionen – bestehend aus natürlichen Lebensmitteln, ausreichend Eiweiß und mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag. Dazu Sport und Entspannung im Wechsel für eine gesunde Verdauung.

5. **BALLASTSTOFFE:** Ich baue möglichst viele wasserlösliche Ballaststoffe in meinen Speiseplan ein. Sie kommen in erster Linie in Gemüse und Obst vor, aber auch in Hülsenfrüchten. Blaubeeren und geschrotete Leinsamen sind meine Favoriten und schmecken lecker im Müsli.





Übrigens: *Möchten Sie wissen, wie Ihre Gewohnheiten Ihren Darm beeinflussen? Dann machen Sie den von Yakult Experten entwickelten Darmgesundheitscheck mit spannenden Infos und praktischen Tipps.*

Untermieter richtig füttern

Wie es um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden steht, hängt maßgeblich von der Darmmikrobiota ab. Gerade jetzt, in der kalten Jahreszeit, schadet es also nicht, sich gut um sie zu kümmern. Für unser Wohlbefinden ist es wichtig, dass die guten Bakterien die Oberhand behalten und die schlechten in Schach gehalten werden, sodass eine gute Balance erreicht wird. Hier gilt: je vielfältiger die Darmmikrobiota, umso besser.

Unser Darm liebt Routinen wie eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung.

Mit kleinen Schritten können Sie wertvolle Gewohnheiten in Ihren Alltag integrieren, die Ihrem Darm guttun. Das muss auch nichts Aufwendiges sein: Sei es das Glas Wasser am Morgen, eine Handvoll mehr Gemüse auf dem Teller oder die Nüsse, die Sie ab sofort für den kleinen Hunger zwischendurch einpacken. Und das Wichtigste: Auch wenn nicht immer alles auf Anhieb klappt, schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben und die Summe sorgt letztendlich für ein gutes Bauchgefühl.

LARA SCHÜMANN

Darm gut, alles gut: Wie Sie Ihrem Bauch eine Freude machen, verraten wir hier: **www.eatsmarter.de/yakult**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (4)

Neu

EatSmarter!+

Interaktive Infografiken von über 300 Lebensmitteln

Im Wissensteil unserer EAT SMARTER-App finden Sie jetzt tolle Infografiken, die Sie über die gesundheitlichen Auswirkungen der wichtigsten 300 Lebensmittel informieren.

Nur für Abonnenten von EAT SMARTER+



Unsere App können Sie im App Store und bei Google Play downloaden.
EAT SMARTER+ können Sie direkt in der App bestellen!

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.

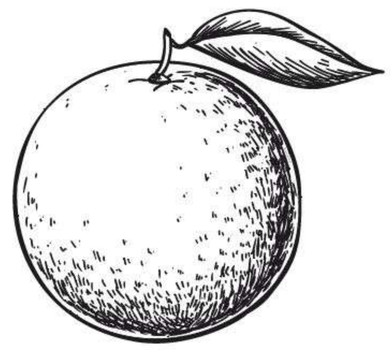


ÖKOEFFIZIENT UND CHIC

Fruity Fashion für die Füße

Der neue Winter-Sneaker aus Orangenschalen verbindet Umweltfreundlichkeit und Style: In Kooperation zwischen innocent und dem Sneaker-Start-up VLACE entstand dieser einzigartige vegane Schuh. Gefertigt aus Produktionsresten, die bei der Saftherstellung anfallen, zeigt der bunte Schuh, wie kreative Ressourcennutzung funktioniert. Mit nur 250 limitierten Paaren, die exklusiv im VLACE Onlineshop erhältlich sind, setzt dieses Upcycling-Projekt ein Zeichen für innovative Mode. 195 Euro je Paar. **vlace.de**

Nachhaltig schick – das ist Trend!





VIELFALT FÜR JEDE GELEGENHEIT

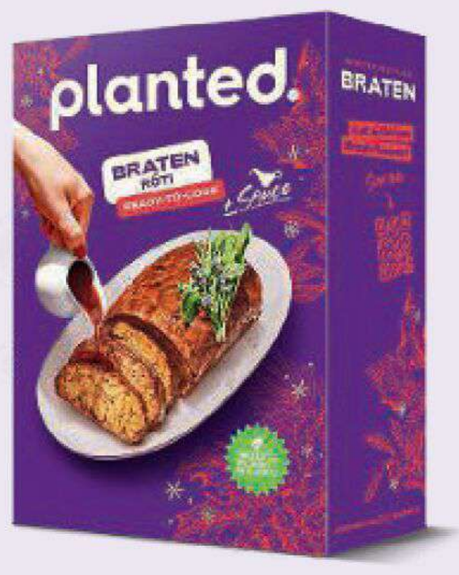
Frisch, bio, lecker

FRoSTA erweitert das Bio-Sortiment um 15 neue Produkte! Entdecken Sie schnelle Gerichte wie Penne All'Arrabbiata und Alaska Seelachs in Bio-Panade – ideal für den bewussten Genuss. Alle Bio-Produkte sind nach dem FRoSTA Reinheitsgebot hergestellt. Ab 2,99 Euro. **frosta.de**

FESTMAHL OHNE KOMPROMISSE

Klassiker neu definiert

Ab Mitte November kommt der planted. Braten zurück und liefert jetzt noch mehr Geschmack ab! Mit einer verbesserten Saucenrezeptur zaubern Sie in nur 25 Minuten ein köstliches Dinner – rein pflanzlich und ohne Zusätze. 9,90 Euro je 400-Gramm-Packung. **de.eatplanted.com**





WIE GEMACHT FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT

Perfektes Match

Mit der Gebäckdose „Made with Love“ von Städter haben Sie die ideale Lösung, um selbstgebackene Plätzchen stilvoll aufzubewahren oder als Geschenk zu überreichen. Aus robustem Weißblech gefertigt, bietet sie nicht nur Schutz für Ihre Backkreationen, sondern auch einen charmanten Hingucker in der Küche. Ab 9,20 Euro je Dose. **backshop.staedter.de**



KUNTERBUNTE SÜSSE

Ein Fest der Farben

Seit 1974 sorgen die leuchtenden Tafeln für Freude im Süßwarenregal. Die innovative Farbgebung hat nicht nur den Schokoladenmarkt aufgemischt, sondern auch Naschen zum Erlebnis gemacht. Feiern Sie das Ritter Sport Jubiläum und lernen Sie neue Favoriten kennen. Ab 1,49 Euro je 100-Gramm-Tafel. **ritter-sport.de**

KRAFTVOLL BELEBEND

Drop-Power



Vegane Leckerbissen, die die Geschmacksknospen erfrischen: Die neuen Em-eukal Gummidrops Vitamin Shot sauer in den Sorten Limette, Orange und Beere bringen ein fruchtig-spritziges Kauvergnügen und versorgen Sie gleichzeitig mit zehn wertvollen Vitaminen – für ein prickelndes Erlebnis und ein Plus fürs Immunsystem. In der wiederverschließbaren Verpackung sind sie ein praktischer Begleiter für unterwegs. 2,19 Euro je 90-Gramm-Tüte. **em-eukal.de**



GESUNDE VERSUCHUNG

Natur pur im Glas



Pimpen Sie Ihre Köstlichkeiten mit Yacon Sirup von Andenkraft auf. Die leckere Zucker-Alternative hat einen niedrigen glykämischen Index, ist reich an Ballaststoffen und unterstützt dank präbiotischer Eigenschaften sogar aktiv die Darmgesundheit. Ob als Aufstrich, beim Backen oder einfach zum Löffeln – der Yacon Sirup verleiht jedem Rezept das gewisse Etwas und sorgt für Vitalität sowie einzigartige Nuancen auf dem Teller. 11,90 Euro je 200-Gramm-Glas. **andenkraft.de**

ENERGIE-BOOST FÜR DEN WINTER

Goldene Vitaminquelle

Die Zespri™ SunGold™ Kiwi bringt Sonne in die kalte Jahreszeit. Mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt deckt sie den täglichen Bedarf und sorgt für einen frischen Kick. Ob pur, püriert oder als Topping für die Müsli-Bowl – das süße Früchtchen verwandelt jede Mahlzeit in ein geschmackliches Highlight. Ab 0,66 Euro pro Stück. **zespri.com**



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)

Was Sie über GEWÜRZE wissen sollten

Von der beruhigenden Wirkung von Ingwer bis zur entzündungshemmenden Kraft von Kurkuma: Gewürze sind nicht nur eine Quelle der kulinarischen Inspiration, sondern auch wahre Schätze für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Entdecken Sie die Geheimnisse der natürlichen Helfer.

LUISA RUSSMANN



Mit Expertenrat von Dr. med. Anne Fleck

Als Internistin, Rheumatologin und Ernährungsmedizinerin mit eigener Praxis in Hamburg ist sie Spezialistin für ganzheitliche und präventive Medizin. In zahlreichen Bestsellern, darunter der Allrounder „Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth“, sowie ihrem eigenen Podcast „Dr. Anne Fleck – Gesundheit und Ernährung“, vermittelt sie leicht umsetzbare Gesundheitsstrategien, bei denen auch Gewürze häufig eine zentrale Rolle spielen.

FOTOS: ULRIKE SCHACHT – CUREMOTION, ISTOCK.COM/FCAFOTODIGITAL

1 Zimt

Ein leckeres Rezept mit Zimt finden Sie auf Seite 144



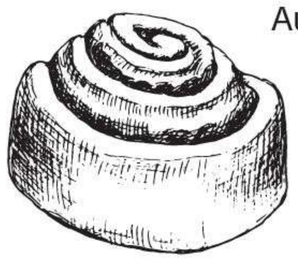


Gesundheitliche Vorteile

Von der Rinde des Zimtbaums stammend, wird hauptsächlich zwischen den Sorten Ceylon und Cassia unterschieden, wobei ersteres einen höheren Anteil an ätherischen Ölen und weniger Cumarin aufweist – letzteres kann in größeren Mengen gesundheitsschädlich sein. Das enthaltene Aldehyd fördert die Insulinempfindlichkeit, was besonders für Menschen mit Diabetes Typ 2 von Vorteil ist. Studien zeigen, dass bereits geringe Mengen den Blutzuckerspiegel nach den Mahlzeiten deutlich senken können. Zudem besitzt Zimt starke antibakterielle und entzündungshemmende Qualitäten, die auf seine wertvollen Öle zurückzuführen sind. Diese Eigenschaften können Infektionen vorbeugen und Beschwerden wie Arthritis oder Rheuma lindern.

Verwendungsbereiche

Der weihnachtliche Liebling ist in den Küchen der Welt verbreitet und wird in köstlichen Desserts, Gebäck und Getränken wie Chai oder Glühwein eingesetzt.



Auch deftigen Speisen, etwa orientalischen Eintöpfen und Currys, verleiht er eine angenehme Geschmacksnote. In der Medizin wird er in Bädern oder Nahrungsergänzungsmittel verwendet.

Dr. Flecks Tipp

Dank seiner durchblutungsfördernden Wirkung und dem damit verbundenen wärmenden Effekt eignet sich Zimt besonders in der kalten Jahreszeit als schmackhafter Würzhelfer. In Tees oder als Öl zur Aromatherapie erzeugt er eine wohltuende Behaglichkeit für Körper und Seele.

2 Anis



Gesundheitliche Vorteile

Das seit Jahrtausenden beliebte sternförmige Gewürz mit seinem verführerischen laktritzähnlichen Bouquet ist dank des Stoffes Anethol reich an Antioxidantien. Diese steigern die Zellgesundheit, indem sie oxidative Stressoren bekämpfen. Seine vielen ätherischen Öle wirken außerdem wohltuend auf die Atemwege, da sie schleimlösende Eigenschaften beinhalten, die das Abhusten erleichtern und bessern können.

Verwendungsbereiche

Anis taucht wegen seiner großen Vielseitigkeit in Küchen weltweit auf und wird gern in Broten und Süßspeisen für eine unvergleichliche süßlich-würzige Nuance verwertet. In Tees wird der Aroma-Star für seine mildernde Funktion bei Erkältungssymptomen und Verdauungsproblemen geschätzt. Darüber hinaus wird er in der Naturheilkunde zur Appetitanregung und Unterstützung des Immunsystems genutzt.



3 Pfeffer

Gesundheitliche Vorteile

Ob schwarz, weiß oder rot – Pfeffer gehört zu den weitverbreitetsten und flexibelsten Gewürzen. Sein Wirkstoff Piperin punktet mit zahlreichen Talenten. Zum Beispiel verbessert er die Verfügbarkeit von Nährstoffen, weil die Aufnahme von Vitaminen sowie Mineralstoffen im Verdauungstrakt angekurbelt wird.

Verwendungsbereiche

Die Kügelchen sind in nahezu jedem gängigen Gericht vertreten und geben Speisen eine würzige Schärfe. In Suppen, Saucen, Fleisch- oder Gemüsevariationen sind sie vielseitig und intensivieren den Geschmack von herzhaften Mahlzeiten. Selbst in süßen Kreationen wie Schokoladendesserts oder Früchtekompotts sorgen sie für aufregende Kombinationen.

Dr. Flecks Tipp

Der peppige Alleskönner erhöht die Energiebereitstellung im Körper und pusht den Stoffwechsel, stimuliert dadurch die Fettverbrennung und kann die Leistungsfähigkeit und Aufgewecktheit steigern.

4 Kümmel



Gesundheitliche Vorteile

Der Klassiker enthält ätherische Öle wie Carvon und Limonen, die sowohl für den einzigartigen Genuss als auch für seinen verdauungsfördernden Charakter verantwortlich sind. Diese kraftvollen Substanzen sind sogar antioxidativ und damit aktiv an der Bekämpfung freier Radikaler im Körper beteiligt.

Verwendungsbereiche

Die Körner sind insbesondere in der europäischen Küche sehr populär und finden sich in allerlei Gewürzmischungen, darunter im nordafrikanischen Mix Ras el Hanout – ein toller Geheimtipp, der in Dr. Flecks Gewürzregal auf keinen Fall fehlen darf.

Dr. Flecks Tipp

Kümmel hilft effektiv gegen Völlegefühl, Blähungen und Magenkrämpfe, indem er die Verdauung natürlich und sanft anregt, was ihn zu einem echten Experten für Magen-Darm-Gesundheit macht.

5 Kardamom

Gesundheitliche Vorteile

Die Samen sind reich an bioaktiven Verbindungen wie Terpenen, Flavonoiden. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen Cineol, Limonen und Alpha-Terpineol, die entzündungshemmende, antioxidative und antimikrobielle Attribute besitzen. Alpha-Terpineol unterstützt daneben die Atemwege, während Cineol die Durchblutung der Schleimhäute erhöht und das Immunsystem stärkt, wodurch Infektionen besser abgewehrt werden.

Verwendungsbereiche



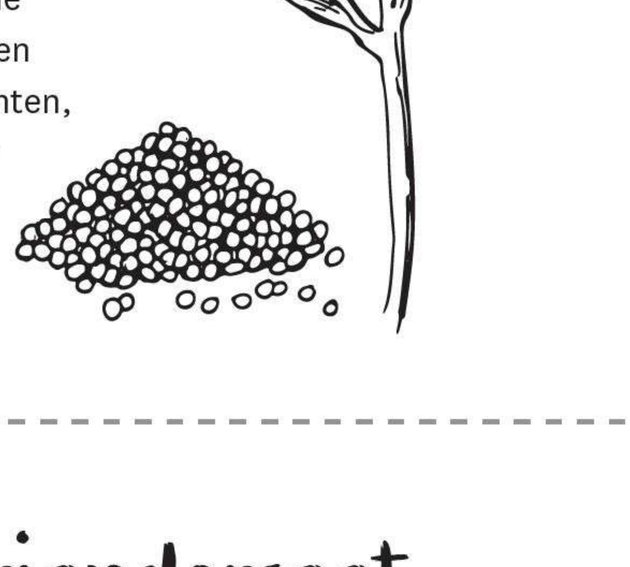
Kardamom wird vor allem in der indischen und nahöstlichen Küche als Aroma-Kick genutzt. Es verschafft sowohl süßen Speisen, zum Beispiel Reis- und Milchdesserts, als auch Gerichten wie Aufläufen und Schmorbraten eine unverwechselbare Würze. Ebenso schenkt es Getränken eine herrlich vollmundige Tiefe. Neben der kulinarischen Verwendung dient Kardamom in der Naturheilkunde der Erleichterung von Verdauungsbeschwerden und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

6 Senfkörner

Gesundheitliche Vorteile

Die goldenen Würzkörnchen sind eine exzellente Quelle an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Die enthaltenen Senföle unterstützen die Darmgesundheit, da sie die Produktion von Magensäften anregen und die Durchblutung fördern, was zu einer besseren Nährstoffaufnahme im Verdauungssystem beiträgt. Obendrein boosten die gesunden Fettsäuren Omega-3 und Omega-6 sowohl den Stoffwechsel als auch die Herzgesundheit.



Verwendungsbereiche

Senfkörner werden ganz, gemahlen oder in Form von Senfpasten verarbeitet. Sie entwickeln beim Zermahlen oder Rösten einen markanten, scharfen Geschmack, der in Marinaden, Saucen und Dressings für zusätzlichen Pep sorgt.



7 Kurkuma

Gesundheitliche Vorteile

Der leuchtende Wurzelstock des Curcuma longa ist bekannt für seine unzähligen Vorzüge. Der Hauptbestandteil Curcumin verhält sich antientzündlich und hat in ausreichender Dosis einen immun- und darmstärkenden Effekt für das allgemeine Wohlbefinden.

Verwendungsbereiche

Kurkuma glänzt vorwiegend in indischen und asiatischen Gerichten. Als feste Zutat von Currypulvern verleiht sie Speisen die klassisch goldene Farbe und ein erdiges Flair. Darüber hinaus erfreut sich die Super-Wurzel als Zutat in Getränken an zunehmender Beliebtheit.

Dr. Flecks Tipp

Wie bei allen Gewürzen muss hier auf individuelle Verträglichkeit sowie gute Qualität geachtet werden, um die Vorteile zu genießen.

8 Koriandersaat

Gesundheitliche Vorteile

Die getrockneten Früchte der Korianderpflanze sind wahre Nährstoffhelden. Sie strotzen mit viel Magnesium, das die Senkung des Blutdrucks und die Aufrechterhaltung der Muskelfunktion begünstigt. Des Weiteren trägt Linalool zur Unterstützung des Nervensystems, Entspannung und zum Stressabbau bei.



Verwendungsbereiche

Koriandersaat harmoniert aufgrund ihrer leicht zitronig-nussigen Note perfekt mit anderen Gewürzen und ist fester Bestandteil von Ensembles wie Garam Masala. In der Küche begleitet sie gern Lamm- und Gemüsegerichte oder weihnachtliches Gebäck.

Dr. Flecks Tipp

Besonders der hohe Gehalt an Selen verhilft der Aufrechterhaltung einer normalen Schilddrüsenfunktion und spielt eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel. Ein Selenmangel ist bei Erwachsenen weit verbreitet, sodass Koriander eine wertvolle Ergänzung ist.



9 Gewürznelken

Gesundheitliche Vorteile

Die kleinen, dunklen Blütenknospen sind reich an Eugenol, einer bioaktiven Verbindung mit schmerzlindernden und antioxidativen Eigenschaften. Dieser sekundäre Pflanzenduftstoff hemmt die Aktivität von Entzündungsenzymen, was überwiegend bei Zahn- sowie Gelenkbeschwerden Abhilfe verschaffen kann. Außerdem wirken Gewürznelken antimikrobiell und können das Wachstum von Bakterien und Pilzen einschränken, was besonders für die Mundgesundheit von Nutzen ist.



Verwendungsbereiche

Gewürznelken bieten Gerichten ein intensives, warmes und liebliches Aroma. Ob in herzhaften Schmorgerichten, Gebäck oder Getränken wie Glühwein – ihrer kulinarischen Vielfalt sind kaum Grenzen gesetzt. Kein Wunder, dass sie in der asiatischen, nahöstlichen und europäischen Küche seit Jahrtausenden fester Bestandteil sind. Ihre typische Schärfe und leichte Süße entfaltet sich wunderbar nach langsamem Rösten. In der traditionellen chinesischen Medizin werden sie zum Schutz des Verdauungstraktes und zur Linderung von Atemwegserkrankungen geschätzt.

10 Ingwer

Gesundheitliche Vorteile

Die unscheinbare Knolle ist eine echte Schatzkammer an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Gingerol, Borneol, Cineol und Shogaol. Gingerol kurbelt merklich den Kreislauf an und kommt so der Cholesterinregulierung zugute. Es wandelt Cholesterin vermehrt in Gallensäure um und verringert so dessen Konzentration im Blut. Zudem können die vorhandenen Verbindungen Übelkeit mäßigen, das Immunsystem kräftigen und die Verdauung unterstützen. Shogaol, das vor allem in getrocknetem Ingwer vorkommt, ist eine inflammationshemmende Substanz und kann chronische Entzündungen effizient und nachhaltig reduzieren. Ingwer fungiert auch als bewährte natürliche Wärmequelle und Schmerzlinderung bei Menstruations- und Gelenkbeschwerden und regt Entgiftungsprozesse im Körper effektiv an.

Verwendungsbereiche

Ob frisch, getrocknet oder als Pulver – mit seiner unverwechselbaren Schärfe wird Ingwer in vielerlei Art eingesetzt und ist in Getränken sowie Speisen gern gesehen. Gerade bei Erkältungen dient die Wurzel oft als natürliches Mittel, das die Abwehrkräfte alljährlich aktiviert.

Dr. Flecks Tipp

Beim Zubereiten von Ingwertee sollte frischer Ingwer nicht mit kochendem Wasser übergossen werden, um die ätherischen Öle zu schonen. Das gilt ebenfalls für andere Gewürze: um die Vorteile ideal zu genießen, sollten Sie auf Hitzeempfindlichkeit und Qualität achten.



Ein leckeres Rezept mit Ingwer finden Sie auf Seite 106

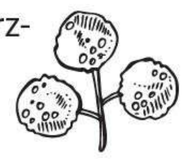
FOTOS: SHUTTERSTOCK

FAKTEN

EXOTEN-EXKURSION

Szechuanpfeffer

Aus den getrockneten Früchteschalen des Zanthoxylum-Baums stammend, besticht dieses Gewürz durch eine leicht prickelnde Schärfe. Zusätzlich enthält es ätherische Öle, die in Speisen für eine einzigartige Würztiefe sorgen.



Sumach

Das zitronige Gewürz wird aus den Beeren des gleichnamigen Strauchs geerntet. Die tiefroten Früchte sind für die leuchtende Farbe sowie den zart säuerlichen Geschmack verantwortlich und stecken voller Antioxidantien und viel Vitamin C.

Asafoetida



Auch als Hing bekannt, wird dieser Würzheld aus dem Harz des Ferula-Strauchs gewonnen. Mit seinem knoblauchähnlichen Aroma verleiht er Gerichten eine ganz besondere Note und unterstützt sogar die Verdauung.

Kalonji

Dieser Küchenhelfer wird aus den kleinen, schwarzen Samen der Nigella-Pflanze erzeugt, die reich an essenziellen Fettsäuren sind und einen angenehm scharfen Geschmack haben. Er findet oft Anwendung in nahöstlichen Speisen und Broten.

Mahlab

Bei diesem Aromawunder handelt es sich um die Kerne der Mahlab-Kirsche. Durch den nussig-süßen Anklang wird es häufig in mediterranen Desserts und Gebäckspezialitäten benutzt und sorgt für subtile, aber köstliche Nuancen.



Smarte Lagerung für langanhaltende Würzpower



Ganze Gewürze für längere Frische

Intakte Exemplare bewahren ihre kräftigen Aromen meist länger als gemahlene, da die Öle erst bei der Zubereitung freigesetzt werden.

Beschriftung für Organisation

Mit präziser Kennzeichnung behalten Sie nicht nur Ordnung, sondern auch die Haltbarkeit der Gewürze im Blick.



Luftdicht lagern

Nutzen Sie luftdichte und robuste Behältnisse aus Kunststoff oder Glas, um die Frische und Qualität Ihrer Küchenfreunde möglichst lange zu gewährleisten.

Separat verwahren

Trennen Sie Würzbooster von riechenden Lebensmitteln, um zu verhindern, dass sie deren Aromen absorbieren und den eigenen Geschmack verlieren.

Kühl und trocken aufbewahren



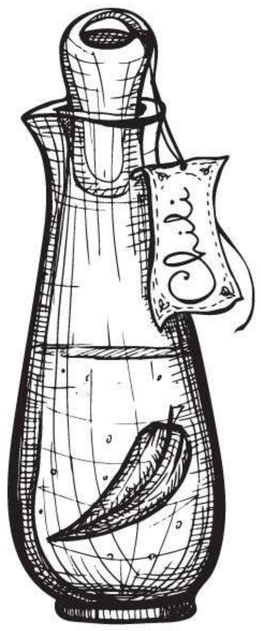
Lagern Sie Gewürze an einem Ort, der vor Wärme und Feuchtigkeit geschützt ist. So können Sie die Lebensdauer und Intensität prima schützen.

FOTOS: ISTOCK.COM/TRACK5, SHUTTERSTOCK (10)

Festliche DIY-Gewürzgeschenke

Sind Sie von den vielfältigen Vorteilen der Gewürze begeistert? Überraschen Sie Ihre Liebsten mit diesen kreativen Ideen, die jeden Tag mit einer Prise Genuss und Freude bereichern werden.





Feines Gewürzöl

Erwärmen Sie 250 Milliliter Oliven- oder Sonnenblumenöl sanft in einem Topf. Fügen Sie Gewürze Ihrer Wahl hinzu, zum Beispiel Chili, Ingwer oder Knoblauch. Lassen Sie die Mischung 30 Minuten ziehen und danach vollständig abkühlen, damit sich die Aromen optimal entfalten können. Gießen Sie das Öl durch ein Sieb in ein sterilisiertes Glasgefäß und verschließen Sie es gut. Sie können das Behältnis im Anschluss für eine persönliche Note verzieren. Lagern Sie den flüssigen Scharfmacher an einem kühlen, dunklen Ort – so bleibt er mehrere Monate aromatisch und frisch. Dieser intensive Alleskönner eignet sich perfekt zum Verfeinern von Dressings und Marinaden oder zum Anbraten.

Leckeres Würzensemble

Verrühren Sie Gewürze und getrocknete Kräuter ihrer Wahl wie Pfeffer, Kurkuma oder Rosmarin, bis die Mischung gleichmäßig ist. Füllen Sie den fertigen Mix in einen sauberen Glasbehälter und verschließen Sie ihn sorgfältig, um die Frische optimal zu bewahren. Diese vielseitige Aroma-Komposition eignet sich je nach Inhalt hervorragend zum Aufpeppen von Fleisch, Gemüse und Suppen. Trauen Sie sich ruhig, mit verschiedenen Kombinationen zu experimentieren, um ganz individuelle Geschmacksprofile zaubern zu können.





Aromatische Chai-Mischung

Vermengen Sie Zimt, Ingwer, Kardamom, Nelken, Vanillezucker und schwarzen Pfeffer zu gleichen Teilen sorgfältig miteinander. Optional können Sie noch eine Prise Muskatnuss dazugeben. Füllen Sie das Ganze in ein hübsches, luftdichtes Gefäß und legen Sie eine kurze Anleitung bei. Für einen leckeren Chai-Tee rühren Sie einen Esslöffel der Gewürzmischung in heißes Wasser und geben einen Teebeutel Schwarztee hinzu. Nach einigen Minuten Ziehzeit, können Sie das begehrte Heißgetränk nach Belieben mit Milch und Süße abrunden.



DAS ORIGINAL MIT DEN INGWERSTÜCKCHEN

Starte deinen Morgen mit dem Frischekick unserer Ingwer Shots voller, echter Ingwerstückchen, die so nah wie möglich an der ursprünglichen Ingwerknolle verarbeitet sind - für authentischen Geschmack und höchste Qualität. Bio und vegan. Ohne künstlichen Zusatzstoffen, Aromen und Industriezucker. Unsere Shots basieren auf einer alten Klosterrezeptur und sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich.

Dein Morgen mit dem Frischekick! Einfach, schnell und bequem. Beginne deinen Tag kraftvoller und bewusster mit der perfekten Mischung aus Tradition und Moderne. Das praktische Gebindekonzept ermöglicht eine einfache Handhabung – für Zuhause als auch On the Go. **KLOSTERKITCHEN.DE**

ANZEIGE

WEIHNACHTS-GEWINNSPIEL

Bald ist Weihnachten – und wir haben Geschenke für Sie! Zusammen mit unseren Partnern verlosen wir die besten Produkte rund ums Wohlfühlen und Genießen.



UNSERE WEIHNACHTS-PARTNER:

Herbaria · ELO mit Freude kochen! · azafran · GEFU · Schaebens · AMC Besser essen. Besser leben.

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise!

Nehmen Sie online teil auf
www.eatsmarter.de/xmas2024
Oder teilen Sie uns mit, wie viele Preise es in unserem Weihnachtsgewinnspiel zu gewinnen gibt, und schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift, **E-Mail-Adresse** und der Antwort an:

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Stichwort „X-Mas Promo“
Schulterblatt 58
20357 Hamburg

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Einsendeschluss ist der 26.12.2024. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahre, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Schwelgen in besonderen Aromen

Von Kaffee über Tee bis hin zu feinsten Gewürzen: Feiern Sie mit Herbaria eine genussvolle Adventszeit.

Herbaria steht für naturbelassene Bio-Spezialitäten, die Genießerherzen höherschlagen lassen. Naturland Fair zertifizierter Bio-Kaffee und Bio-Espresso bereichern den Adventskaffee genauso wie Bio-Genusstee oder Gewürzmischungen für wärmenden Punsch. Auch für die herzhafte Küche und die Weihnachtsbäckerei ist etwas dabei: Wie wäre es mit einem Eintopf, dank „Chili con Carlos“ perfekt abgeschmeckt? Oder selbst gebackene Lebkuchen, verfeinert mit „Knusperhexe“? Alle Produkte werden mit Genussexperten und Spitzenköchen entwickelt – und garantieren außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. Mehr Informationen unter: **www.herbaria.com**

Gewinnen Sie ein **Genusspaket von Herbaria**, bestehend aus Kaffee-, Tee- und Gewürz-Spezialitäten im Wert von **105 Euro**.



Herbaria Kräuterparadies GmbH –
Spitzenqualität und natürlicher Genuss seit 1919



Tradition trifft auf Funktionalität

Erleben Sie den perfekten Allrounder fürs Fest und die Alltagsküche.

Ganz schön smart: Der Bräter von ELO vereint bewährte Handwerkskunst mit genialer Innovation. Das robuste Gusseisen ist mit einer hochwertigen Emaillierung versehen und ermöglicht Braten mit nur wenig Fett. Das bewährte Material verteilt die Hitze gleichmäßig über Boden und Wand – und führt in Kombination mit dem speziell designten Deckel zu saftig-zarten Garergebnissen. Die clevere Rillenstruktur im Deckel sammelt die beim Kochen aufsteigende Feuchtigkeit und tropft sie gleichmäßig ans Gargut zurück. So bleiben natürliche Aromen erhalten. Ideal für Klassiker wie den Festtagsbraten, aber auch raffinierte Gemüsegerichte oder sogar frisch gebackenes Brot. Mehr Informationen unter: **www.elo.de**

Gewinnen Sie einen **ovalen Gusseisen-Bräter mit Deckel in Bassaltgrau von ELO** im Wert von **149 Euro.**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)

Großer Geschmack zu kleinem Preis

Die Gewürzsets von Azafran werten jedes Gericht auf.



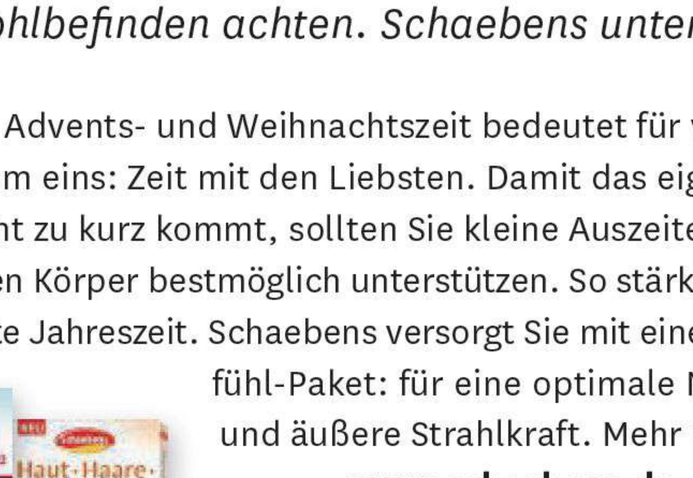
Sind Sie noch auf der Suche nach dem gewissen Extra? Azafran bietet vielseitigen und hochwertigen Gewürz-Genuss in bester Qualität – zu fairen Preisen. Ob für Fans von exotischen Länderküchen, Hobby-Bäcker, Veggie-Liebhaber oder alle, die es spicy lieben – hier kommt garantiert jeder auf seine Kosten. Mehr Informationen finden Sie unter: **www.azafran.de**

Gewinnen Sie eins von acht **Gewürz-Sets von Azafran** im Wert von je **17 Euro.**

Next Level Kaffeegenuss

Lassen Sie sich von echten Experten verwöhnen: GIRO von GEFU revolutioniert die Kaffeezubereitung.

Die Kaffeemühle GIRO von GEFU kombiniert klassisches Retrodesign aus Akazienholz in Walnussoptik mit modernster Mahltechnologie und setzt damit neue Maßstäbe in puncto Kaffeezubereitung und -genuss. Ideal für alle, die den intensiven und köstlichen Geschmack frisch gemahlenen Kaffees lieben. Mehr Informationen finden Sie unter: **www.gefu.com**



Gewinnen Sie eine von fünf **Kaffeemühlen GIRO** im Wert von je **130 Euro.**



Für besondere Wohlfühlmomente

Gerade jetzt im Winter sollten Sie besonders auf Ihr Wohlbefinden achten. Schaebens unterstützt Sie dabei.

Die Advents- und Weihnachtszeit bedeutet für viele Menschen vor allem eins: Zeit mit den Liebsten. Damit das eigene Wohlbefinden nicht zu kurz kommt, sollten Sie kleine Auszeiten einplanen – und Ihren Körper bestmöglich unterstützen. So stärken Sie sich für die kalte Jahreszeit. Schaebens versorgt Sie mit einem Rundum-Wohlfühl-Paket: für eine optimale Nährstoffversorgung und äußere Strahlkraft. Mehr Informationen unter: **www.schaebens.de**



Gewinnen Sie eines von zehn **Schaebens Winter-Paketen** mit Nahrungsergänzungsmitteln und Beauty-Must-haves im Wert von je **50 Euro.**

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

Besser essen. Besser leben.

Smart kochen – mit Erfolgsgarantie

Betreten Sie mit AMC4me eine neue Genuss-Welt voll einzigartiger Geschmackserlebnisse.

Kochen mit Köpfchen: Mit dem Kochset von AMC4me können Sie braten, backen, dünsten und garen – ganz ohne Fett und dabei zeit- und energiesparend. Die einzelnen Bestandteile lassen sich je nach Bedarf kombinieren: Mit ein paar Handgriffen wird aus der mobilen Kochplatte und dem Topf der kleinste Backofen der Welt. So können Sie mühelos Brötchen backen oder Gerichte gratinieren, bei einer Stromersparnis von bis zu 70 Prozent. Die akustische Kontrolle Audiotherm begleitet Sie Schritt für Schritt und ermöglicht zeitversetztes Kochen – sogar easy übers WLAN gesteuert. Unschlagbar im Ensemble mit dem Schnellkochtopf Secuqick, der Seelenwärmer wie Milchreis oder Nudelauflauf in Windeseile auf dem Tisch stehen lässt. Das Set ist hochwertig verarbeitet und hat 30 Jahre Garantie. Mehr Informationen unter: **www.amc4me.info**

Gewinnen Sie ein **AMC4me Set,** bestehend aus einem Topf, Secuquick, Audiotherm, Navigenio, QuickCut und dem 60 Jahre Kochbuch im Wert von **1.660 Euro.**

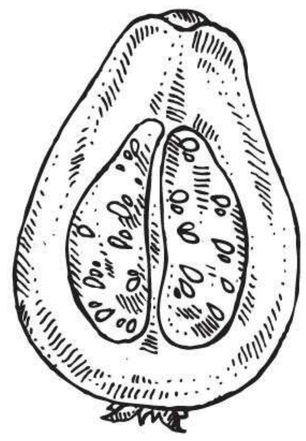




TÜRCHEN, ÖFFNE DICH

Adventskalender gibt es wie Sand am Meer: Schokolade, Tee, Nüsse oder soll es lieber etwas zum Pflegen sein? Damit Sie dieses Jahr eine smarter Wahl treffen, stellen wir Ihnen Schlemmerkandidaten vor, die nachhaltig beeindrucken.





Ein neues Geschmacks-erlebnis ist Guave!

Täglich ein Fest im Glas

Wie wäre es, jeden Morgen eine andere Sorte Konfitüre zu probieren? Das geht im Dezember mit dem Adventskalender von BONNE MAMAN. Die liebevolle Gestaltung macht den Kalender zu einem besonderen Accessoire für jede heimische Weihnachts-dekoration und nimmt Feinschmecker mit auf eine fantasievolle Reise, bei der jede Station mit einem neuen Geschmackserlebnis oder einer besonderen Entdeckung über-rascht. 32,99 Euro, **bonne-maman.de**



Achtsamer Genuss

Freuen Sie sich jeden Sonntag über eine knackige Überraschung von buah – dem Spe-zialisten von gefriergetrockneten Früchten. Die Adventsbox setzt auf vier exklusive Kreationen, die zu süßen Genussmomenten im Kreise Ihrer Liebsten einladen und für kurze Zeit jeden Stress vergessen lassen. Mit wertvollen Nährstoffen stärken die Leckereien Körper, Geist und Seele. 89 Euro, **buah.de**

Smart Naschen

Sie haben die Qual der Wahl: KoRo bietet neben seiner klassischen Variante auch eine rein pflanzliche. Beide Heros überzeugen mit abwechs-lungsreichen Kleinigkeiten in praktischen Probierpackungen. Kosten Sie sich durch das breite Sortiment: Nussmuse, Riegel, Energyballs oder Cookies la-den zum Schnabulieren ein. 54,95 Euro, **korodrogerie.de**



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK



24 vielfältige GeNussmomente

Die Firma Seeberger ist ein echter Profi, wenn es um das Thema Snacks geht. Egal ob naturbelassen, salzig oder karamellisiert: Verkürzen Sie sich das Warten auf Weihnachten mit 24 beliebten Klassikern, Neuheiten und außergewöhnlichen Köstlichkeiten. Von Pekannüssen und getrockneten Mangos über geröstete und gesalzene Cashewkerne bis zu gebrannten Mandeln, Kürbiskernen und Erdnusskernen mit Sesam ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ab 24,95 Euro, **seeberger.de**

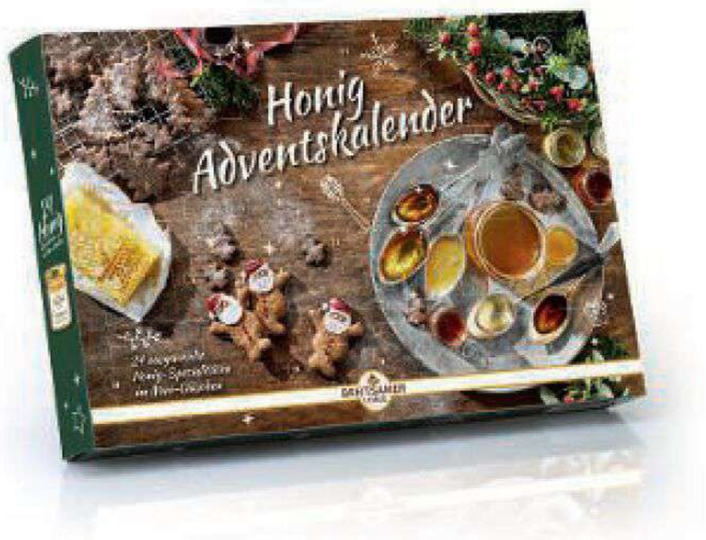


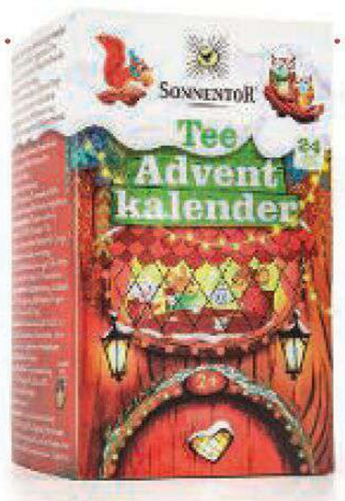
Gutes Bauchgefühl

Bei unangenehmer Völle nach Plätzchen, Punsch, Ente und Klößen schaffen Bitterstoffe schnell Abhilfe. Sie können die Verdauung unterstützen, die Tätigkeit von Magen, Galle sowie Leber anregen und das Verlangen nach Süßem lindern. Wie gut, dass es die vier liebevoll gestalteten Advents-Boxen von BitterLiebe gibt. In ihnen verstecken sich Produkte aus der BitterLiebe-Welt, die exklusiv nur in diesem Kalender erhältlich sind. 125 Euro, **bitterliebe.com**

Geheimnisse im Mini-Format

Versüßen Sie sich die Vorweihnachtszeit mit dem Adventskalender vom bayerischen Traditionsunternehmen Breitsamer und finden Sie Ihren persönlichen Lieblingshonig. Seien Sie gespannt auf Highlights wie Kirschblütenhonig aus dem Piemont oder Citrusblütenhonig aus Italien. 49 Euro, **breitsamer.de**





It’s tea o’clock

Mit diesem Exemplar von Sonnentor vergeht die Zeit bis Heiligabend wie im Flug. Der Clou: Auf jeder Teebeutelhülle befindet sich ein QR-Code zu Instagram-Spielen, Rezeptvideos oder Basteltipps rund um die Vorweihnachtszeit. 5,79 Euro, **sonnentor.com**



Bleiben Sie auch bei Stress hydrated

Für alle, die sich anstatt über Schokolade lieber über eine kleine Erfrischung freuen, hat OH LA LAQUA den passenden Adventskalender. Er ist der ideale vegane Begleiter für die Vorweihnachtszeit und bietet Flavours ohne Zucker und Süßstoffe für Ihr Wasser, teilweise sogar mit Mikronährstoffen. On top gibt es Szenen zum Ausmalen, Neon-Buntstifte sowie virtuelle Türchen. Psst: Dieser Liebling hält noch eine 25. Überraschung bereit. 34,99 Euro, **ohlalaqua.com**



Mario Kotaska



Donna Hay



Jamie Oliver



Viktoria Fuchs



Johann Lafer



Andi Schweiger



Tim Raue



Matthias Gfrörer



Zora Klipp



Steffen Henssler

SAY CHEESE

Ob knusprig überbacken, zart geschmolzen oder fein gerieben – Käse verleiht jedem Gericht nicht nur eine herrliche Cremigkeit, sondern auch eine wunderbare Würze. On top liefert das Milchprodukt Proteine, Calcium und wertvolle Vitamine. Unsere Starköchinnen und -köche zeigen Ihnen raffinierte Ideen mit dem Allrounder.

Rote-Bete-Carpaccio Paradiesisch

von Mario Kotaska, Rezept auf Seite 88

FOTO: FREUND UNZER/MARINA UERKOVIC



Mario Kotaska

Rote-Bete-Carpaccio

Paradiesisch

FÜR 4 PORTIONEN:

6 EL Zitronensaft
2 TL (flüssiger) Honig
1 TL Kreuzkümmel
¾ TL Zimtpulver
Chilipulver
Salz | Pfeffer
5 EL Olivenöl
500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt oder selbst gegart, s. Tipp)
40 g Walnusskerne
1 kleiner Granatapfel
2 Stängel Minze
3 Stängel Dill
2 Ziegenfrischkäsetaler (à ca. 125 g)

1 Für das Dressing Zitronensaft und Honig glatt verrühren, dann Kreuzkümmel, Zimt und 2 Msp. Chilipulver unterrühren, salzen, pfeffern und zuletzt das Olivenöl kräftig unterschlagen. Die Rote-Bete-Knollen trocken tupfen, in Scheiben schneiden und sofort mit dem Dressing mischen, dann 10–15 Min. ziehen lassen.

2 Währenddessen die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht duften und bräunen. Die Nüsse herausnehmen, abkühlen lassen und anschließend grob hacken. Beim Granatapfel mit einem spitzen Messer einen Keil rings um den Stielansatz herausschneiden. Mit den Daumen in die Öffnung greifen und den Granatapfel mit leichtem Druck in zwei Hälften brechen. Anschließend die Kerne aus den Zwischenhäuten lösen.

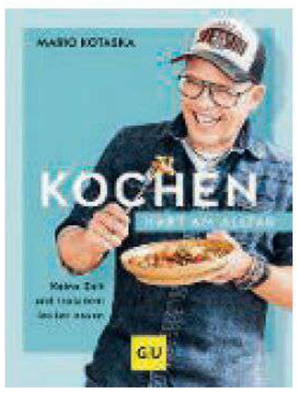
3 Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und grob zerschneiden oder zerzupfen. Ziegenkäse in grobe Stückchen schneiden.

4 Rote Bete auf Teller verteilen. Walnüsse, Granatapfelkerne, Ziegenkäse und Kräuter bunt gemischt darauf verteilen, alles nochmals mit Pfeffer übermahlen und servieren.

FRISCH GEKOCHT

… schmeckt Rote Bete am besten! Probier's mal aus, wenn du Zeit hast: Einfach die rohen Knollen gründlich sauber bürsten, dann in leicht gesalzenem Wasser samt Schale je nach Größe 1 Std. – 1 ¼ Std. garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann schälen und in Scheiben schneiden.

Eiweiß: 9 g · Fett: 28 g · pro Portion 388 KCAL · Kohlenhydrate: 24 g



Praktisch, schnell, effizient, vielseitig und lecker soll es für Mario Kotaska sein. Wie das gelingt, präsentiert der Profi in „Kochen hart am Alltag". *Gräfe und Unzer, 160 Seiten, 24 Euro*



Donna Hay

Grünkohl-Zitronen-Parmesan-Bällchen

Eiweiß: 39 g · Fett: 44 g · pro Portion 683 KCAL · Kohlenhydrate: 32 g

FÜR 4 PORTIONEN:

280 g fein zerkleinerter Grünkohl
1 Dose à 400 g weiße Bohnen, abgespült, abgetropft und grob zerdrückt
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
360 g Ricotta
1 Ei
180 g gemahlene Mandeln
40 g fein geriebener Parmesan, mehr zum Servieren
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

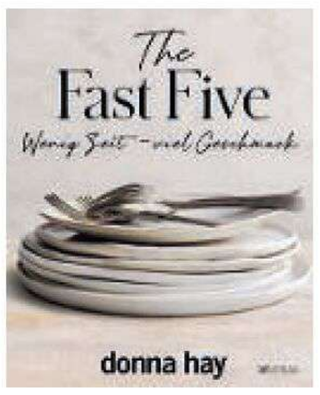
FÜR DIE SALBEI-KNOBLAUCH-SAUCE:
1 EL Olivenöl extra vergine
12 Salbeiblätter
4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
500 g Tomaten aus der Dose
125 ml hochwertige Gemüse- oder Hühnerbrühe

1 Den Grünkohl in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken. 3 Minuten stehen lassen, dann gut abtropfen lassen. In einem sauberen Geschirrtuch die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

2 Grünkohl, Bohnen, Zitronenschale, Ricotta, Ei, gemahlene Mandeln, Parmesan, Salz und Pfeffer mischen. Die Masse in 16 etwa gleich große Kugeln teilen.

3 Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

4 Für die Sauce eine große, ofenfeste Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze aufsetzen. Öl, Salbei und Knoblauch darin 30 Sekunden anbraten. Tomaten und Brühe hinzufügen, zum Köcheln bringen und 5 Minuten garen. Die Kohlbällchen hineingeben und die Pfanne in den Backofen stellen. 20–25 Minuten backen. Mit noch etwas Parmesan servieren.



Wie Sie Ihren Alltagsgerichten einen raffinierten Twist geben, stellt Donna Hay in „The Fast Five: Wenig Zeit – viel Geschmack" eindrucksvoll unter Beweis. *AT Verlag, 272 Seiten, 37 Euro*

PORTRÄT: MARIO KOTASKA: GRÄFE UND UNZER/MARINA JERKOVIC; DONNA HAY: FOTO & PORTRÄT: CHRIS COURT AND CON POULOS, AT VERLAG

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI



Jamie Oliver

Gnocchi mit Wintergemüse

Leuchtender Schwarzkohl & Mascarpone-Gorgonzola-Sauce



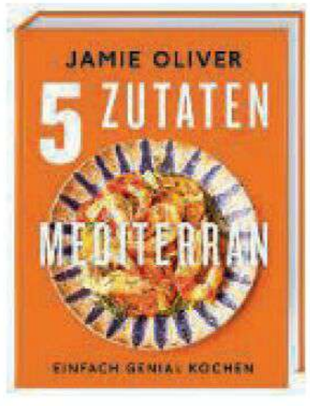
In Italien serviert man Gnocchi gewöhnlich als Pastagang, ich serviere sie gern auch wie eine Kartoffelbeilage. Und dies ist die originellste Art, das winterliche Angebot an Kohlgemüse zu feiern.

FÜR 4 PERSONEN ALS HAUPTGERICHT ODER FÜR 8 ALS BEILAGE | FERTIG IN 20 MINUTEN

50 g Walnusskerne
400 g Schwarzkohl (Cavolo Nero)
100 g Mascarpone
100 g Gorgonzola
800 g Kartoffelgnocchi

1 Die Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann beiseitelegen. Von den Kohlblättern die Stiele entfernen und wegwerfen, die Blätter in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. Mit einer Küchenzange zwei Drittel der Kohlblätter herausfischen und direkt in den Mixer geben, den Topf auf dem Herd stehen lassen. Den restlichen Kohl auf ein Brett legen und grob hacken. Den Mascarpone und den größten Teil des Gorgonzolas in den Mixer geben und alles ganz glatt pürieren. Falls nötig, mit etwas Kochwasser verdünnen. Die Sauce mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

2 Die Gnocchi in dem kochenden Salzwasser 3 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Abgießen und anschließend im Topf mit der grünen Sauce und den gehackten Kohlblättern vermengen. Den Großteil der Walnüsse in grobe Stücke brechen und unterziehen, den Rest Gorgonzola und Walnüsse darüberkrümeln. Die Gnocchi sofort servieren oder unter dem Grill einige Minuten goldbraun gratinieren – wie Sie wollen.



Jamie Olivers „5 Zutaten mediterran“ sorgt im Nu für Mittelmeerflair in der Küche. 65 Prozent der Rezepte sind fleischfrei oder -reduziert. *Dorling Kindersley, 320 Seiten, 29,95 Euro*

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
646 kcal	29,4 g	13,6 g	18,9 g	75,2 g	3,5 g	2,4 g	3,4 g

5 ZUTATEN MEDITERRAN BY JAMIE OLIVER IS PUBLISHED BY DORLING KINDERSLEY © JAMIE OLIVER ENTERPRISES LIMITED (2023 5 INGREDIENTS MEDITERRANEAN), REZEPTFOTO: © DAVID LOFTUS, PORTRÄT: CHRIS TERRY



Viktoria Fuchs

Ricotta-Spinat-Ravioli

mit Steinpilzen und Wildschweinfilet



pro Portion 1169 KCAL – Eiweiß: 80 g – Fett: 54 g – Kohlenhydrate: 91 g

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE RAVIOLI:
300 g Spinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
etwas Olivenöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch gemahlene Muskatnuss
500 g Ricotta
1 Paket frischer Fertig-Nudelteig
1 Eigelb

FÜR DAS FLEISCH:
4 Wildschweinfilets
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Sonnenblumenöl

FÜR DIE PILZE:
600 g Steinpilze
etwas Olivenöl

ZUM FERTIGSTELLEN:
etwas Butter
etwas Kochwasser (siehe Teilrezept)
1 Bund feinblättriges Basilikum
etwas Zucker
100 g Holunderbeeren

RAVIOLI

1 Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Spinat in einem großen Topf in etwas Olivenöl anschwitzen. Knoblauch und Schalottenwürfel hinzugeben und glasig mit anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Spinat anschließend auf ein Sieb geben und gut ausdrücken. Auf ein Brett geben und gut durchhacken. Den Spinat in eine Schüssel füllen, Ricotta hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

2 Den Nudelteig ausrollen und halbieren. Die eine Hälfte mit Eigelb bestreichen und mit einem Ausstecher 20 Kreise andeuten, dafür nur leicht eindrücken. Dies dient zur Orientierungshilfe. Auf diese Kreise dann jeweils 1 EL der Ricotta-Spinat-Masse geben. Die andere Hälfte des Teiges vorsichtig darauflegen, sodass die Masse vollständig bedeckt ist. Nun den Nudelteig vorsichtig festdrücken, damit sich keine Luft mehr im Inneren befindet, und mit dem Ausstecher ausstechen. Die Ravioli in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.

FLEISCH

Das Wildschweinfilet putzen, dabei von Sehnen und Silberhaut befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne in etwas Sonnenblumenöl von beiden Seiten jeweils 1 Minute lang anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 160 °C circa 5 Minuten garen. Herausnehmen und an einem warmen Ort ruhen lassen.

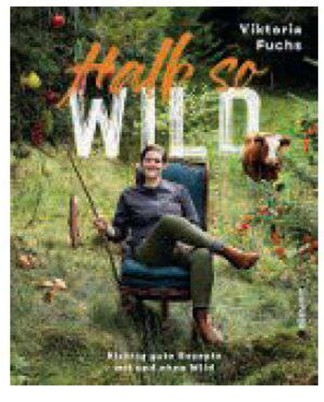
PILZE

Die Steinpilze mit einem Pinsel putzen und von Erde und Steinchen befreien. Die Pilze fein hobeln und ganz kurz in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl farblos anbraten.

FERTIGSTELLEN

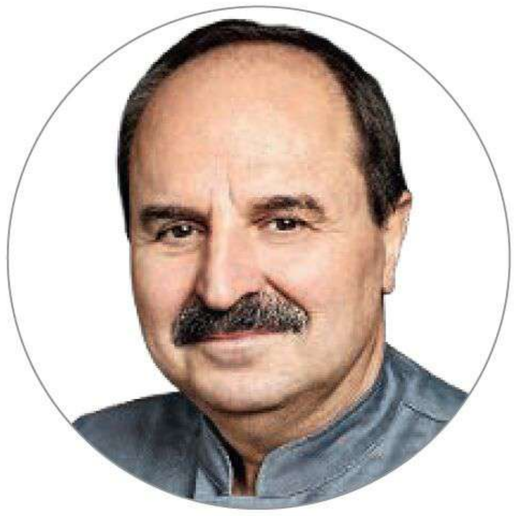
1 Butter in einer Pfanne aufschäumen. Die gekochten Ravioli mit ein wenig vom Kochwasser hineingeben, Basilikum hinzugeben und kurz durchschwenken. Die Ravioli aus der Pfanne nehmen. Das Wildschweinfilet in der Pfanne mit etwas Butter circa 1 Minute von beiden Seiten nachbraten und herausnehmen.

2 Etwas Zucker in die Pfanne hineinstreuen und karamellisieren lassen. Die Holunderbeeren hineingeben und darin 1 Minute köcheln. Herausnehmen und anrichten.



In „Halb so wild“ begeistert Viktoria Fuchs mit modern interpretierten Schwarzwald-Kreationen – dabei liegt der Fokus stets auf Regionalität. *Südwest, 224 Seiten, 29 Euro*

FOTO UND PORTRÄT: VIVI D'ANGELO/SÜDWEST VERLAG



Johann Lafer

Kürbis-Kokos-Suppe

mit Kokos-Ricotta-Klößchen

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE KLÖSSCHEN:

125 g Ricotta
1 Eigelb (Größe M)
50 g feine Kokosraspel
2 EL Weizenvollkornmehl
Salz

FÜR DIE SUPPE:

250 g Hokkaido-Kürbis
1–2 Schalotten
15 g Ingwer
1–2 EL Kokosöl
1 EL Currypulver
350 ml Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
1–2 EL Sojasauce (ohne Hefeextrakt und Glutamat)
1 EL Limettensaft
1 TL Kokosblütenzucker

Eiweiß: 15 g · Fett: 49 g · pro Portion 680 KCAL · Kohlenhydrate: 39 g

AUSSERDEM:

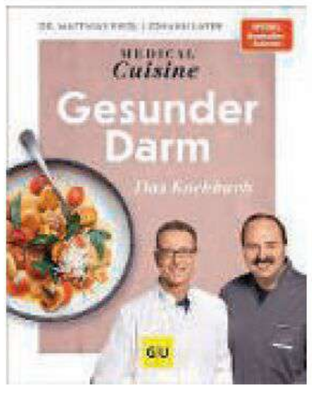
Koriander, rosa Pfeffer und/oder geröstete Kokosraspel (nach Belieben)

1 Für die Klößchen den Ricotta mit dem Eigelb, den Kokosraspeln und dem Mehl glatt rühren und mit ein wenig Salz abschmecken. Die Masse ca. 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen.

2 Für die Suppe den Kürbis waschen, entkernen und samt Schale klein würfeln. Die Schalotten und den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem breiten Topf das Kokosöl erhitzen. Kürbis, Schalotten und Ingwer darin 2–3 Min. anschwitzen. Das Currypulver aufstäuben und etwas mit anschwitzen. Dann die Gemüsebrühe und die Kokosmilch angießen und alles ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Währenddessen einen Topf mit Salzwasser aufstellen. Mit angefeuchteten Händen kleine Klößchen aus der Ricottamasse formen und diese im siedenden Wasser ca. 10 Min. ziehen lassen.

4 Die Kürbis-Kokos-Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Sojasauce, Limettensaft und Kokosblütenzucker fein abschmecken. Die heiße Suppe in tiefe Teller schöpfen. Die Nocken behutsam aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in die Suppe geben. Nach Belieben mit gezupftem Koriander, rosa Pfeffer und/oder Kokosraspeln bestreuen.



Ernährungs-Doc Matthias Riedl und Johann Lafer zeigen in „Medical Cuisine – Gesunder Darm“, was hilft, wenn der Bauch Probleme macht. *Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 32 Euro*

FOTO: STOCKFOOD/MATHIAS NEUBAUER, PORTRÄT: CHRISTIAN KRUSE



Andi Schweiger

Schwarzwurzeln

mit Kürbiskern-Gremolata und Burrata

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE SCHWARZWURZELN:

8 Schwarzwurzeln
1 Stange junger Lauch
2 Zweige (Zitronen-) Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe
Salz
2 EL Olivenöl

FÜR DIE GREMOLATA:

50 g Kürbiskerne
¼ Bund Petersilie
1 Bio-Zitrone
1 kleine Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
Salz

AUSSERDEM:

2 Kugeln Burrata (je ca. 50 g)
1 EL gerösteter Buchweizen

SCHWARZWURZELN

1 Den Backofen auf 140°C vorheizen. Schwarzwurzeln gründlich waschen und bürsten, schälen und eventuell halbieren. Den Lauch ebenfalls waschen, putzen und nach Belieben halbieren. Die Kräuterzweige abbrausen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und kräftig andrücken.

2 Das Gemüse, die Kräuter und den Knoblauch auf einen großen Bogen Backpapier legen. Mit Salz würzen, das Olivenöl darüberträufeln. Alles möglichst luftdicht in das Papier einwickeln. Das Päckchen in den Ofen (Mitte) legen und das Gemüse in 30–40 Min. weich garen.

KÜRBISKERN-GREMOLATA

1 Die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten, in einen Blitzhacker geben und abkühlen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob zerkleinern. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Knoblauch schälen.

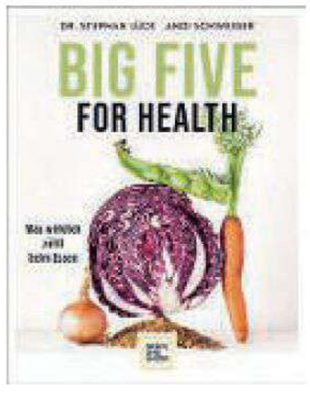
2 Petersilie, Zitronenschale, Knoblauch und Olivenöl zu den Kürbiskernen geben. Alles fein hacken und die Gremolata mit Salz würzen.

FINISH

Das Gemüsepäckchen öffnen und die Schwarzwurzeln und den Lauch auf Tellern anrichten. Kürbiskern-Gremolata auf dem Gemüse verteilen und mit dem gerösteten Buchweizen bestreuen. Die Burrata neben dem Gemüse auf die Teller legen. Nach Belieben alles noch mit Kräutern (z. B. Brunnenkresse, Oxalis, Dill, Petersilie) garnieren.



Eiweiß: 27 g ★ Fett: 85 g ★ Kohlenhydrate: 22 g
pro Portion
957
KCAL



Mit überraschend köstlichen Energy-Rezepten begleiten uns Andi Schweiger und Dr. Stephan Lück mit „Big Five For Health“ in ein gesundes Leben. *Gräfe und Unzer, 216 Seiten, 28 Euro*

FOTO: GRÄFE UND UNZER/MARIO STOCKHAUSEN, PORTRÄT: BRAUNPHOTOGRAPHY







STAR KÖCHE

Tim Raue

Retos Trüffelpizza

Sankt Moritz



Reto Mathis ist für mich die kulinarische Legende von St. Moritz. Seine Trüffelpizza, die eigentlich ein Flammkuchen ist, ist das ikonische Gericht des Dorfes. Es verbindet die bodenständig traditionelle Bauernküche, wie einen Teigfladen und ein Milchprodukt (hier Crème fraîche), mit dem luxuriösen Trüffel. Meine Interpretation enthält außerdem zwei erdige Zutaten, Topinambur und Kräuterseitlinge. Damit schmeckt dieses Rezept auch, wenn man mal keine Trüffel zur Hand hat …

FÜR 4 PORTIONEN:

FLAMMKUCHENTEIG:

200 g Ruchmehl (Weizenmehl mit Ausmahlungsgrad von 85%), plus mehr zum Arbeiten
1 Eigelb
1 TL Salz, 2 EL Olivenöl

CREME:

6 EL Crème fraîche
6 EL Ricotta
3 EL Brisure de truffe (Trüffelsplitter)
1 TL Knoblauchöl
Salz
200 g Fontina-Käse (norditalienischer cremiger Käse)

ZUSÄTZLICH:

180 g Topinambur
180 g Kräuterseitlinge
½ EL weiche Butter
1 Prise Chilipulver
1 EL Ahornsirup
4 Prisen weißer Pfeffer, gemahlen
3 Prise Fleur de Sel
Perigord-Trüffel (Schwarze Trüffel, nach Belieben)

1 Das Ruchmehl mit Eigelb, Salz und Olivenöl in einer Schüssel verkneten. Dann nach und nach 80 ml lauwarmes Wasser dazugeben. Dabei den Teig kräftig kneten, bis er eine geschmeidige feste Konsistenz hat. In Folie einwickeln und bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten gehen lassen. In vier gleich große Teile teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.

2 Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

3 Alle Zutaten, außer dem Fontina-Käse, in einer anderen Schüssel verrühren und auf die Böden streichen. Den Fontina-Käse darüberreiben und die Flammkuchen im Ofen 6–8 Minuten (am besten auf einem Pizzastein) backen.

4 Die Topinambur kräftig sauber bürsten (nicht schälen), dann mit der Butter, Chili, Ahornsirup, Pfeffer und Salz marinieren. Einzeln in Alufolie verpacken und im Ofen bei 180° ca. 40 Minuten (je nach Größe) garen lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen. In ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

ANRICHTEN

Die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit der Butter anbraten. Auf die fertig gebackene Pizza legen. Die Topinamburscheiben ebenfalls auf die Pizza legen. Noch ein paar Tupfen Trüffel-Creme-fraîche auf die Pizza tupfen und den Trüffel fein über die Pizzen hobeln.



„Herr Raue reist! So schmeckt die Welt“, das Buch zur gleichnamigen Serie, bietet exquisite Ideen aus verschiedenen Kulturen rund um den Globus. *Callwey, 304 Seiten, 39,95 Euro*

COVER: CALLWEY, FOTO: JUNI, PORTRÄT: KATY WAGNER, LODGE OF LEVITY UND MAGENTATV

STAR KÖCHE



Matthias Gfrörer

Deep-Purple-Wurzeln

mit Hüttenkäse und Granatapfel



FÜR 4 PORTIONEN:

6 lila Möhren (Deep Purple)
500 ml Rapsöl
100 g Hüttenkäse
½ TL Meersalz
½ TL Abrieb von Bio-Zitrone
½ Granatapfel
1 Bund Selleriegrün
3 TL geröstetes Mandelöl

Eiweiß: 5 g · Fett: 17 g · pro Portion 235 KCAL · Kohlenhydrate: 15 g

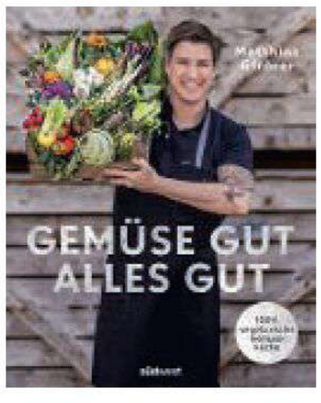
1 Möhren gründlich waschen und abtrocknen, nicht schälen. In einen flachen Topf geben und mit circa 500 ml Rapsöl auffüllen, bis die Möhren komplett bedeckt sind. Falls die Menge nicht ausreicht, gerne nachfüllen.

2 Den Topf langsam bis kurz vor den Simmer-Kochpunkt (circa 85 °C) erwärmen. Nun die Möhren circa 30 Minuten auf den Punkt garen, bis sie wachsweich sind, aber noch leichten Biss haben.

3 Den Hüttenkäse abspülen und abtropfen. Anschließend mit Meersalz und Zitronenabrieb abschmecken.

4 Die gegarten und leicht abgekühlten Möhren halbieren und auf dem Teller servieren. Anschließend mit Hüttenkäse, frischen Granatapfelkernen und Selleriegrün servieren. Zum Schluss das geröstete Mandelöl darüberträufeln.





Der mit einem Michelin-Nachhaltigkeitsstern ausgezeichnete Matthias Gfrörer beweist in „Gemüse gut, alles gut“, wie genussvoll die pflanzenbetonte Küche ist. *Südwest, 224 Seiten, 32 Euro*

FOTO: SVEN SCHOMBURG, PORTRÄT: ELISSAVET PATRIKIOU, ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK



Zora Klipp

Brokkolisalat

mit Apfel, Cranberrys, Mandeln und Feta

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN SALAT:
2 Brokkoli
Olivenöl
Salz, Pfeffer
100 g Mandelstifte
2 Äpfel
50 g Cranberrys
200 g Feta

FÜR DAS DRESSING:
1 Bio-Zitrone
1 TL grobkörniger Senf
Salz, Pfeffer
Zucker
6 EL Olivenöl

1 Den Ofen auf 200 °C (Grillstufe) vorheizen.

2 Den Brokkoli in der Zwischenzeit waschen, trocken schütteln, in einzelne Röschen schneiden und auf ein Backblech ohne Papier geben. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und kurz vermengen. Den Brokkoli nun für 7 Minuten in den heißen Backofen (oben) schieben.

3 In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten. Hierfür die Zitrone heiß abwaschen und die Schale mit einer feinen Reibe abreiben. Den Saft auspressen. Beides mit dem Senf verrühren. Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker hinzufügen und mit 6 EL Olivenöl glatt rühren.

4 Ist der Brokkoli fertig, kannst du den Ofen auf Umluft umstellen und die Mandelstifte 5 Minuten im Ofen rösten.

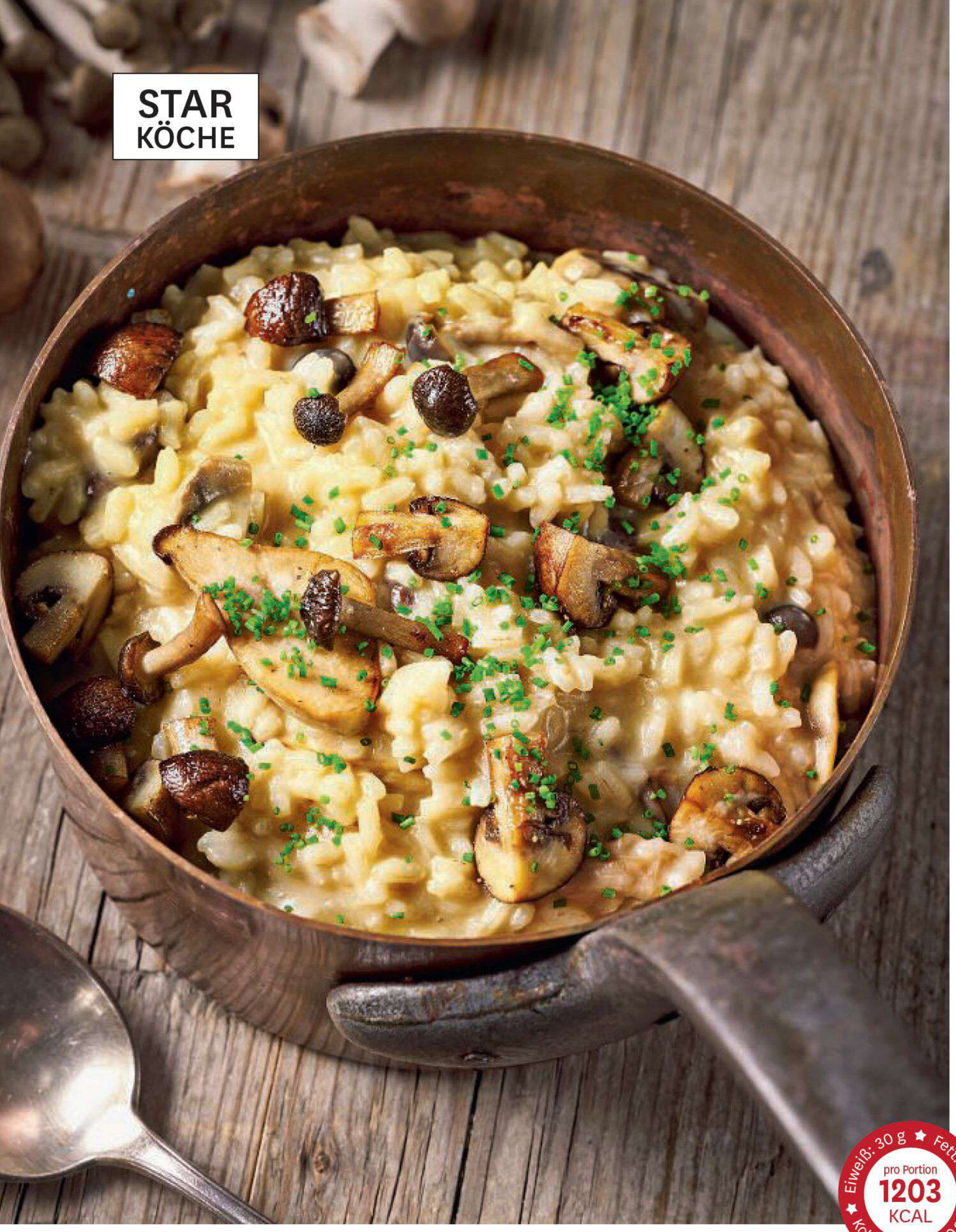
5 Den Brokkoli aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Lauwarm mit dem Dressing vermengen und auf einer Platte verteilen. Die Äpfel waschen, in feine Spalten schneiden und dazwischenlegen. Mit Cranberrys, den gerösteten Mandelstiften und dem Feta verzieren.





Zora Klipp vereint in „Ein normales Kochbuch…aber was ist schon normal?“ all ihre liebsten Rezepte, die garantiert jedes Foodherz höherschlagen lassen. *EMF Verlag, 176 Seiten, 28 Euro*

FOTO: EMF/JULIA HOERSCH, PORTRÄT: JAN KRAUSE





Steffen Henssler

Cremiges Pilzrisotto

FÜR 2 PORTIONEN:

400 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake- oder Buchenpilze)
600 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
8 EL Olivenöl
200 g Risottoreis (Carnaroli oder Vialone Nano)
80 ml trockener Weißwein
Salz
Pfeffer
½ Bund Schnittlauch
75 g kalte Butter
75 g Parmesan (am Stück)



WICHTIG!

➜ Vorsicht mit der Hitze! Beim Anschwitzen sollten Pilze, Reis und Schalotten keine Röstaromen entwickeln.

➜ Die Brühe muss wirklich warm sein! Kalte Brühe kühlt alle Zutaten herunter und unterbricht den Kochprozess.

➜ Immer nur dann rühren, wenn neue Brühe dazukommt. Sonst zerbrechen die Reiskörner und das Risotto wird matschig.

TIPP

Wenn sich das fertige Risotto beim Schwenken im Topf bewegt wie die Wogen des Mittelmeeres, ist es perfekt.

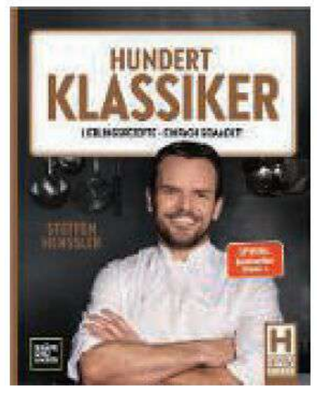
1 Pilze putzen und in Stücke schneiden. Brühe erhitzen.

2 Schalotte schälen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen. Schalotte dazugeben und ca. 2 Minuten glasig dünsten. Dann Reis dazugeben und ca. 1 Minute mitschwitzen. Mit Wein ablöschen, diesen kurz einköcheln lassen und 200 ml warme Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Risotto bei niedriger Hitze ca. 17 Minuten köcheln lassen, bis der Reis noch leicht bissfest ist. Dabei immer, wenn der Reis die Brühe aufgesogen hat, ca. 100 ml von der übrigen warmen Brühe angießen und alles vorsichtig mit einem Holzlöffel umrühren.

3 Währenddessen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter klein würfeln und kalt stellen. Parmesan fein reiben.

4 Sobald die Brühe aufgebraucht ist, 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die übrigen Pilze darin bei hoher Hitze ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Wenn das Risotto gar ist, den Herd ausschalten. Butter und Parmesan dazugeben und vorsichtig nur einmal umrühren. Sobald Butter und Parmesan geschmolzen sind, den Topf nur noch schwenken. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Tellern anrichten. Gebratene Pilze darüber verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.



Wie Spaghetti Bolognese oder Käsekuchen perfekt gelingen, erklärt der Koch in „Hundert Klassiker – Lieblingsrezepte einfach gemacht!“. *Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 29,90 Euro*

FOTO & PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER/FRANK VON WIEDING

Das Gute leben.

Schweizer Käse.
Gemacht, um Menschen zu verbinden.



SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de

FIX UND FERTIG

Im trubeligen Alltag bleibt oft nur wenig Zeit zum Kochen. Auf eine ausgewogene Ernährung müssen Sie aber trotzdem nicht verzichten! Wir haben eine bunte Mischung einfacher und schneller Rezepte zusammengestellt, die jede Menge Abwechslung und Vitalstoffe auf den Teller bringen.

Buntes Ofengemüse

Rezept auf Seite 102

SCHNELL & EINFACH



Buntes Ofengemüse

Köstliches Vitalstoffwunder

15 MIN • FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Mehr Betacarotin auf einem Blech geht kaum. Gleich drei der Gemüsesorten – Möhren, Süßkartoffeln und Kürbis – sind reich an der Vitamin-A-Vorstufe.
- Parmesan glänzt mit viel Calcium. So unterstützt der italienische Hartkäse die Gesundheit von Knochen und Zähnen.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Möhren
2 Süßkartoffeln
350 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
200 g braune Champignons
150 g Grünkohl
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
4 EL Walnusskerne (60 g)
1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)

1 Möhren und Süßkartoffeln schälen. Mit dem Kürbisfruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und vierteln. Grünkohl waschen, trocken schütteln und die Blätter vom Strunk befreien. Anschließend in mundgerechte Stücke zupfen.

2 Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken.

3 In einer großen Schüssel das Gemüse mit Olivenöl und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Gemüse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) für 25–30 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch wenden.

5 Inzwischen Walnusskerne hacken und Parmesan hobeln.

6 Blech aus dem Backofen nehmen und Gemüse mit Parmesan und Walnüssen bestreuen.

Eiweiß: 14 g · Fett: 22 g · pro Portion 495 KCAL · Kohlenhydrate: 60 g

Gnocchi-Grünkohl-Pfanne

Comfort Food, das einfach immer schmeckt

Eiweiß: 13 g · Fett: 17 g · pro Portion 408 KCAL · Kohlenhydrate: 50 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Grünkohl unterstützt dank reichlich Vitamin C ein starkes Immunsystem.
- Mit viel Eisen punkten Pinienkerne. Das Spurenelement ist unter anderem für die Blutbildung und den Sauerstofftransport unerlässlich. Praktisch: Durch Vitamin C kann pflanzliches Eisen besonders gut verwertet werden. So bilden Grünkohl und Pinienkerne ein tolles Team.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
50 g Pinienkerne
250 g Grünkohl
150 g braune Champignons
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g Gnocchi (Kühlregal)
Salz, Pfeffer
1 Prise Chiliflocken

1 Getrocknete Tomaten in einem kleinen Sieb abtropfen lassen, dabei 3 EL Öl auffangen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 2–3 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

2 Grünkohl waschen, trocken schütteln und die Blätter vom Strunk befreien. Anschließend in mundgerechte Stücke zupfen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

4 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gnocchi darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 5 Minuten anbraten und wieder herausnehmen.

5 Restliches Öl in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Pilze hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

6 Grünkohl und die getrockneten Tomaten ergänzen und weitere 5 Minuten mitbraten, bis der Grünkohl zusammengefallen ist.

7 Zum Schluss Gnocchi in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Mit Pinienkernen bestreuen und alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

EatSmarter! *Info*

Gemüse aus dem Backofen...

...ist die perfekte Mahlzeit für alle, die wenig Zeit haben, aber trotzdem Wert auf eine ausgewogene Ernährung legen. Gemüsemischung und Kräuter können wunderbar an den eigenen Geschmack, die Jahreszeit und den Inhalt des Kühlschranks angepasst werden. So werden ganz nebenbei Reste lecker verwertet.



FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH · VEGAN · GLUTENFREI · LAKTOSEFREI





One-Pot-Reis mit Hähnchen und Paprika

Perfekt für alle, die sich auch an stressigen Tagen gesund ernähren möchten

20 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Tomaten, insbesondere die Variante aus der Dose, haben jede Menge Lycopin im Gepäck. Dieses Antioxidans schützt die Körperzellen vor der Schädigung durch freie Radikale.
- Wer Müdigkeit, depressiven Verstimmungen und Gedächtnisproblemen entgegenwirken möchte, sollte zu Hähnchen greifen. Das enthaltene Vitamin B_1 sorgt für reibungslos funktionierende Nerven.

1 Hähnchenfleisch trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchen bei starker Hitze 3–4 Minuten rundherum anbraten, herausnehmen. Schalotten und Knoblauch in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig andünsten. Paprika und Reis zugeben, 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen. Stückige Tomaten zugeben. Alles bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Hähnchen wieder zugeben und 5 Minuten mitgaren. Erbsen untermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Noch 3–4 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist. One-Pot-Reis auf Tellern anrichten.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Hähnchenbrustfilet
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
2 EL Olivenöl
250 g Parboiled Reis
400 ml Geflügelbrühe
800 g stückige Tomaten (Dose)
120 g tiefgekühlte Erbsen
Salz
Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver

SCHNELL & EINFACH

One-Pot-Orzo-Risotto mit Champignons

Auch mit Pasta anstatt Reis ein smarter Seelenwärmer

Eiweiß: 15 g · Fett: 11 g · pro Portion 360 KCAL · Kohlenhydrate: 50 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Pilze werden auch als „Fleisch des Waldes“ bezeichnet, da sie mit viel Eiweiß glänzen. In diesem Orzo-Risotto tragen zusätzlich die Erbsen zur Proteinversorgung bei.

1 Champignons putzen und halbieren. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Champignons darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In der Zwischenzeit Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken. Spinat waschen und trocken schleudern. Basilikum waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen.

3 Schalotte, Knoblauch und Thymian unter die Pilze rühren und alles weitere 3 Minuten andünsten. Orzo-Nudeln hinzufügen und nochmals 2 Minuten mitdünsten.

4 Etwa die Hälfte der Brühe zugießen und alles bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln die Brühe fast aufgesogen haben. Restliche Brühe angießen und erneut aufkochen lassen.

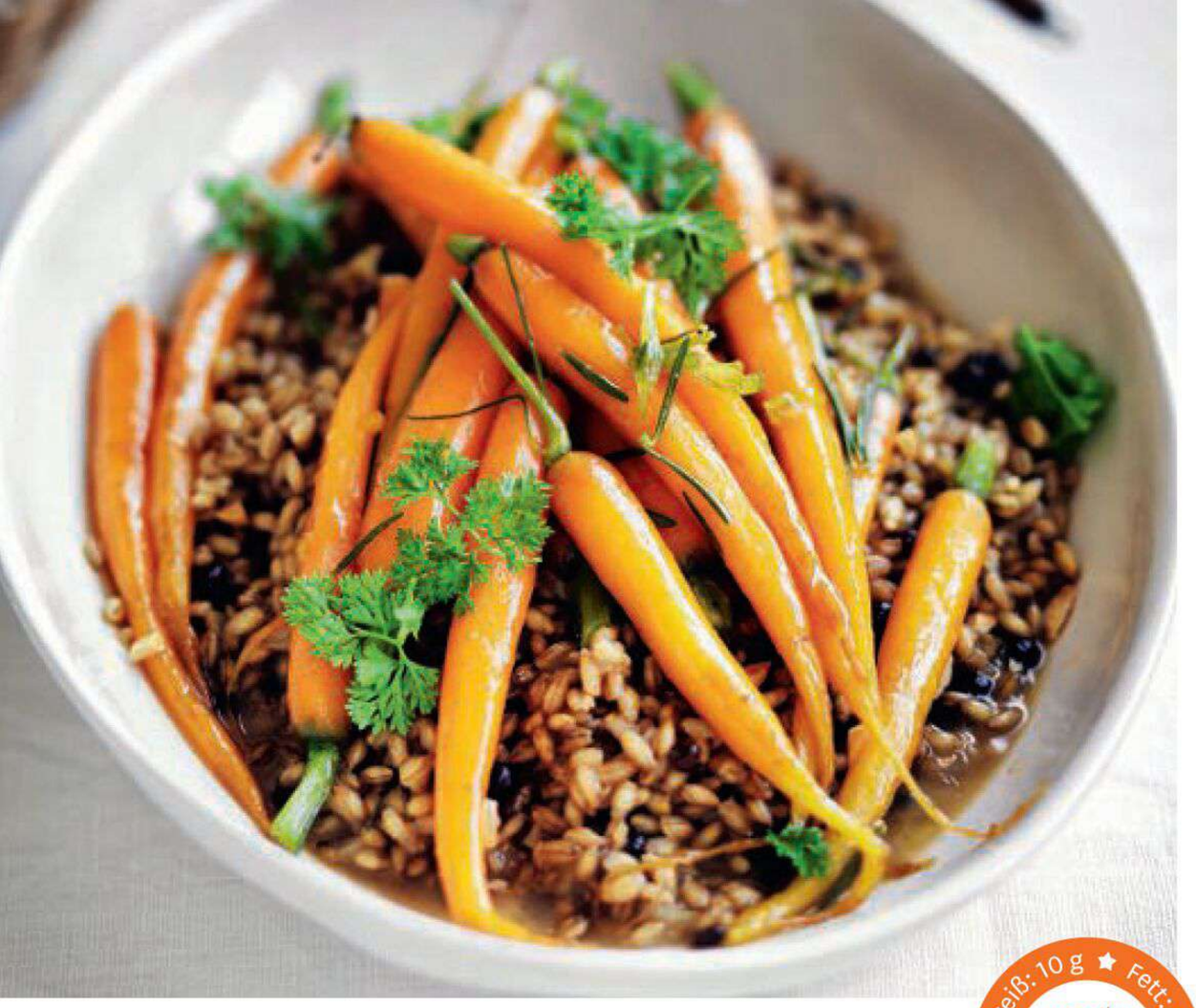
5 Erbsen, Sojacreme, Zitronensaft und Hefeflocken untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Spinat untermengen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 2–3 Minuten zusammenfallen lassen. Orzo-Risotto in Schalen füllen und mit Basilikum garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g braune Champignons
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Bund Thymian (10 g)
100 g Babyspinat
¼ Bund Basilikum (5 g)
250 g Orzo-Nudeln
400 ml heiße Gemüsebrühe
100 g tiefgekühlte Erbsen
100 ml Sojacreme
2 EL Zitronensaft
3 EL Hefeflocken (12 g)







Glasierte Möhren auf Gerstenpilaw

Knackiges Gemüse mit kerniger Beilage

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Gerstengraupen sind gut geeignet für alle mit einem empfindlichen Magen. Die enthaltenen Schleimstoffe können beruhigend auf die Verdauung wirken.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
250 g Gerstengraupen
2 EL getrocknete Cranberrys (30 g)
50 ml weißer Traubensaft
700 ml Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer
2 Bund junge Möhren (mit Grün; 1 kg)
1 TL Rohrohrzucker
1 Zweig Rosmarin
½ Handvoll Kerbel

1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze in 4–5 Minuten glasig andünsten. Graupen und Cranberrys dazugeben und 1–2 Minuten mitdünsten, dann alles mit Traubensaft ablöschen und diesen kurz einkochen lassen. Brühe angießen, leicht salzen, pfeffern und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Gerste gar ist.

2 Inzwischen Möhren schälen, waschen und etwas Grün stehen lassen. In einer Pfanne restliches Olivenöl mit dem Zucker erhitzen.

3 Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen. Möhren, Rosmarin und 2–3 EL Wasser in die Pfanne geben und alles unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Minuten garen, bis die Möhren gar sind. Inzwischen Kerbel waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

4 Gerstenpilaw abschmecken, auf Schalen verteilen. Möhren darauf anrichten. Mit Kerbel bestreuen.

Winter-Curry mit Schwarzkohl und Brokkoli

Indischer Klassiker in der saisonalen Variante

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Pellkartoffeln vom Vortag sind eine gute Wahl für Figurbewusste: Beim Abkühlen entsteht resistente Stärke, die sich hinsichtlich der Verwertbarkeit ähnlich wie Ballaststoffe verhält und daher durch die Enzyme im Verdauungstrakt nicht abgebaut werden kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Schwarzkohl
500 g Brokkoli
800 g Pellkartoffeln (festkochend; gegart; vom Vortag)
5 Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (25 g)
3 EL Rapsöl
1 EL Madras-Currypulver
300 ml Gemüsebrühe
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Handvoll Koriander

1 Schwarzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.

2 Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Strunk schälen und klein schneiden. Kartoffeln pellen und grob würfeln. Tomaten putzen, waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in grobe Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein raspeln.

3 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Brokkoli-Strunk darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten. Mit Currypulver bestreuen und mit Brühe ablöschen.

4 Tomaten und Schwarzkohl dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Brokkoliröschen und Kartoffeln zugeben, salzen, pfeffern und weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen.

5 In der Zwischenzeit Koriandergrün waschen, trocken schütteln und Blätter kleinschneiden. Über das fertige Curry streuen und direkt aus der Pfanne servieren.

Vegetarisches Pad Thai mit Tofu

Proteinreicher Leckerbissen

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Dieser Asia-Genuss bietet ein gelungenes Rundum-Vitalstoffpaket: So sind nicht nur komplexe Kohlenhydrate, sättigende Ballaststoffe, hochwertiges Eiweiß und gesunde Fette enthalten, auch die Mikronährstoff-Zusammensetzung kann sich sehen lassen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Reisbandnudeln
1 EL Sesamöl
3 Frühlingszwiebeln
300 g Brokkoli
1 Handvoll Koriander
2 Handvoll Sprossen (40 g)
200 g Räuchertofu
40 g Erdnusskerne
2 Möhren
3 Eier
4 EL Sojasauce
4 EL Limettensaft
2 EL Erdnussmus (30 g)
1 EL Chilisauce (15 g)
1 EL Rohrohrzucker (15 g)
2 EL Rapsöl
1 Bio-Limette

1 Reisnudeln nach Packungsanleitung in ca. 8 Minuten leicht bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit Sesamöl vermischen.

2 Frühlingszwiebeln und Brokkoli putzen, waschen und trocken schütteln. Koriander und Sprossen waschen und trocken schütteln.

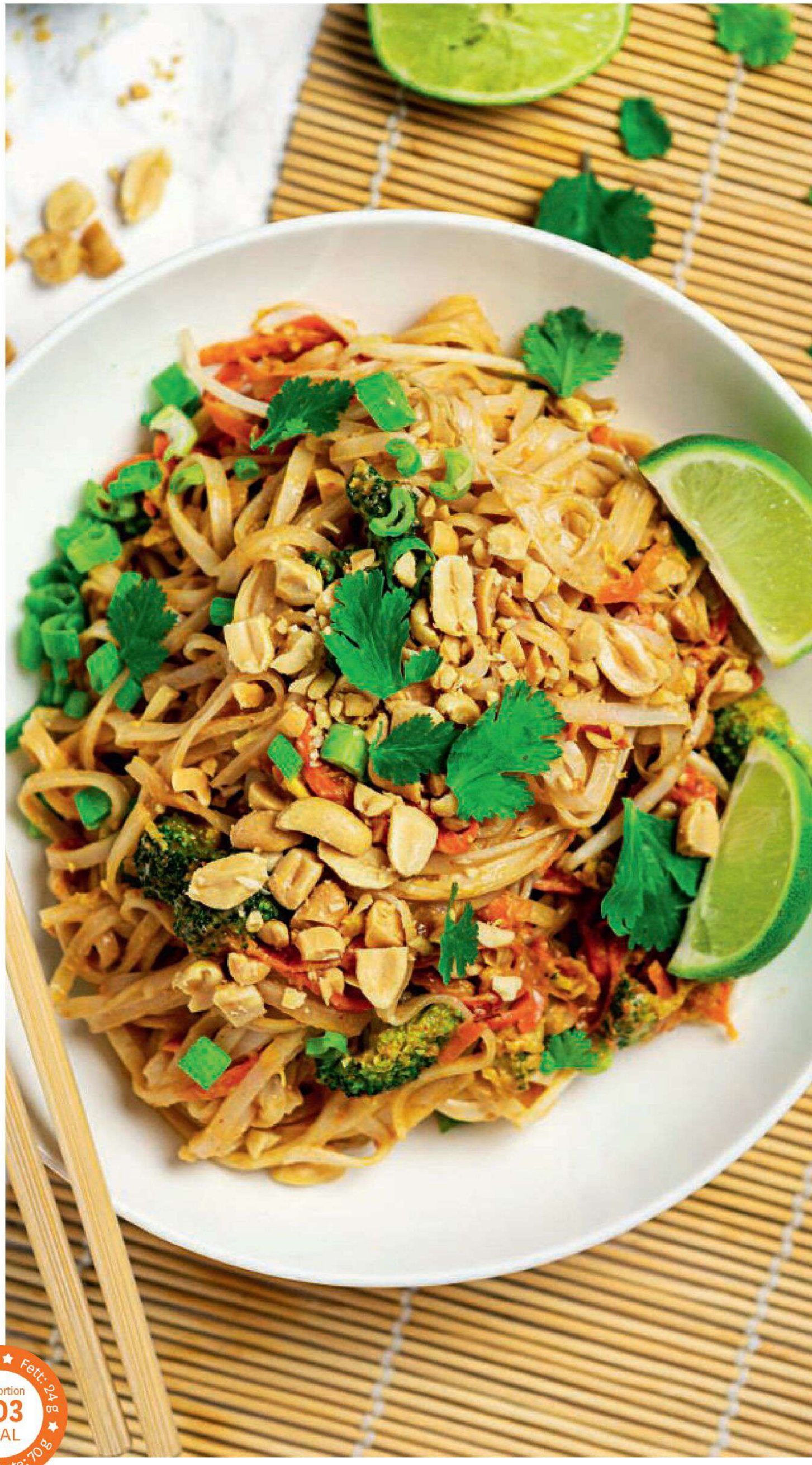
3 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die grünen Ringe zum Garnieren beiseitelegen. Koriandergrün hacken und Brokkoli in Röschen teilen. Tofu klein schneiden. Erdnüsse hacken. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit 1 EL Sojasauce verquirlen.

4 Für die Sauce übrige Sojasauce mit Limettensaft, Erdnussmus, Chilisauce und Zucker verrühren.

5 Rapsöl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen und Möhren, Frühlingszwiebeln und Brokkoli darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Tofu zugeben und weitere ca. 5 Minuten goldbraun braten.

6 Eiermischung darübergeben und unter Rühren stocken lassen. Die Nudeln mit der Sauce und den Sprossen untermischen und alles zusammen in 3–4 Minuten fertig garen. Inzwischen Limette heiß abwaschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

7 Pad Thai abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Koriander, restlichen Frühlingszwiebeln und Erdnüssen bestreuen. Mit Limettenspalten garnieren.







Quinoasalat mit Hähnchenbrust und Apfel

Wer eine gesunde Meal-Prep-Mahlzeit für die Mittagspause sucht, wird hier fündig!

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Äpfel trumpfen mit einer Reihe wertvoller Inhaltsstoffe auf. So sind unter anderem die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Phosphor reichlich enthalten, viele verschiedene Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sowie der Ballaststoff Pektin, der unter anderem eine gesunde Verdauung fördert.

1 Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen. In kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten gar köcheln. Dann abgießen, in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, pellen und klein würfeln. Hähnchenfleisch klein zupfen. Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

3 Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.

4 Quinoa, Eier, Hähnchen, Sellerie, Äpfel, Frühlingszwiebeln und Spinat in einer Schüssel mischen.

5 Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft und Honig mit 1 Prise Salz verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Unter das Dressing mischen. Quinoasalat auf Schalen verteilen und Dressing dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Quinoa
Salz
2 Eier
300 g gegartes Hähnchenbrustfilet
2 Stangen Staudensellerie
2 Äpfel
3 Frühlingszwiebeln
120 g Babyspinat
200 g Joghurt (3,5% Fett)
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
Pfeffer
1 Stiel Minze

SCHNELL & EINFACH

Vegane One-Pot-Shakshuka mit weißen Bohnen

Aromatisches Wohlfühlgericht für kühle Tage, das sich fast von alleine kocht

Eiweiß: 9 g · Fett: 10 g · pro Portion 230 KCAL · Kohlenhydrate: 25 g

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Magnesium aus weißen Bohnen fördert eine gute Funktion der Muskulatur und kann Muskelkater und -krämpfen vorbeugen. Darüber hinaus reduziert der Mineralstoff die Produktion von Stresshormonen.
- Eine gute Waffe gegen Bakterien und Pilze ist das in Knoblauch enthaltene Allicin. Als natürliches Antibiotikum kann es diese wirksam bekämpfen – gerade jetzt in der Erkältungszeit ideal!

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten glasig andünsten. Inzwischen Paprikaschoten putzen, waschen und klein schneiden. Zugeben und 3–5 Minuten mitdünsten.

3 Tomaten, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Salz, Pfeffer und Chiliflocken zugeben und 8 Minuten bei kleiner Hitze leicht köcheln lassen. Inzwischen Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann zur Tomatenmischung geben und zusammen weitere 2 Minuten köcheln lassen.

4 Frischkäse in zwei Klecksen darauf verteilen und Feta darüberbröseln. Mit Petersilie bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
¼ Bund Petersilie (5 g)
2 EL Olivenöl
2 rote Spitzpaprikaschoten
800 g stückige Tomaten (Dose)
2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
¼ TL Chiliflocken
240 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht; Dose)
2 EL vegane Frischkäse-Alternative (30 g)
50 g vegane Feta-Alternative

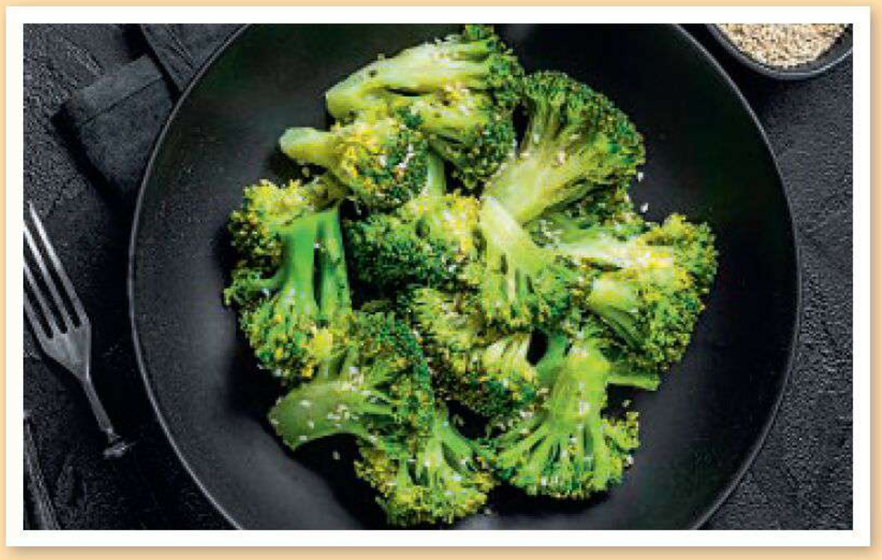


So sparen Sie Zeit beim Kochen

Eine ausgewogene Ernährung muss nicht aufwendig sein, sondern passt mit ein paar Tricks in jeden noch so hektischen Alltag. Wir verraten Ihnen unsere besten Ideen.

Smarte Vorbereitung

Planen Sie Ihre Hauptmahlzeiten für die Woche vor, zum Beispiel in einem Kalender oder dem praktischen Wochenplaner in unserer neuen Premium-App. Idealerweise tun Sie das direkt vor dem Einkauf, denn so können Sie alles auf einmal besorgen. Wenn es dann ans Zubereiten geht, müssen Sie nicht mehr überlegen, sondern können sofort loslegen.



KOCHEN MIT KÖPFCHEN

Brokkoli wird üblicherweise vor dem Garen zerkleinert. Machen Sie es beim nächsten Mal umgekehrt! **Kochen Sie den Brokkoli im Ganzen,** denn dann lässt er sich danach ganz easy in Röschen zupfen. Übrigens: Den Strunk können Sie ebenfalls verwenden.



Wasser marsch!



Pasta ist häufig die erste Wahl, wenn es mal fix gehen muss. Erhitzen Sie dafür das Wasser nicht im Topf, sondern **im Wasserkocher,** sparen Sie Zeit und meist auch Strom. Tipp: Geben Sie das Salz erst dazu, wenn die Flüssigkeit schon siedet, sonst dauert es noch länger.

Perfekter Tagesstart

Vormittage sind bei Ihnen genau durchgetaktet, ein gesundes Frühstück darf aber nicht fehlen? Kein Problem: Bereiten Sie am Vorabend cremige **Overnight Oats** vor! Dazu pro Portion 50 Gramm Haferflocken mit 120 Millilitern Flüssigkeit (zum Beispiel Pflanzendrink oder Milch) oder 150 Gramm Joghurt sowie Gewürzen wie Vanille oder Zimt gut verrühren. Dann in ein **Schraubglas mit Deckel** füllen, mit klein geschnittenem Obst und Nüssen toppen und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

ORDNUNG HALTEN

Wer schon **während des Kochens die Küche aufräumt,** kann seine Mahlzeit noch **entspannter genießen.** Längere Garzeiten bieten auch die Möglichkeit, **das Frühstück für den nächsten Tag vorzubereiten.** Ein tolles Grundrezept dafür haben wir auf der linken Seite für Sie aufgeschrieben.

Heißer Trend

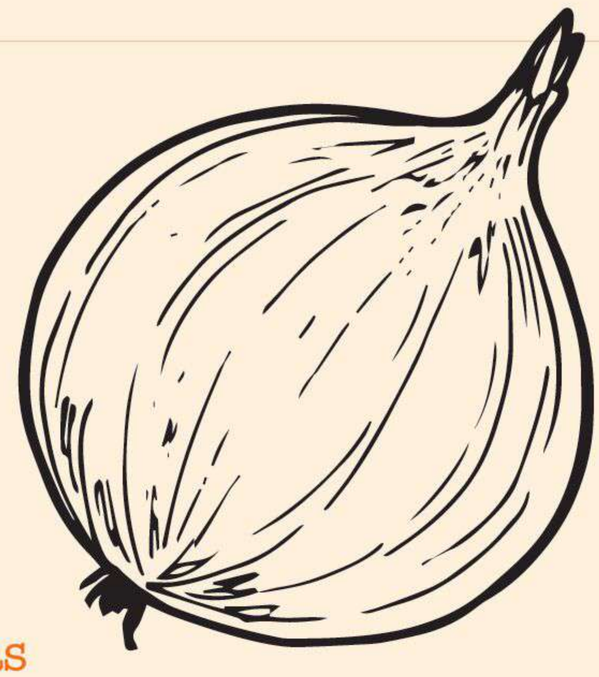
Aus vielen Küchen ist eine Heißluftfritteuse nicht wegzudenken und das aus gutem Grund: Im hektischen Alltag gelingen damit Gerichte im Nu und das auch noch mit weniger Fett.

Clever zweckentfremden

Frische Kräuter verleihen vielen Gerichten ein ganz besonderes Aroma, doch das Abzupfen der Blättchen ist aufwendig. Machen Sie es sich leicht und erledigen Sie diese Arbeit **mit einer Küchenreibe.** Fädeln Sie dazu die Stiele von Petersilie, Koriander und Co durch die Löcher und ziehen Sie daran. So trennen Sie die Blätter in einem Rutsch von den Stielen. Um Schnittlauch in Röllchen zu schneiden, können Sie eine normale Küchenschere verwenden.



Gut gekühlt



Legen Sie sich im Gefrierfach einen Grundvorrat an klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch an – so haben Sie das Würzgemüse, das in den meisten herzhaften Gerichten nicht fehlen darf, jederzeit griffbereit. Auch viele Kräuter lassen sich auf diese Weise praktisch portioniert aufbewahren.



Alles in einem

One-Pot-Pasta, Ofengemüse, Eintopf oder Shakshuka: Die Liste an leckeren **One-Pot- oder Blechgerichten** ist endlos. Das Beste: Mit dieser Zubereitungsmethode kommen Sie nicht nur mit weniger Abwasch aus, sondern gewinnen auch Me-Time. Denn sind die Zutaten erst einmal im Topf, können Sie sich entspannt zurücklehnen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



SO BEKOMMT DIE LEBER IHR FETT WEG

Weniger Kohlenhydrate, viel Gemüse, reichlich Ballaststoffe und eine gute Portion gesunder Fette – das sind die wichtigsten Punkte einer Ernährung bei Fettleber. Unsere Rezepte vereinen diese Aspekte und bringen neben jeder Menge Vitalstoffe auch einen tollen Geschmack auf den Teller.

Radicchio mit Pergraupen, gerösteten Möhren und Pute

Rezept auf Seite 114



Radicchio mit Perlgraupen, gerösteten Möhren und Pute

Bitter-süße Kombi für alle Sinne

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mageres Fleisch wie Pute bietet einen hohen Proteinanteil bei geringem Fettgehalt. Es liefert zudem wichtige B-Vitamine, insbesondere B_6 und B_{12}, die für die Energieproduktion und Nervenfunktion entscheidend sind.
- Beta-Glucan, ein löslicher Ballaststoff in Perlgraupen, kann den Cholesterinspiegel senken und die Herzgesundheit fördern.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 Möhren
600 g Putenbrustfilet
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Currypulver
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
3 TL Ahornsirup
200 g Perlgraupen
1 Radicchio
1 rote Zwiebel
2 EL Weißweinessig

AUSSERDEM:
Auflaufform oder Backblech

1 Möhren putzen, schälen, längs vierteln und in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Putenbrust trocken tupfen, mit Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL Öl bepinseln und in eine Auflaufform legen.

2 Pute im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 15 Minuten garen, dabei regelmäßig mit etwas Wasser übergießen.

3 Inzwischen Möhren mit 1 EL Öl, 1 TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermischen und nach ca. 15 Minuten mit in die Form geben und alles insgesamt 25 Minuten garen.

4 Währenddessen Perlgraupen in der 3-fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 20–30 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

5 Radicchio putzen, waschen und mundgerecht zerpflücken. In einer Schüssel Essig mit restlichem Öl und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden.

6 Pute nach der Garzeit aus der Form nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen und in Streifen zerpflücken. Zurück in der Form mit dem Bratensatz vermischen und abschmecken. Radicchio mit Dressing mischen und zusammen mit Graupen anrichten. Zwiebeln, Möhren und Putenstreifen darüber verteilen.

Kürbissalat mit Orange und Ziegenkäse

Herbstlicher Genuss mit Vitaminpower

30 MINN

GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle in Minze fördern die Verdauung und können Magenbeschwerden lindern.
- Da Ziegenkäse weniger Laktose enthält, ist er für Menschen mit einer Intoleranz besser verdaulich. Gleichzeitig versorgt er den Körper mit wichtigen Nährstoffen wie Calcium und Proteinen, die zur Stärkung von Knochen und Muskeln beitragen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Butternut-Kürbis (500 g)
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
3 Orangen
1 Radicchio
2 Zweige Thymian
2 EL weißer Balsamessig
1 TL Honig
150 g Ziegenfrischkäse (45 % Fett i. Tr.)
4 Stiele Minze
1 TL rosa Pfefferbeeren (grob zerstoßen)

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kürbis halbieren, entkernen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Diese auf dem Blech verteilen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, leicht salzen und pfeffern und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 20 Minuten backen.

2 Inzwischen Orangen großzügig schälen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei den Saft auffangen. Radicchio putzen, waschen, trocken schütteln, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Dabei den Strunk nicht ganz entfernen, sodass die Spalten unten noch zusammenhalten.

3 Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Essig mit Salz, Pfeffer, Honig, Thymian, dem aufgefangenen Orangensaft sowie dem restlichen Öl verquirlen und das Dressing abschmecken.

4 Kürbis herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, dann mit den Orangenscheiben und dem Radicchio dekorativ auf Tellern anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln und Ziegenfrischkäse darüber verteilen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Den Salat mit Pfefferbeeren bestreuen, leicht mit Pfeffer übermahlen und mit Minze garniert servieren.









Blumenkohlreis mit Lachsfilet

Wenig Kohlenhydrate, viel Geschmack

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Kalorienarm und reich an Ballaststoffen: So unterstützt die Reisalternative aus Blumenkohl die Lebergesundheit und kann dazu beitragen, das Risiko einer Fettleber zu verringern.
- Omega-3-Fettsäuren in Lachs reduzieren Entzündungen und fördern die Herzfunktion, während Vitamin D die Knochen und das Immunsystem stärkt.

1 Lachs abspülen, trocken tupfen und in 8 Tranchen teilen. Hoisinsauce mit 1 EL Limettensaft, Reisessig, 2 EL Sojasauce, Sesam und Sesamöl verrühren. Etwa die Hälfte der Sauce auf den Lachs streichen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Blumenkohl putzen und im Blitzhacker reisartig zerkleinern oder mit einer Reibe raspeln. Paprika und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Paprika würfeln und Frühlingzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Ein paar grüne Ringe zum Garnieren abnehmen.

3 Den Rest der Zwiebel mit Paprika in einer Pfanne in 1 EL heißem Erdnussöl 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

4 Blumenkohl zugeben und mit Kurkuma, restlicher Sojasauce und Pfeffer würzen. Ein wenig Wasser angießen und alles 5–7 Minuten garen. Mit restlichem Limettensaft abschmecken.

5 Übriges Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin 6–8 Minuten rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Anschließend auf dem Blumenkohlreis anrichten und mit der restlichen Sauce beträufeln. Mit beiseitegelegten Zwiebeln garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Lachsfilet
80 ml Hoisinsauce
2 EL Limettensaft
1 EL Reisessig
4 EL Sojasauce
1 TL Sesam
1 EL Sesamöl
1 Blumenkohl
1 rote Paprikaschote
3 Frühlingszwiebeln
2 EL Erdnussöl
1 TL Kurkumapulver
Pfeffer

Gemüsetajine mit Kichererbsen

Aromatischer geht es kaum



45 MIN

GESUND, WEIL:

- Reich an Ballaststoffen fördern Kichererbsen die Verdauung und sind bestes Futter für unsere Darmbakterien. Zudem sind sie gute Sattmacher und tragen zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei.
- Die beträchtliche Menge an Provitamin A aus Möhren und Süßkartoffeln ist wichtig für unsere Schleimhäute. Sind diese gesund, können sie unliebsame Eindringlinge wie Bakterien und Viren abwehren.

1 Möhren, Süßkartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Möhren und Süßkartoffeln in Spalten bzw. in 5–6 cm lange, daumendicke Streifen schneiden. Zwiebeln klein würfeln und Knoblauch fein hacken.

2 Gemüse in einer Tajine oder einem Topf in 2 EL heißem Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Harissa, 1 TL Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten untermischen und etwa 300 ml Wasser angießen. Zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten garen.

3 Inzwischen Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In einer Pfanne übriges Öl erhitzen und Kichererbsen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anrösten. Mit Salz, Kreuzkümmel und restlicher Kurkuma würzen.

4 Kresse waschen und trocken schütteln. Etwa die Hälfte hacken und unter die Tajine mischen. Abschmecken und mit dem Joghurt in Klecksen garnieren. Die übrige Kresse darüberstreuen und mit ein paar Kichererbsen bestreuen. Den Rest separat dazu servieren. Tipp: Dazu passt ein Spinatsalat.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Möhren
800 g Süßkartoffeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
2 TL Harissa-Pulver
2 TL Kurkumapulver
2 TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer
600 g stückige Tomaten (Dose)
250 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Handvoll bunte Kresse
150 g Joghurt (3,5% Fett)





Blumenkohl-Bohnen-Eintopf mit Aubergine

Ein Pott voller Vitalstoffe

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Als Mitglied der Kreuzblütlerfamilie enthält Blumenkohl zellschützende Verbindungen wie Glucosinolate. Zudem unterstützen diese Stoffe die Entgiftung.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Blumenkohl (500 g)
1 Aubergine
500 g Topinambur
1 Handvoll Thymian
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Harissa-Paste
100 g passierte Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
400 g weiße Bohnen
(Abtropfgewicht; Dose, z. B. Borlotti-Bohnen)
2 EL Sesam (30 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)

Eiweiß: 21 g · Fett: 13 g · pro Portion 332 KCAL · Kohlenhydrate: 33 g

1 Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Aubergine putzen, waschen und würfeln. Topinambur putzen, schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Thymian waschen, trocken schütteln, ein paar Zweige zum Servieren abnehmen. Vom Rest die Blättchen abstreifen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver zugeben und 2 Minuten mit andünsten, bis die Gewürze duften.

4 Aubergine, Topinambur und Blumenkohl in den Topf geben und für etwa 5 Minuten mit den Gewürzen anbraten. Harissa einrühren und ebenfalls 3 Minuten andünsten. Dann Thymianblättchen, passierte Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen. Eintopf aufkochen lassen und danach die Hitze reduzieren. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

5 Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und zum Eintopf geben. Für weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen warm sind. Sesam unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren den Eintopf mit restlichem Thymian garnieren. Sonnenblumenkerne dazu reichen.

Zucchini-Spaghetti mit Veggie-Bolognese

Low-Carb-Genuss mit Proteinpower

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Gemüsenudeln sind bei einer Fettleber sehr hilfreich, weil sie den Blutzuckerspiegel stabil halten und weniger Kohlenhydrate liefern. Zudem helfen sie bei der Gewichtsabnahme.
- Als wertvolle Quelle für hochwertiges pflanzliches Eiweiß liefert Soja alle essenziellen Aminosäuren. Zudem bietet es Nährstoffe wie Eisen, Calcium, Magnesium und B-Vitamine, die für die Funktion von Muskeln, Knochen und Herz wichtig sind.

FÜR 4 PORTIONEN:

5 g getrocknete Steinpilze
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark (15 g)
150 g Sojahack (Kühlregal)
400 g passierte Tomaten
400 g stückige Tomaten
Salz
Pfeffer
4 Zucchini
1 Stück Gouda (50 g; 45 % Fett i. Tr.)
1 Handvoll Oregano

1 Steinpilze für ca. 5 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abgießen, abtropfen lassen und grob hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und alles zusammen bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Tomatenmark und Sojahack zugeben, beides 5 Minuten anbraten. Passierte und stückige Tomaten zugeben und 20 Minuten bei kleiner Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Inzwischen Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu Gemüsenudeln verarbeiten. In einer Pfanne im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten, mit Salz würzen.

4 Gouda klein schneiden oder grob raspeln. Zucchininudeln mit der Bolognese auf Tellern anrichten und mit dem Käse bestreuen. Oregano waschen und damit garnieren.

Eiweiß: 30 g · Fett: 16 g · pro Portion 339 KCAL · Kohlenhydrate: 18 g





Rosenkohl-Topinambur-Salat mit Sardellen und Oliven

Wintermix mit mediterranem Touch

Eiweiß: 17 g · Fett: 15 g · pro Portion 253 KCAL · Kohlenhydrate: 10 g

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch seinen hohen Gehalt an Vitamin K unterstützt Rosenkohl die Blutgerinnung und spielt eine Rolle im Knochenstoffwechsel. Zusätzlich liefern die kleinen Kugeln Antioxidantien, die als Schutz vor Zellschäden fungieren und Entzündungen reduzieren können.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Rosenkohl
Salz
150 g Topinambur
4 EL Olivenöl
3 Zweige Rosmarin
40 g eingelegte Sardellen (Glas; Abtropfgewicht)
60 g Kalamata-Oliven (entsteint)
2 EL Zitronensaft
1 EL Sherryessig
Pfeffer
30 g geriebener Parmesan (30 % Fett i. Tr.)

1 Rosenkohl putzen, waschen und am Strunk kreuzweise einschneiden. In Salzwasser ca. 10 Minuten mit leichtem Biss gar kochen.

2 Inzwischen die Topinambur putzen, waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Topinamburscheiben darin bei starker Hitze 5 Minuten kräftig anbraten.

3 Rosmarin waschen, trocken schütteln und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Vom Rest die Nadeln abzupfen und fein hacken. Sardellen trocken tupfen. Oliven grob hacken.

4 In einer Schüssel restliches Öl mit Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und gehacktem Rosmarin verrühren. Rosenkohl kalt abschrecken, abtropfen lassen, unter das Dressing mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Oliven, Sardellen und Topinambur darüber verteilen. Mit dem Parmesan bestreuen und mit dem übrigen Rosmarin dekorieren.



Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Chili sin Carne

Dieses Gericht trumpft mit vielen Ballaststoffen auf

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Reich an Faserstoffen und pflanzlichem Protein, fördern schwarze Bohnen die Verdauung und regulieren den Blutzuckerspiegel.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1 rote Spitzpaprikaschote
2 rote Chilischoten
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (30 g)
100 ml Gemüsebrühe
600 g stückige Tomaten (Dose)
Salz
Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
200 g Mais (Abtropfgewicht; Dose)
350 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht; Dose)
250 g Schwarze-Bohnen-Spaghetti
1 Handvoll Petersilie

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren schälen, Sellerie putzen, waschen und beides ebenfalls fein würfeln. Paprika und Chilis putzen und waschen. Paprika klein würfeln und Chili fein hacken.

2 In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten bei kleiner Hitze andünsten. Gemüse hinzufügen und 2–3 Minuten mitgaren. Tomatenmark einrühren und noch ca. 1 Minute mit andünsten lassen, dann alles mit der Brühe ablöschen.

3 Tomaten hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze garen.

4 Mais und Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Beides zum Chili geben und alles 10 Minuten weiter garen.

5 Inzwischen Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

6 Das Chili sin Carne mit den Bohnen-Spaghetti auf tiefe Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Chicorée-Orangen-Salat mit Granatapfelkernen

Toller Hingucker für Gäste

14 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch seinen Gehalt an Antioxidantien wie Polyphenolen und Flavonoiden hilft Granatapfel, Entzündungen zu reduzieren und die Leber zu entlasten.
- Bitterstoffe in Chicorée regen die Produktion von Gallenflüssigkeit an und aktivieren so die Fettverdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Chicorée
1 Handvoll Rucola
4 Orangen
3 EL Weißweinessig
2 EL Walnussöl
1 TL Ahornsirup
Salz
Pfeffer
2 EL Walnusskerne (30 g)
3 EL getrocknete Maulbeeren (45 g)
4 EL Granatapfelkerne (60 g)

1 Chicorée und Rucola waschen und trocken schütteln. Chicorée putzen und zerteilen, Rucola verlesen. Orangen samt weißer Haut gründlich schälen und in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf Tellern anrichten.

2 Für das Dressing Essig, Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Über den Salat träufeln. Walnüsse hacken und zusammen mit Maulbeeren und Granatapfelkernen darüber verteilen.



Saiblingsfilet mit zweierlei von der Pastinake

Seebewohner treffen auf Feldfrüchte

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank des Jodes aus Saibling wird die Hormonproduktion in der Schilddrüse gefördert und so auch der Stoffwechsel angeregt.
- Pektin, ein löslicher Ballaststoff in Pastinaken, zeichnet sich durch ein hohes Wasserbindevermögen auf und hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g mehligkochende Kartoffeln
800 g Pastinaken
Salz
4 EL Rapsöl
4 Saiblingsfilets (à 125 g)
Pfeffer
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
150 ml Milch (3,5 % Fett)
2 EL Butter (30 g)
Muskatnuss
8 Zweige Majoran

Eiweiß: 30 g · Fett: 21 g · pro Portion 469 KCAL · Kohlenhydrate: 38 g

AUSSERDEM:
Heißluftfritteuse

1 Kartoffeln und Pastinaken schälen und waschen. Etwa ein Viertel der Pastinaken in dünne Scheiben hobeln. Den Rest zusammen mit den Kartoffeln würfeln und beides in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.

2 Pastinakenscheiben in den Korb der Heißluftfritteuse geben, mit 1 EL Öl beträufeln, vermischen und bei 200 °C ca. 8 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Das funktioniert auch im Backofen.

3 Saiblingsfilets trocken tupfen und in je 3 etwa gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite bemehlen. Mit dieser Seite nach unten in einer Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldbraun braten. Wenden und 1–2 Minuten garziehen lassen.

4 Nebenher Kartoffeln und Pastinaken abgießen und abtropfen lassen. Zurück im Topf mit der Milch aufkochen. Mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken und dabei die Butter zugeben.

5 Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken und auf Teller streichen. Mit den Pastinakenchips bestreuen. Majoran waschen und trocken schütteln. Fisch anlegen und mit zerpflücktem Majoran garnieren.





SMARTE WARENKUNDE

Meerrettich ...



Frisch gerieben ist er besonders würzig.

⊕ ...lindert Schmerzen gut

Senföle verleihen unserem Hero seine Schärfe, wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Äußerlich angewendet, etwa als Wickel, regt er die Durchblutung an und kann bei Muskelverspannungen sowie Gelenkbeschwerden helfen.

⊕ ...fördert die Verdauung

Die Knolle kurbelt die Darmbewegung an und erhöht die Produktion von Speichel sowie Magensäure. Die darin enthaltenen Enzyme unterstützen den Abbau von Fetten und Proteinen.

⊕ ...hilft bei Erkältungen

Im Mittelalter schon als Penicillin der Bauern bekannt, ist unser Saisonliebling heute noch ein bewährtes Hausmittel. Ein Saft aus der geriebenen Wurzel und Honig löst festsitzenden Schleim und erleichtert das Abhusten.

⊕ ...kann den Körper entgiften

Das Senfölglykosid Sinigrin regt die Funktion der Nieren an und unterstützt die Urinproduktion. Dadurch werden Abfallstoffe schneller aus dem Körper ausgeschieden.



BRENNWERT: 80 kcal **EIWEISS:** 3 g
KOHLENHYDRATE: 12 g, davon Zucker: 8 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 8 g

⊕ ...schützt das Herz

Kalium wirkt blutdrucksenkend, das verhindert Schäden an den Blutgefäßen. Auch Antioxidantien wie Vitamin C und Sinigrin stabilisieren den Blutdruck und regulieren zudem den Cholesterinspiegel.

⊖ ...verträgt nicht jeder

Menschen mit einem empfindlichen Magen, einer Nieren- oder Schilddrüsenerkrankung sowie Schwangere, Stillende und kleine Kinder sollten den Scharfmacher lieber meiden.

KLEINE KÜCHENKUNDE

...lässt sich gut lagern

Gewaschen und abgetrocknet hält sich die Wurzel im Kühlschrank bis zu vier Wochen. Für den Vorrat gibt es sie auch eingelegt im Glas oder als Paste zu kaufen.

...bringt Würze auf den Teller

Meerrettich sollte nicht zu stark erhitzt werden, dann geht sein Aroma verloren. Klassisch verfeinert er kalte Saucen, schmeckt aber auch im Salatdressing oder im Dip zu Gemüse.

WEITERE AROMATISCHE WURZELN



Ingwer
Als scharfer Shot kann die Heilpflanze bei Erkältungen helfen.



Pastinake
Die Knolle schmeckt als Ofengemüse, Eintopf oder im Auflauf.



Rettich
Mit seinem pfeffrigen Aroma macht er sich gut in Salaten.



Wasabi
Vor allem als Paste zu Sushi wird der grüne Asia-Star serviert.



Schwarzwurzel
Der sogenannte Winterspargel schmeckt fein nussig.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: JANINA DIAMANTI

Fitness First

50% AUF DEINE MITGLIEDSCHAFT*

JETZT SICHERN!

FitnessFirst.de/Mitgliedschaft

**Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft (ALL-IN RED) ist deine Mitgliedschaft für die ersten 16Wochen 50% rabattiert, bei Abschluss einer 12-Monatsmitgliedschaft (ALL-IN RED) ist deine Mitgliedschaft für die ersten 8 Wochen 50% rabattiert, jeweils zzgl. einem halbjährlichen Trainingspaket von je 29 € (RED Clubs), erstmalig fällig zum Vertragsbeginn. Einmalige Startgebühr in Höhe von 29 € (RED Clubs ALL-IN) entfällt bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft. FLEX-Option: Bei Abschluss einer 24 Monats-Mitgliedschaft besteht die Möglichkeit im 1.-3. Mitgliedschaftsmonat die Mitgliedschaft jederzeit (Kündigungsfrist: 4-Wochen) für einmalig 99€ zu beenden. Andere Mitgliedschaften, sowie Add-Ons und Gebühren sind vom Angebot ausgeschlossen. Pausen-Option: Pausiere deinen Vertrag jederzeit kostenlos für bis zu 12 Wochen bei Abschluss einer 24-Monatsmitgliedschaft. Nur BLACK-Mitgliedschaften sind mit weiteren Rabatten/Aktionen kombinierbar. Ausgenommen die Studentenaktion, diese ist für RED- und BLACK-Mitgliedschaften gültig.*

GENUSS AUS DEN BERGEN

Die Alpenregion hat nicht nur eine spektakuläre Landschaft, sondern auch richtig gutes Essen zu bieten. Normalerweise ist dieses allerdings nicht gerade figurfreundlich. Wir haben deshalb Kaiserschmarrn, Schlutzkrapfen und Co unter die Lupe genommen und gesündere Varianten dieser Klassiker entwickelt. Träumen Sie sich mit den würzigen und süßen Kreationen in den Urlaub und machen Sie es sich so richtig gemütlich!

Pilzragout mit Rinderfilet und Rösti

Rezept auf Seite 126

ALPEN KÜCHE

Pilzragout mit Rinderfilet und Rösti

Zürcher Geschnetzeltes in der Light-Version

50 MIN

GESUND, WEIL:

- In Petersilie stecken knapp 160 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm. Damit trägt das Kraut effektiv zur Stärkung unserer Abwehrkräfte bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g gemischte Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, Champignons)
½ Bund Petersilie (10 g)
½ Bund Schnittlauch (10 g)
4 Frühlingszwiebeln
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz
Muskatnuss
4 EL Olivenöl
350 g Rinderfilet
1 EL Butter (15 g)
Pfeffer
150 g saure Sahne (10 % Fett)

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Jeweils etwas zum Garnieren beiseitestellen.

3 Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und samt Schale grob raspeln. Kartoffelmasse mit ½ TL Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen, gut durchkneten und kurz stehen lassen, damit sie etwas entwässert.

4 Aus der Kartoffelmasse 4 Klöße formen, dabei die Masse gut auspressen und möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken.

5 In einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen, die Kartoffelklöße hineinsetzen und mit einem Pfannenwender vorsichtig flach drücken. Erst bei starker Hitze von beiden Seiten je ca. 2 Minuten anbraten, dann Hitze reduzieren und Rösti auf jeder Seite noch etwa 10 Minuten braten.

6 Inzwischen Fleisch trocken tupfen, in breite Streifen schneiden und mit restlichem Öl und etwas Salz mischen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und Fleisch darin bei starker Hitze rundherum ca. 1–2 Minuten anbraten. Herausnehmen und abgedeckt ruhen lassen.

7 Butter in der Pfanne schmelzen. Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Pilze dazugeben und 4–5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Hitze reduzieren und saure Sahne unterrühren. Fleisch wieder dazugeben und Kräuter untermischen.

8 Je ein Kartoffelrösti auf Teller setzen und Ragout darauf verteilen. Mit restlichen Frühlingszwiebeln und übrigen Kräutern garnieren.

Eiweiß: 25 g · Fett: 24 g · pro Portion 416 KCAL · Kohlenhydrate: 25 g

Tiroler Kaspressknödel mit Birnen-Feldsalat und Walnüssen

Hier bilden süß und herzhaft ein perfektes Team

50 MIN

Eiweiß: 28 g · Fett: 42 g · pro Portion 657 KCAL · Kohlenhydrate: 41 g

GESUND, WEIL:

- Birnen enthalten nur wenig Fruchtsäure. So wird das Obst meist auch von Menschen mit empfindlichem Magen gut vertragen.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Vollkornbrötchen vom Vortag (à 50 g)
150 ml heiße Milch (3,5 % Fett)
1 Zwiebel
1 TL Butter
2 Eier
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
100 g Bergkäse (45 % Fett i. Tr.)
100 g Graukäse (2 % Fett i. Tr.)
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (20 g)
2 Bund Schnittlauch (40 g)
1 Stiel Petersilie
2 Birnen
200 g Feldsalat
2 EL Walnusskerne (30 g)
2 EL Weißweinessig
1 EL Honig
2 EL Zitronensaft
4 EL Rapsöl
1 EL Butterschmalz (15 g)
200 g saure Sahne (10 % Fett)

1 Für die Knödel Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Milch darübergießen und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen, fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Zu den Brötchen geben.

3 Eier in einer Schüssel aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Beide Käsesorten reiben. Mit den Eiern zu den Brötchen geben. Gut mischen, dabei Semmelbrösel ergänzen.

4 1 Bund Schnittlauch und Petersilie waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden und Petersilie hacken. Beides unter den Knödelteig mengen. Aus dem Teig 12 gleich große Knödel formen und flach drücken.

5 Für den Salat Birnen waschen, halbieren, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Walnüsse grob hacken.

6 In einer Schüssel Essig, Honig, Zitronensaft und Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat, Birnenscheiben und Walnüsse zugeben und alles vorsichtig vermengen.

7 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Knödel darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten insgesamt in ca. 8 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8 Inzwischen für den Dip restlichen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und einige Halme beiseitelegen. Rest in Röllchen schneiden, die Hälfte davon mit der sauren Sahne verrühren. Mit Salz abschmecken.

9 Kaspressknödel auf Tellern anrichten. Salat in Schüsseln und Dip in kleine Schälchen füllen. Mit Schnittlauchhalmen und restlichen Schnittlauchröllchen dekorieren.





Vegane Wirsing-Pilz-Knödel auf Paprikasauce

Mit diesem pflanzlichen Seelenwärmer kommen Urlaubsgefühle auf

50 MIN · FERTIG IN 1 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Das satte Dunkelgrün hat Wirsing dem Chlorophyll zu verdanken. Dieses ist auch gleichzeitig ein echter Gesundheits-Booster: So fördert der grüne Pflanzenfarbstoff unter anderem die Blutbildung, kann einen Magnesiummangel ausgleichen und die Wundheilung unterstützen.

1 Champignons putzen und hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Schalotten, des Knoblauchs und die Pilze darin bei starker Hitze 2–3 Minuten kräftig anbraten.

2 Inzwischen Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen abzupfen und Estragon hacken. Beides zu den Pilzen geben. Räuchertofu würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten mitbraten. Alles mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen.

3 Pfanneninhalt in einen Standmixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

4 Wirsingblätter waschen und Strunk flach schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Wirsingblätter nacheinander in eine kleine Kelle legen und Füllung hineingeben. Blattenden zur Mitte einschlagen und zusammendrehen.

6 Wirsingknödel in einen Bräter geben und 70 ml Gemüsebrühe angießen.

7 Paprikaschoten waschen, halbieren und Kerne entfernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill ca. 10 Minuten rösten, bis sich die Haut löst und Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken und 10 Minuten abkühlen lassen.

8 Wirsingknödel im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 30 Minuten schmoren.

9 Inzwischen Paprikaschoten häuten. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen und übrige Schalotten und restlichen Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Paprika in Würfel schneiden und 2–3 Minuten mitbraten. Restliche Gemüsebrühe und Bratenfond der Knödel zugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sauce mit einem Stabmixer oder im Standmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand unterrühren. Sauce in den Bräter geben und Wirsingknödel darauf anrichten.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Champignons
4 Schalotten
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
½ Bund Thymian (10 g)
½ Bund Estragon (10 g)
175 g Räuchertofu
400 ml Gemüsebrühe
Salz
schwarzer Pfeffer
8 Wirsingblätter
4 rote Paprikaschoten
150 g vegane Schmand-Alternative

ALPEN KÜCHE

Spinat-Champignon-Strudel

Außen knusprig, innen saftig



50 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Milchprodukte saure Sahne, Feta und Joghurt bilden hier ein starkes Trio: Sie unterstützen mit dem Mineralstoff Calcium starke Knochen sowie gesunde Zähne. Reichlich Eiweiß fördert den Muskelaufbau und -erhalt.

1 Spinat auftauen lassen. Anschließend gut ausdrücken.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig andünsten. Pilze zugeben und 3–4 Minuten mitbraten. Knoblauch und Spinat hinzufügen und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Pfanne vom Herd nehmen, Mischung abkühlen lassen und ggf. überschüssige Flüssigkeit abgießen.

4 Spinatmischung fein hacken. Mit Petersilie, Semmelbröseln, Eiern und 100 g saurer Sahne verrühren. Feta zerbröseln und mit den Chiliflocken untermengen. Abschmecken.

5 Blätterteig entrollen und mit restlichem Öl bestreichen. Spinat-Pilz-Mischung darauf verteilen und Teig mithilfe des Papiers aufrollen. Enden jeweils nach unten einschlagen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, Strudel damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 25–30 Minuten goldbraun backen.

6 Inzwischen Joghurt mit restlicher saurer Sahne, Salz, Pfeffer und Zitronensaft glatt rühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unter den Dip rühren. Strudel auf einer Platte anrichten und Dip dazu servieren.

FÜR 10 STÜCKE:

400 g tiefgekühlter Spinat
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
250 g Champignons
½ Handvoll Petersilie
1 ½ EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 geh. EL Vollkorn-Semmelbrösel (20 g)
2 Eier
150 g saure Sahne (10 % Fett)
120 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
2 Prisen Chiliflocken
400 g Vollkorn-Blätterteig
1 Eigelb
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
½ TL Zitronensaft
1 Bund Schnittlauch (20 g)





Schupfnudeln mit Spitzkohl

Selbstgemacht schmeckt es einfach am besten

45 MIN · FERTIG IN 1 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Ätherische Öle aus Zwiebeln verleihen diesen nicht nur den typischen Geschmack, sie wirken auch antibiotisch und können so Bakterien im Mund und Magen-Darm-Trakt unschädlich machen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
Salz
150 g Dinkelmehl Type 1050
Muskatnuss
1 Ei
3 Eigelb
400 g Spitzkohl
2 rote Zwiebeln
1 EL Butter (15 g)
schwarzer Pfeffer

1 Für die Schupfnudeln Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Abgießen, noch heiß pellen und durch die Presse auf ein mit Backpapier belegtes Blech drücken.

2 Kartoffeln gut ausdampfen lassen und in einer Schüssel mit dem Mehl vermengen. Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Ei und Eigelb zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Bei Bedarf etwas Mehl ergänzen.

3 Teig zu einem ca. 4–5 cm dicken Strang ausrollen, ca. 1 cm dicke Stücke abschneiden. Mit der Handinnenfläche auf der Arbeitsplatte zu Schupfnudeln rollen.

4 Schupfnudeln in einem großen, breiten Topf in leicht siedendem Salzwasser bei kleiner Hitze ca. 6–7 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

5 Inzwischen Spitzkohl putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

6 Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten goldbraun braten. Spitzkohl zugeben, 1–2 Minuten durchschwenken und alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

Sauerkraut-Linsen-Salat

Ballaststoffreiche Meal-Prep-Idee

30 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Sauerkraut fördert ein gesundes Mikrobiom, und das nicht nur aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe. Darin stecken auch Milchsäurebakterien, die für eine gesunde Darmflora sorgen.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Belugalinsen
Salz
2 EL Kürbiskerne (30 g)
500 g frisches Sauerkraut
1 säuerlicher Apfel
5 EL Zitronensaft
4 Stangen Staudensellerie
1 Stück Butternut-Kürbis (400 g)
6 EL Apfelsaft
4 EL Leinöl
Pfeffer
100 g saure Sahne (10% Fett)

1 Linsen in einem Sieb abspülen. Dann in kochendem Wasser zugedeckt in 25–30 Minuten bissfest garen. Kurz vor dem Garzeitende salzen. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten duftend rösten, herausnehmen, abkühlen lassen.

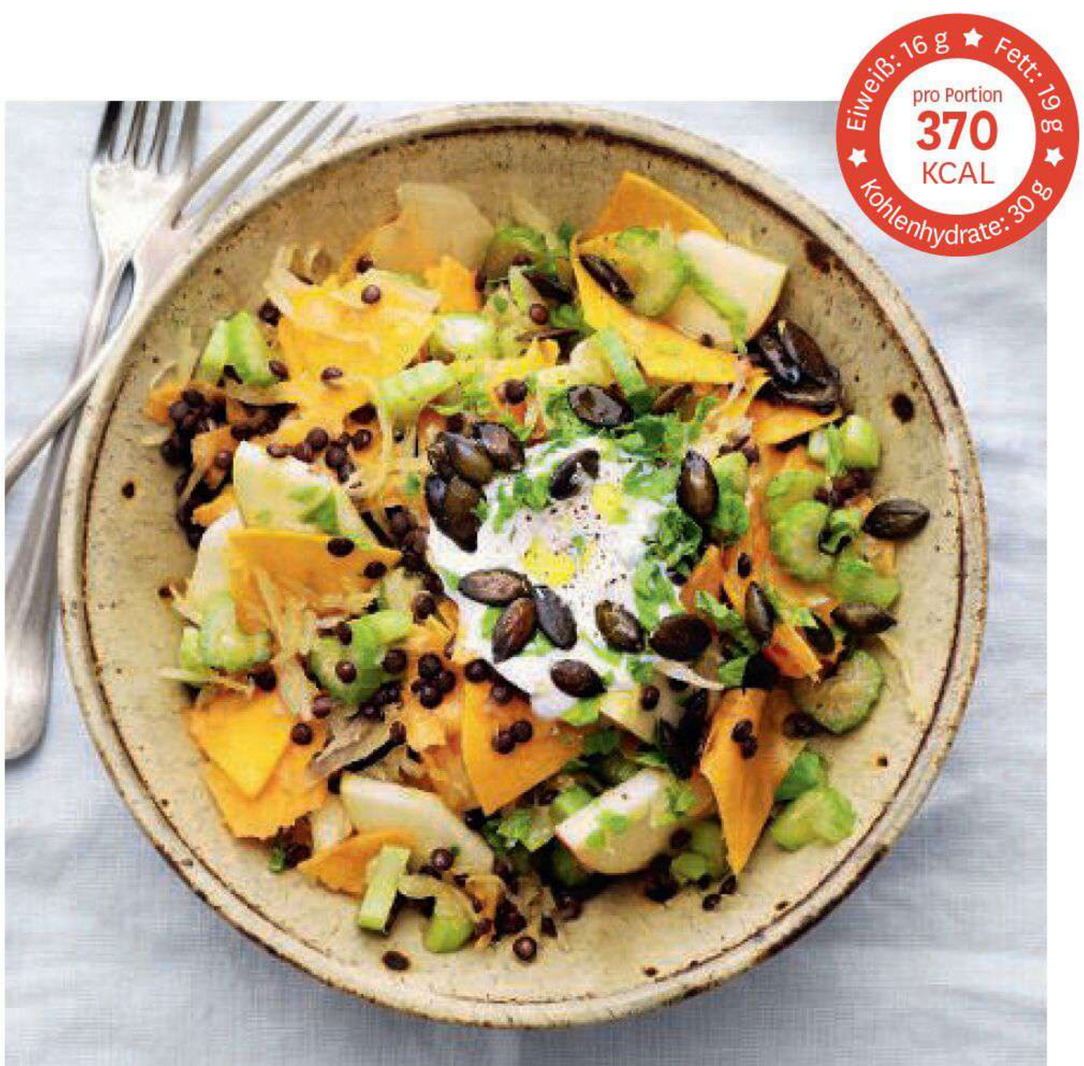
3 Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Fruchtfleisch quer in feine Scheiben schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

4 Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, das Grün grob hacken. Kürbis schälen, entkernen und in kleine, sehr dünne Scheiben schneiden.

5 In einer Salatschüssel den übrigen Zitronensaft mit Apfelsaft, Leinöl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

6 Sauerkraut ausdrücken und mit Apfel, Sellerie samt Grün, Linsen sowie Kürbis zum Dressing geben und alles gut mischen.

7 Salat auf Tellern verteilen. Mit je einem Klecks saurer Sahne toppen und mit Kürbiskernen bestreuen.



Gerstensuppe mit Kürbis und Bohnen

Wärmt an kalten Tagen

20 MIN · FERTIG IN 1 STD 5 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer sich vegan ernährt, sollte besonders auf eine ausreichende Proteinzufuhr achten. Da kommen die Bohnen gerade recht, denn sie sind reich an diesem Makronährstoff.
- Die Suppe punktet dank Gemüse und Graupen mit reichlich Ballaststoffen, welche die Verdauung auf natürliche Weise in Schwung bringen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie
1 Stück Muskatkürbis (400 g)
1 EL Olivenöl
1 TL Kurkumapulver
Salz
schwarzer Pfeffer
1,2 l Gemüsebrühe
200 g Gerstengraupen
150 g braune Bohnen (Abtropfgewicht; Dose)
3 Stiele Petersilie
2 EL Apfelessig

Eiweiß: 11 g · Fett: 4 g · pro Portion 277 KCAL · Kohlenhydrate: 48 g

1 Zwiebel schälen. Staudensellerie putzen und waschen. Kürbis schälen und putzen. Zwiebel klein würfeln, Sellerie in Scheiben und Kürbis in Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Sellerie und Kürbis darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und Brühe angießen. Graupen in einem Sieb abspülen und mit in den Topf geben. Suppe unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

3 Bohnen in einem Sieb abgießen, kalt abspülen und zur Suppe geben. Zusammen bei kleiner Hitze weitere 10–15 Minuten gar köcheln lassen.

4 Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken.

5 Suppe mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie unterrühren. Suppe auf Schalen verteilen.





Flammkuchen mit Kürbis, Feta und Walnüssen

Saisonaler Gaumenschmeichler

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Der farbenfrohe Kürbis überzeugt mit reichlich Betacarotin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff bewahrt die Zellen als Antioxidans vor Schädigungen und kann vom Körper bei Bedarf in den Sehstärker Vitamin A umgewandelt werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Bearbeiten
½ Würfel Hefe (21 g)
2 EL Olivenöl
Salz
250 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch
1 rote Zwiebel
180 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
2 EL saure Sahne (10 % Fett; 30 g)
1 TL Bio-Zitronenschale
Pfeffer
40 g Walnusskerne
2 Zweige Thymian
2 EL flüssiger Honig

Eiweiß: 22 g · Fett: 27 g · pro Portion 586 KCAL · Kohlenhydrate: 64 g

1 Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Hefe in 150 ml lauwarmes Wasser bröseln und darin auflösen. Hefewasser mit Olivenöl und 1 TL Salz in die Mehlmulde geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen Kürbis in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

3 150 g Feta mit saurer Sahne und Zitronenschale in einer Schüssel zerdrücken und verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Walnüsse grob hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

5 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Fetacreme darauf verstreichen und Kürbisscheiben gleichmäßig leicht überlappend darauf auslegen. Zwiebeln darauf verteilen und restlichen Feta darüber bröseln. Mit Walnusskernen und Thymian bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Hälfte vom Honig darüberträufeln und Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 20–25 Minuten backen, bis der Teig knusprig ist und der Kürbis weich.

6 Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit übrigem Honig beträufeln und zum Servieren in Stücke schneiden.



Südtiroler Schlutzkrapfen mit lauwarmer Linsen-Apfel-Vinaigrette

Der Klassiker kommt hier mit fruchtiger Proteinbeilage daher

1 STD 10 MIN · FERTIG IN 2 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer auf einen Schlag die Vitamine A, D, E, K sowie zahlreiche Mineralstoffe wie Eisen und Zink aufnehmen möchte, kann zu Eiern greifen.

Eiweiß: 25 g · Fett: 28 g · pro Portion 592 KCAL · Kohlenhydrate: 59 g

1 Für den Teig Milch mit 25 g Butter in einem Topf lauwarm erhitzen. Mit beiden Mehlen, Ei und etwas Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig luftdicht verschlossen 1 Stunde kalt stellen.

2 Inzwischen für die Füllung Spinat fein hacken. Parmesan reiben. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig andünsten. Spinat dazugeben, 2–3 Minuten mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzig abschmecken. In ein Sieb geben, abkühlen und abtropfen lassen. Dann mit Parmesan und Ricotta mischen.

3 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 1–2 mm dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher 32 Kreise (ca. 9 cm ø) ausstechen. In die Mitte jeweils 2 TL Füllung geben. Teigränder dünn mit kaltem Wasser einpinseln und über die Füllung legen, sodass Halbkreise entstehen. Ränder mit einer Gabel zusammendrücken.

4 Für die Vinaigrette Linsen in kochendem Wasser in etwa 25 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen. Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Restliche Zwiebel schälen und fein würfeln.

5 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Apfel und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten andünsten. Mit Essig ablöschen. Senf, Honig und restliches Olivenöl unterrühren.

6 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Mit Linsen und Apfelmischung vermengen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

7 Schlutzkrapfen in reichlich leicht kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Gut abtropfen lassen.

8 Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und Schlutzkrapfen darin portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten anbraten.

9 Schlutzkrapfen mit der Vinaigrette auf Tellern anrichten und sofort genießen.

FÜR 4 PORTIONEN:

50 ml Milch (3,5 % Fett)
50 g Butter
100 g Roggenmehl Type 997
100 g Dinkelmehl Type 630 + 1 EL zum Bearbeiten
1 Ei
Salz
200 g tiefgekühlter Spinat (aufgetaut)
1 Stück Parmesan (75 g; 30 % Fett i. Tr.)
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
Muskatnuss
100 g Ricotta (30 % Fett i. Tr.)
100 g Berglinsen
1 Apfel
3 EL Apfelessig
1 TL Senf
1 EL Honig
½ Bund Schnittlauch (10 g)

ALPEN KÜCHE

Kaiserschmarrn mit Kompott

Darf beim Alpenmenü nicht fehlen

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Der hohe Anteil an Antioxidantien, Vitamin E und Provitamin A in Brombeeren wirkt Alterungserscheinungen entgegen. So fungieren die Früchte als natürliches Anti-Aging-Mittel.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g tiefgekühlte Brombeeren
2 Zweige Thymian
125 ml roter Traubensaft
6 Eier
Salz
250 ml Milch (3,5% Fett)
3 ½ EL Puderzucker aus Rohrohrzucker (35 g)
250 g Dinkelmehl Type 1050
4 TL Butter (20 g)

1 Für das Kompott Brombeeren auftauen lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2 Saft in einem Topf bei starker Hitze ca. 5 Minuten leicht dickflüssig einkochen. Brombeeren und Thymian dazugeben, kräftig aufkochen, Herd ausschalten und Kompott auf dem Herd abkühlen lassen.

3 Inzwischen für den Kaiserschmarrn Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Milch, 2 EL Puderzucker und Mehl glatt verrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

4 In einer großen Pfanne 1 TL Butter erhitzen. Hälfte des Teiges hineingeben. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten backen, bis er an der Unterseite goldbraun ist. Teig wenden und weitere ca. 2 Minuten backen.

5 Teig in Stücke teilen. 1 TL Butter in Stücke schneiden und mit 1 TL Puderzucker dazugeben. Schmarrn unter Rühren ca. 3 Minuten goldbraun backen. Im vorgeheizten Ofen bei 100 °C (Umluft 80 °C; Gas: kleinste Stufe) warm halten. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten.

6 Fertigen Kaiserschmarrn auf Teller verteilen, mit restlichem Puderzucker bestäuben und mit dem Brombeerkompott servieren.

Eiweiß: 21 g · Fett: 17 g · pro Portion 508 KCAL · Kohlenhydrate: 67 g





Eiweiß: 15 g · Fett: 17 g · pro Portion 556 KCAL · Kohlenhydrate: 84 g

Germknödel mit Apfelfüllung

Im Inneren verbirgt sich eine fruchtige Überraschung

50 MIN · FERTIG IN 1 STD 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Mandeln sind echtes Brainfood: Die kernigen Minis enthalten eine Top-Kombi aus Magnesium, Zink und Kupfer.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Dinkelmehl Type 1050
Salz
65 g Rohrohrzucker
½ Würfel frische Hefe (21 g)
125 ml Mandeldrink (lauwarm)
3 EL Rapsöl
2 Äpfel
3 EL Zitronensaft
2 EL getrocknete Cranberrys (30 g)
150 ml Apfelsaft
150 ml Holundersaft
1 Prise Vanillepulver
1 TL Speisestärke
50 g Mandelstifte

1 Für den Teig Mehl, 1 Prise Salz und 50 g Zucker in eine Schüssel geben. Hefe im Mandeldrink auflösen, 2 EL Öl untermischen. Zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft und restlichem Zucker in einem Topf bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten garen, bis die Äpfel weich sind. Cranberrys unterrühren und Mischung abkühlen lassen.

3 Hefeteig in 4 gleich große Portionen teilen. Zu flachen Fladen formen, mit Apfelfüllung belegen. Ränder um die Füllung zusammendrücken, zu Kugeln formen. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

4 Inzwischen für die Sauce Apfel-, Holunder- und restlichen Zitronensaft mit Vanillepulver in einem Topf aufkochen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren, dazugeben und unter Rühren aufkochen. Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen.

5 In einem großen Topf Salzwasser (ca. 5 cm hoch) zum Kochen bringen. Einen Dampfeinsatz mit restlichem Öl fetten, Knödel darauflegen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten im Wasserdampf garen.

6 Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten.

7 Germknödel mit Sauce auf Tellern anrichten. Mit Mandeln bestreuen.

Gulaschsuppe mit Kartoffeln

Deftiger Eintopf mit vielen Proteinen

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Rindfleisch enthält viel Eiweiß, Eisen und Vitamin B_{12}. So unterstützt es unter anderem die Blutbildung, den Sauerstofftransport und liefert Baumaterial für Enzyme sowie Hormone.

FÜR 4 PORTIONEN:

450 g Rindfleisch (für Gulasch)
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten
2 EL Olivenöl
½ EL Tomatenmark (8 g)
1 EL Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano
1 Prise Chilipulver
400 g passierte Tomaten
1 l Rinderbrühe
600 g festkochende Kartoffeln
2 Stiele frischer Oregano
Salz, Pfeffer

1 Fleisch trocken tupfen und in 2–3 cm große Würfel schneiden.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 In einem Topf das Öl erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 4–5 Minuten kräftig anbraten und wieder herausnehmen.

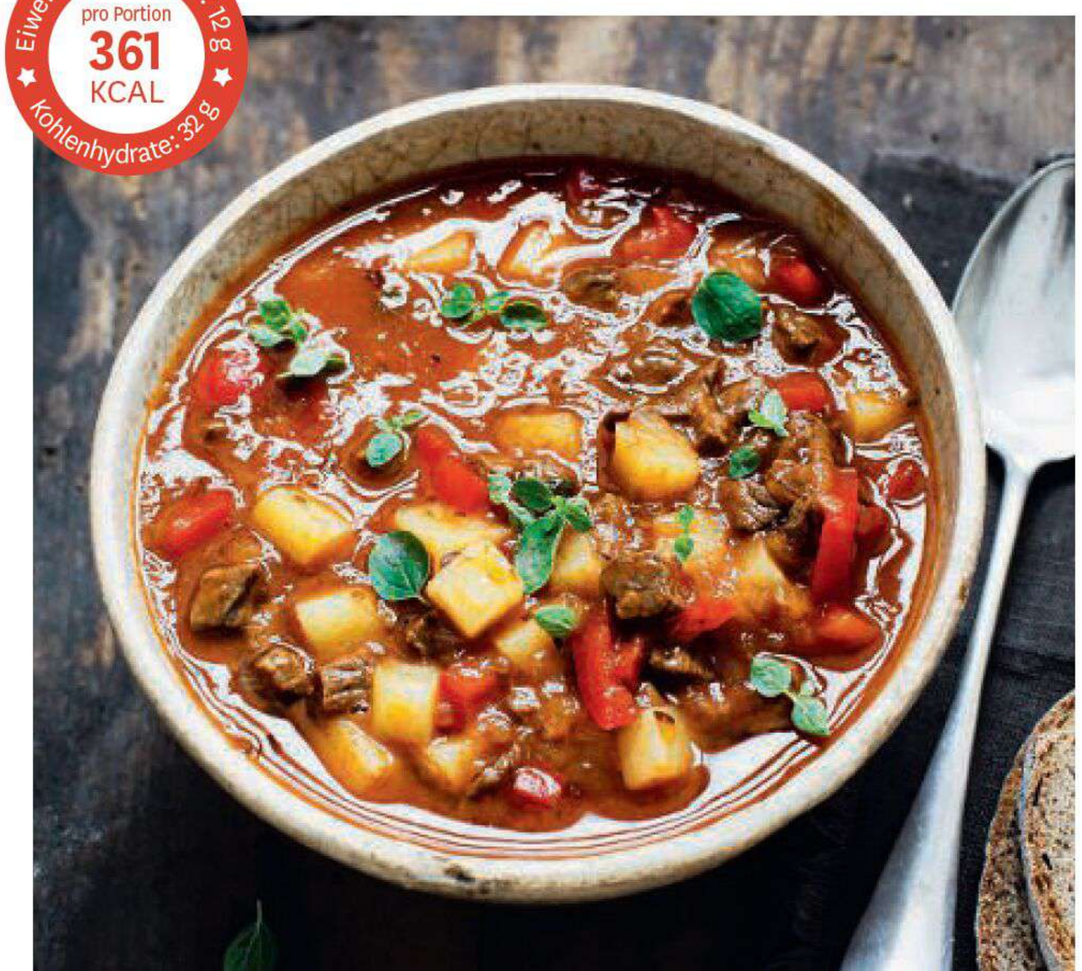
4 Zwiebel und Knoblauch mit Paprika in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. Fleisch wieder zugeben und Tomatenmark einrühren. Mit Paprikapulver bestäuben und alles 2–3 Minuten mitrösten.

5 Getrockneten Oregano und Chilipulver zugeben, mit Tomaten und Brühe auffüllen. Aufkochen, dabei Bratensatz lösen. Suppe bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

6 Inzwischen Kartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

7 Kartoffeln zur Suppe geben, weitere 15 Minuten garen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen anrichten und mit Oregano garnieren.

Eiweiß: 29 g · Fett: 12 g · pro Portion 361 KCAL · Kohlenhydrate: 32 g



ANZEIGE



Dinkel-Flammkuchen für jede Gelegenheit

Im stressigen Alltag kommt Vielfalt auf dem Teller leider oft zu kurz. Mit den Tante Fanny Frische 100% Dinkel Flammkuchenböden erhalten Sie eine einfache Möglichkeit, sich geschmacklich verwöhnen zu lassen. Ob herzhaft mit knackigem Gemüse oder süß mit saftigen Früchten – die Dinkel-Teigböden sind ideal für kreative Flammkuchen-Kreationen. Probieren Sie doch einmal eine fruchtig-frische Kombination aus Feigen und Ziegenkäse oder darf es eher die klassische Variante mit Speck und Zwiebeln sein? In weniger als zehn Minuten servierfertig, sind die dünnen Böden perfekt sowohl für den fixen Lunch als auch für ein gemütliches Abendessen. Und das Beste: Die wandelbaren Knuspertalente sind mit nur vier Zutaten frei von Zusätzen und werden ohne Hefe oder anderen Backtriebmitteln hergestellt – 100% Genuss pur!

SMARTER TIPP · EatSmarter! · ECHT SMART · SMARTER TIPP

Jetzt probieren

Im praktischen Format erhalten Sie die ideale Basis für vier Flammkuchen. Die Böden sind ofenfertig und kommen ganz ohne Backpapier aus – einfach auspacken und direkt loslegen!

Mehr Infos unter:
www.tantefanny.at



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK



SMARTE WEIHNACHTEN

Das Fest der Liebe, der Familie – und des guten Essens. Mit unseren raffinierten Ideen für die Feiertage erstrahlt die Entenbrust in leckerer Sesam-Miso-Sauce, das Wildragout findet seinen Platz neben Kürbispüree und statt Würstchen gibt es Forelle mit Kartoffelsalat. Oder wie wäre es mit zarten Sellerierouladen, geröstetem Wirsing und gefüllten Ministrudeln? Hier ist garantiert für jeden Gast etwas dabei!

Salat mit gebratenen Feigen
Blutorange und Radicchio
Rezept auf Seite 138



Salat mit gebratenen Feigen, Blutorange und Radicchio

Fruchtige Vorspeise mit farbenfrohem Blattwerk

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Feigen liefern wichtige Mineralien wie Kalium und Magnesium, wodurch der Blutdruck reguliert und die Herzgesundheit gefördert wird.
- Dank seines hohen Gehalts an Antioxidantien, wie den entzündungshemmenden Anthocyanen, bietet Radicchio Schutz vor Zellschäden und trägt zur Stabilisierung des allgemeinen Wohlbefindens bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 15 g · Fett: 44 g · pro Portion 551 KCAL · Kohlenhydrate: 24 g

8 kleine Feigen (400 g)
5 EL Olivenöl
Salz
40 g blanchierte Haselnüsse
2 Zweige Rosmarin
1 EL Honig
1 EL Balsamessig
Pfeffer
1 Radicchio
2 Blutorangen
300 g Burrata (45 % Fett i. Tr.)
80 g schwarze Oliven (entsteint)

1 Feigen putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier begelegtes Backblech legen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen sowie salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) für 8 Minuten garen. Dann Haselnüsse auf der anderen Seite des Backblechs verteilen und weitere 7 Minuten mitrösten. Anschließend alles aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Honig mit Balsamessig, übrigem Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen und beiseitestellen.

3 Radicchio putzen, äußere Blätter sowie Strunk entfernen, einzelne Blätter abtrennen, waschen und trocken schleudern. Große Blätter in Stücke zupfen. Blutorangen waschen, schälen und filetieren.

4 Radicchio und Blutorangenfilets auf Tellern verteilen. Burrata in Stücke zupfen, dazwischenlegen und Oliven darüber geben.

5 Haselnüsse grob hacken. Feigen auf dem Salat anrichten, mit Rosmarindressing beträufeln und mit Nüssen bestreut servieren.

Tomaten-Sellerie-Suppe mit Stilton

Für ein warmes Gefühl im Bauch

Eiweiß: 14 g · Fett: 24 g · pro Portion 325 KCAL · Kohlenhydrate: 13 g

20 MIN · FERTIG IN 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Reich an Lycopin, einem natürlichen Antioxidans, tragen Tomaten aus der Dose dazu bei, Entzündungen zu reduzieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.
- Die probiotischen Kulturen im Blauschimmelkäse Stilton fördern eine effektive Verdauung und helfen, das Darmmikrobiom im Gleichgewicht zu halten.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Möhre
4 Stangen Staudensellerie
2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
800 g geschälte Tomaten (Dose)
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
4 EL Joghurt (3,5 % Fett)
150 g Stilton (48 % Fett i. Tr.)

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre putzen, waschen, schälen und klein schneiden. Sellerie putzen, waschen, das Grün beiseitelegen und Stangen in feine Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Zweigen abzupfen.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin bei starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Ahornsirup dazugeben und mit Tomaten und Gemüsebrühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Suppe für ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen und anschließend fein pürieren. In der Zwischenzeit Stilton in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

3 Tomaten-Sellerie-Suppe in tiefen Tellern anrichten, je 1 EL Joghurt und etwas Stilton darauf geben, mit Pfeffer bestreuen und mit Selleriegrün garnieren.

EatSmarter! *Info*

Tradition trifft Moderne



Weihnachten ist durch kulinarische Bräuche geprägt, doch das allgemeine Essverhalten wandelt sich und geht hin zu vegetarischen und veganen Gerichten. Denn auch pflanzliche Lebensmittel werden mit den passenden Rezepten zu feinen Köstlichkeiten für die Feiertage. So wird es nicht nur gesünder, sondern auch nachhaltiger auf der Festtafel.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI





Gebratene Entenbrust mit Rosenkohl und Sesam-Miso-Sauce

Der Klassiker in Begleitung feiner asiatischer Noten

60 MIN

GESUND, WEIL:

- Vitamin K in Rosenkohl unterstützt die Blutgerinnung und ist unerlässlich für die Knochengesundheit, indem es die Calciumaufnahme der Knochen verbessert.
- Dank der Fermentation enthält Miso-Paste Probiotika wie Milchsäurebakterien, die zur Förderung einer gesunden Darmflora beitragen, die Verdauung unterstützen und das Immunsystem stärken.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Entenbrustfilets (à 300 g)
Salz
Pfeffer
250 ml Entenfond
1 EL Tahini (Sesammus, 15 g)
1 EL Misopaste (15 g)
2 EL Sesam (30 g)
2 EL Rohrohrzucker (30 g)
500 g Rosenkohl
1 EL Olivenöl
Muskatnuss

1 Entenbrustfilets trocken tupfen, die Haut rautenförmig einschneiden und Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne auf der Haut bei starker Hitze ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Wenden und ca. 2–3 Minuten weiterbraten. Anschließend Entenbrust auf einen Backrost legen und im vorgeheizten Backofen bei 100 °C (Umluft 80 °C; Gas: Stufe 1) für ca. 30 Minuten gar ziehen lassen.

2 Bratensatz in der Pfanne mit Fond ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen. Tahini sowie Miso unterrühren, salzen und pfeffern.

3 Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun rösten. Mit Rohrohrzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Danach auf einem Stück Backpapier flach drücken und auskühlen lassen, dann klein hacken.

4 Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kohl darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit Salz und 1 Prise Muskatnuss würzen, 100 ml Wasser angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

5 Entenbrust aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden und auf Tellern mit Rosenkohl und Sauce anrichten. Mit Sesam-Crunch bestreuen und servieren.

Wildragout auf Kürbispüree mit Wirsing

Deftige Aromen und milde Süße in einer köstlichen Kombination

60 MIN · FERTIG IN 3 STD 30 MIN

pro Portion 582 KCAL
Eiweiß: 52 g · Fett: 25 g · Kohlenhydrate: 36 g

GESUND, WEIL:

- Reich an Omega-3-Fettsäuren, trägt Wildfleisch dazu bei die Arterienwände geschmeidig zu halten, fördert so die Herzgesundheit und unterstützt die Gehirnfunktion. Es gilt zudem als cholesterinärmer.
- Durch Carotinoide sowie Vitamin A stärkt und schützt Kürbis sowohl die Haut als auch die Schleimhäute. Zudem punktet er durch Kalium, was wichtige Funktionen im Flüssigkeitshaushalt des Körpers übernimmt.

1 Wildfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Möhren und Petersilienwurzeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie putzen, waschen und klein würfeln. Thymian sowie Rosmarin waschen und trocken schütteln.

2 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen und Fleisch darin bei starker Hitze für je ca. 5 MInuten portionsweise scharf anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

3 Gemüse in den Topf geben und ca. 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Tomatenmark untermengen und mit 100 ml Traubensaft ablöschen. Diesen vollständig einreduzieren lassen, dann den restlichen Saft und Fond angießen. Fleisch sowie Thymian, Rosmarin, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben. Bei mittlerer Hitze und leicht aufgelegtem Deckel 1,5–2 Stunden schmoren. Bei Bedarf etwas Wildfond nachgießen.

4 In der Zwischenzeit Kürbis putzen, halbieren, Kerngehäuse herausschaben, waschen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Schalotte sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einem heißen Topf mit restlichem Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kürbis ergänzen und 5 Minuten mitdünsten. Mit Brühe angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Anschließend Kürbis pürieren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Curry und Zitronensaft würzen.

5 Wirsing putzen, waschen und trocken tupfen. Blätter halbieren, dicken Strunk entfernen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Umluft 150 °C; Gas: Stufe 2) für ca. 15 Minuten backen.

6 Nach Ende der Schmorzeit die groben Gewürze aus dem Wildragout entfernen. Preiselbeeren einrühren.

7 Kürbispüree mit Ragout auf Tellern anrichten, mit je 2–3 Wirsingblättern garnieren und genießen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Wildfleisch (aus der Schulter, z. B. Reh oder Wildschwein)
3 Zwiebeln
2 Möhren
2 Petersilienwurzeln
1 Stange Staudensellerie
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 EL Tomatenmark (15 g)
300 ml Traubensaft
300 ml Wildfond
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
4 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
2 Nelken
1 mittelgroßer Hokkaidokürbis (800 g)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsebrühe
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Currypulver
2 EL Zitronensaft
1 Stück Wirsing (250 g)
1 EL Preiselbeeren (Glas, 15 g)





Vegane Sellerierouladen mit Kartoffelknödeln

Ein pflanzlicher Festtagsschmaus mit einem unterschätzten Gemüse als Star

35 MIN · FERTIG IN 1 STD 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit den wichtigen Nährstoffen Vitamin K und Folsäure kann Sellerie einen Beitrag zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen leisten. Durch viel Kalium unterstützt er die Regulierung des Blutdrucks und der Blasen- und Nierenfunktion.

1 Morcheln mit 200 ml kochendem Wasser bedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen. Dann gut ausdrücken und fein hacken. Einweichfond beiseitestellen.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Rosmarin darin bei starker Hitze 2 Minuten andünsten. Morcheln unterrühren. Pilzmischung mit veganem Hack verkneten. Alles mit Brühe, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Sellerie putzen, schälen und in 24 dünne große Scheiben hobeln. Mit Salz bestreuen und ca. 20 Minuten entwässern lassen. Danach trocken tupfen, jeweils 2–3 Scheiben überlappend aufeinanderlegen und 1–2 EL der Füllung darauf verteilen. An den Seiten einklappen, die Scheiben aufrollen und mit Küchengarn umwickeln.

5 Kartoffeln putzen, waschen, schälen und 500 g fein raspeln. Restliche Kartoffeln würfeln und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. In einem Sieb abgießen und abkühlen lassen. Dann durch eine Presse drücken. Rohe Kartoffelraspel gründlich ausdrücken und mit dem Püree, 100 g Mehl und Stärke verkneten. Die Masse mit Salz sowie 1 Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen und zu 12 Knödeln formen.

6 Sellerierouladen in einem Bräter in 2 EL Margarine bei starker Hitze rundherum kräftig anbraten. Mit Morchel-Einweichfond und Bier ablöschen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) für 30 Minuten schmoren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Bräter herausnehmen, Bratensud in einen Topf gießen, Rouladen wieder in den Ofen stellen und weitergaren.

7 Den Sud bei mittlerer Hitze 10 Minuten auf ca. 280 ml einkochen. Übrige Margarine mit restlichem Dinkelmehl mischen, dazugeben und aufkochen. Mit Ahornsirup, Sojasauce und Pfeffer würzen.

8 In der Zwischenzeit Knödel in einem Topf mit kochendem Salzwasser 15–18 Minuten bei kleiner Hitze garziehen lassen.

9 Salbei waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze kross anbraten. Knödel aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.

10 Sellerierouladen mit Kartoffelknödeln und Sauce auf Tellern anrichten. Vor dem Servieren mit Salbeiblättchen garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

30 g getrocknete Spitzmorcheln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
5 EL Rapsöl
200 g veganes Hackfleisch
½ EL gekörnte Gemüsebrühe
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Salz
Pfeffer
½ Knollensellerie (250 g)
1,2 kg mehligkochende Kartoffeln
110 g Dinkelmehl Typ 1050
30 g Speisestärke
Muskatnuss
300 ml alkoholfreies Dunkelbier
1 EL Ahornsirup
2 EL Sojasauce
1 Bund Salbei (20 g)
2 EL Olivenöl

Gebratene Forelle mit Kartoffel-Gemüsesalat

Hier kommt Fisch auf den Tisch

60 MIN

GESUND, WEIL:

- Forelle steckt voller Vitamin B_{12}, das für den Körper essenziell ist und wichtige Funktionen bei der Blutbildung sowie der Regeneration von Nervenzellen übernimmt.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
1 rote Zwiebel
4 EL Apfelessig
200 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 EL Dijon-Senf (15 g)
1 EL Honig
4 EL Olivenöl
3 Mini-Gurken
2 Möhren
1 Apfel
4 Forellen (1,2 kg; küchenfertig)
4 EL Zitronensaft
½ Bund Petersilie (10 g)
1 Bio-Zitrone

Eiweiß: 63 g · Fett: 24 g · Kohlenhydrate: 33 g
pro Portion
603 KCAL

1 Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser 20-25 Minuten kochen. Anschließend abgießen und etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Essig und Brühe in einem kleinen Topf aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen, Senf, Honig und 2 EL Öl unterrühren.

3 Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Gurken sowie Möhren putzen und waschen. Gurken in feine Scheiben schneiden, Möhren schälen und grob raspeln. Apfel putzen, waschen, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Anschließend mit Möhren und Gurken unter die Kartoffeln mischen und mit Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten durchziehen lassen.

4 Währenddessen die Forellen innen sowie außen waschen und trocken tupfen. Salzen, pfeffern und mit je 1 EL Zitronensaft beträufeln. In einer großen beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Fische darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze 6 Minuten goldbraun braten.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte unter den Salat mischen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Forellen mit Kartoffel-Gemüse-Salat auf Tellern anrichten. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und Zitronenspalten dazu reichen.





Ministrudel mit Tomaten-Feigen-Chutney

Knuspriger Teig mit gemüsiger Füllung

60 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln trumpfen mit reichlich Vitamin E auf, was die Haut positiv beeinflusst und unter anderem die Wundheilung verbessern kann.

FÜR 8 STRUDEL:

2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (15 g)
4 EL Olivenöl
150 g getrocknete Soft-Feigen
80 g getrocknete Tomaten
400 g stückige Tomaten (Dose)
60 ml Apfelessig
1 TL Senfkörner
SalzPfeffer
1 kg Süßkartoffeln
3 Zucchini
2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
½ TL Zimt
2 Zwiebeln
½ Handvoll Salbeiblätter
1 EL Ahornsirup
100 g Walnusskerne
150 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)
2 Packungen Vollkorn-Blätterteig (540 g)
1 Ei
1 EL Mohn (15 g)

1 Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und in einem Topf bei mittlerer Hitze mit 1 EL Öl 3 Minuten anbraten. Feigen sowie getrocknete Tomaten hacken und dazu geben. Mit stückigen Tomaten sowie Apfelessig ablöschen. Senfkörner hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten sämig einköcheln lassen. Chutney anschließend beiseitestellen und abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Süßkartoffeln schälen. Zucchini und Paprikaschoten putzen und waschen. Gemüse in 2 cm breite Streifen schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

4 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einer heißen Pfanne mit restlichem Olivenöl bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Salbeiblätter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Ahornsirup sowie Salbei zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten karamellisieren lassen. 20 g Walnusskerne beiseitelegen und den Rest grob hacken. Ziegenfrischkäse fein zerbröseln und mit den karamellisierten Zwiebeln sowie gehackten Walnüssen in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Blätterteige auf Backpapier ausrollen, jeweils in 4 Rechtecke schneiden und je ein Achtel der Zwiebel-Käse-Masse auf einer Hälfte der Teigplatten verteilen und gebackenes Gemüse darauf geben. Dabei einen schmalen Rand freilassen. Die Seiten einschlagen, Füllung in den Teig einrollen und die Päckchen mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

6 Ei mit 1 Prise Salz verquirlen und die Strudel damit bestreichen. Übrige Walnusskerne fein hacken und mit Mohn vermengt auf die Teigpäckchen streuen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) für ca. 30 Minuten goldbraun backen.

7 Fertige Strudel auf einer Platte oder Tellern servieren. Das Tomaten-Feigen-Chutney separat dazu reichen.

Crostini mit Rote-Bete-Tatar und Wasabicreme

Für davor und zwischendurch

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit seinen gesunden Senfölen sorgt Wasabi dafür, dass das Wachstum schädlicher Bakterien im Körper gehemmt wird und unterstützt die Bekämpfung von Viren.

FÜR 10 STÜCK:

3 vorgegarte Rote Bete-Knollen
1 Vollkorn-Baguette (330 g)
3 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Koriandersamen
1 EL Balsamessig
2 TL Ahornsirup (20 g)
Salz
Pfeffer
¼ TL Wasabipaste
50 g Crème Fraîche (30 % Fett)
1 Bio-Zitrone
80 g Ziegenfrischkäse (45 % Fett i. Tr.)
30 g Queller (alternativ Schnittlauch)

1 Rote Bete in feine Würfel schneiden. Wegen der Farbe gegebenenfalls mit Handschuhen arbeiten. Kreuzkümmel und Koriander in einem Mörser zerstoßen und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 MInuten rösten bis es duftet. In einer kleinen Schüssel 2 EL Olivenöl, Balsamessig, Honig, Salz und Pfeffer mit den Gewürzen verrühren. Rote-Bete-Würfel hinzufügen und gründlich vermengen.

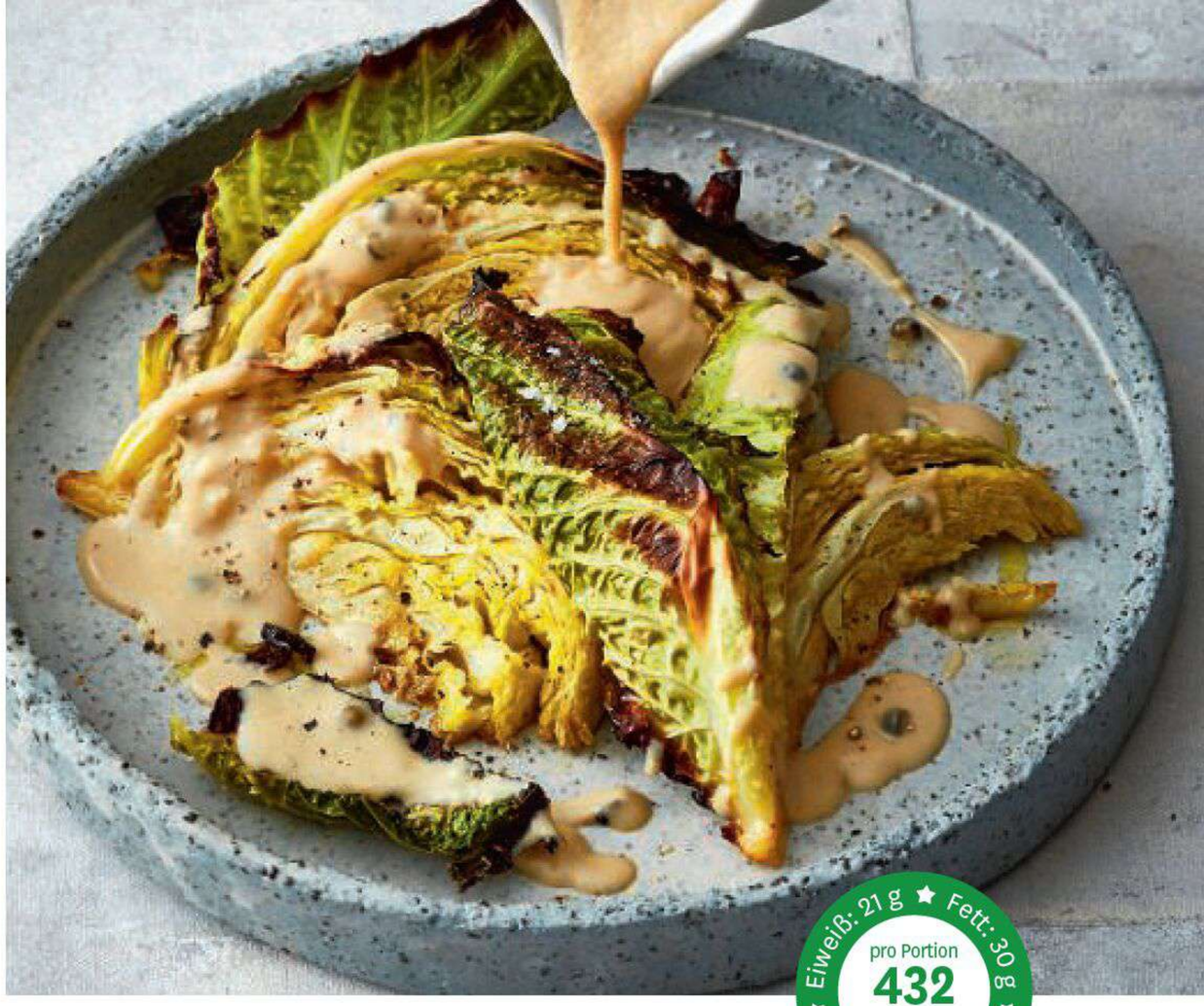
2 Baguette in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. in einer heißen Pfanne restliches Öl erhitzen und Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten goldbraun rösten.

3 Wasabipaste mit Ahornsirup, 1 Prise Salz, 30 ml Wasser und Crème Fraîche mit einem Schneebesen schaumig rühren.

4 Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Ziegenfrischkäse mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale glattrühren. Jeweils 1 TL der Käsecreme auf die Crostini geben, mit Rote Bete-Tatar toppen und mit Wasabicreme sowie Queller garnieren.

Eiweiß: 5 g ★ Fett: 7 g ★ pro Stück 160 KCAL ★ Kohlenhydrate: 19 g





Eiweiß: 21 g ★ Fett: 30 g ★ pro Portion 432 KCAL ★ Kohlenhydrate: 19 g

Gerösteter Wirsing mit veganer Pfeffersauce

Der Kohl als Star auf dem Teller

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Wirsing bringt viel Vitamin C auf den Teller, was die Eisenaufnahme im Körper verbessern kann. So erhöht sich die Anzahl roter Blutkörperchen und das Risiko einer Anämie sinkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Wirsing
6 EL Olivenöl
Salz
3 Schalotten
1 EL Dinkelmehl Type 1050 (15 g)
700 ml Sojadrink
1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner (Glas; 15 g)
2 EL helle Misopaste (20 g)
2 EL Cashewmus (30 g)
3 EL Hefeflocken (15 g)
Pfeffer

1 Wirsing von den äußeren Blättern befreien, waschen und den Strunk kürzen, aber nicht ganz entfernen. Wirsingkopf halbieren, beide Hälften in je 4 Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegte Backblech verteilen. Mit Öl bestreichen, salzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) für 25–30 Minuten backen, bis er leicht gebräunt ist. Dabei einmal wenden.

2 Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. In einem Topf restliches Öl erhitzen und Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und vermengen, dann Sojadrink unter Rühren zugießen, salzen und einmal aufkochen. Anschließend Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3 Grünen Pfeffer grob hacken und zur Sauce geben. Misopaste, Cashewmus, Hefeflocken und 1 EL Einlegeflüssigkeit der Pfefferkörner unterrühren.

4 Je 2 geröstete Wirsingspalten auf einem Teller anrichten und mit der Sauce beträufeln. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.



Orange ...



Ihre Farbe sagt nichts über den Reifegrad aus – auch grüne Exemplare können süß sein.



⊕ ...stärkt die Augen

Studien zufolge kann der hohe Gehalt an Hesperidin, einem Flavonoid, das in den Früchten enthalten ist, das Risiko eines Sehkraftverlustes durch eine Netzhautschädigung um 60 Prozent senken.

⊕ ...macht fröhlicher

Das vorhandene Vitamin B regt die Produktion des Glückshormons Serotonin an und verwandelt den Liebling in einen natürlichen Gute-Laune-Macher.

⊕ ...tut der Linie gut

Mit nur 47 Kilokalorien pro 100 Gramm und nahezu keinem Fett ist das süßsaure Obst eine hervorragende Alternative zu herkömmlichen weihnachtlichen Leckereien.

⊕ ...pusht das Immunsystem

Bereits 200 Gramm der Zitrusfrucht decken den empfohlenen Vitamin C Tagesbedarf von 100 Milligramm. Sie schützt uns vor oxidativem Stress und stärkt die Abwehrkräfte.

KILOKALORIEN 47 PRO 100 G

BRENNWERT: 47 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLENHYDRATE: 8 g, davon Zucker: 8 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

⊕ ...lässt den Teint strahlen

Betacarotin wird in Vitamin A umgewandelt, wodurch das Zellwachstum gefördert wird. On top unterstützt Vitamin C die Kollagensynthese und zaubert verführerischen Glow.

⊖ ...schadet Herzkranken

Die Früchte weisen einen hohen Gehalt an Kalium auf. Das kann für Betablocker-Anwender zum Problem werden, da das Präparat den Spiegel des Nährstoffs im Blut noch weiter erhöht.

...kann bitter schmecken

Der weiße Schalenanteil hat aufgrund von Flavonoiden wie Naringin eine herbe Note. Daher werden in Speisen und Getränken meist nur die Zesten oder die saftigen Filets verwendet.

...nicht mit Äpfeln lagern

Sowohl der rot-grüne Herbststar als auch Tomaten setzen Ethylen frei, das die Reifung von Orangen beschleunigt. Deshalb sollten sie am besten getrennt aufbewahrt werden.

5 IDEEN FÜR ORANGENSCHALEN



Zucker
Zesten mit dem weißen Kristall mixen und zum Backen verwenden.



Dressing
In Oliven- oder Rapsöl ziehen gelassen, entsteht eine feine Essenz.



Tee
Getrocknet verleihen sie etwa Darjeeling ein erfrischendes Aroma.



Infused Water
Für Abwechslung im Wasserglas Schale einer Bio-Apfelsine hinzufügen.



Gewürzmischung
Mit Zimt, Sternanis und Nelken gemischt, peppen sie jeden Punsch auf.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: CELINA FINK, JOHANNA FEILMEIER

ANZEIGE

REZEPT IDEE



Herbaria Früchtebrote mit „Knusperhexe“

30 MIN · FERTIG IN 2 STD 45 MIN

FÜR 8 STÜCK:

800 g getrocknete weiche Früchte (z. B. Pflaumen, Feigen, Aprikosen)
250 g Nüsse (z. B. Mandeln, Pinien-, Haselnuss-, Walnusskerne)
200 g Rosinen
1 Bio-Orange
175 ml Rum oder Orangensaft
125 g Weizenmehl Type 405
125 g Roggenmehl Type 1050
½ Päckchen Trockenhefe oder ¼ Hefewürfel
1 Beutel Herbaria „Knusperhexe“
1 gestr. TL Herbaria „Sizilianisches Steinsalz“ (gemahlen)
2 EL Trockensauerteig (schmeckt gut, kann aber auch durch 30 g Weizenmehl ersetzt werden)
2 EL Rohrohrzucker
Mandelstifte und Pinienkerne zum Verzieren

1 Trockenfrüchte klein schneiden. Nüsse grob hacken. Orange waschen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen. Dann beides mit Früchten, Nüssen und Rosinen in eine Schüssel geben. Mit 150 ml Rum oder Orangensaft begießen und 3 Stunden zugedeckt ziehen lassen.

2 Für den Brotteig alle trockenen Zutaten inklusive „Knusperhexe“ in einer Schüssel mischen und mit 175 ml lauwarmem Wasser 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Dann abgedeckt an einem warmen Ort 60–90 Minuten gehen lassen.

3 Rohrohrzucker mit 4 EL Wasser in einem Topf aufkochen und beiseitestellen. Eingeweichte Früchte mit restlichem Rum mit dem Brotteig vorsichtig, aber gründlich, verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer 5 cm dicken Rolle formen, in 4 Stücke teilen und zu Laiben formen. Brote zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Mit Mandeln und Pinienkernen verzieren und im Backofen bei 170 °C Ober- und Unterhitze auf der zweituntersten Schiene 45 Minuten backen. Dabei zwei- oder dreimal mit Zuckersirup bestreichen. Brote aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



DE-ÖKO-003

Herbaria „Knusperhexe“: der perfekte Mix für winterliche Genussmomente

Die Herbaria Kräuterparadies GmbH steht für natürlichen Genuss und Gewürze in bester Qualität – und das schon seit 1919. „Knusperhexe“, gemeinsam mit Spitzenkoch Hans Gerlach entwickelt, vereint die Magie von Weihnachten in einer Gewürzmischung: Die Kombination aus klassischen Aromen wie Zimt, Gewürznelken und Ingwer mit Fenchelsamen und einer leichten Pfeffernote verfeinert Gebäck, Desserts und Saucen. Praktisch: Die recyclingfähige Verpackung ist für ein bis zwei Anwendungen portioniert. Alle Zutaten sind in 100 Prozent Premium Bio-Qualität, vegan und frei von Zusatzstoffen.

FOTOS: HERBARIA

Für mehr Informationen und Rezepte.

Herbaria Kräuterparadies GmbH – Spitzenqualität und natürlicher Genuss seit 1919



SORGENFREIER ADVENTSGENUSS

Der wohlige Duft von Gewürzen liegt in der Luft und die Vorfreude auf die Weihnachtszeit steigt. Unsere Rezepte für eine glutenfreie Plätzchenbäckerei bringen Köstlichkeiten wie feine Zimtrauten, würziges Zedernbrot und zarte Ricciarelli zu Ihnen nach Hause. So füllt sich die festliche Keksdose mit Klassikern und neue Ideen!

Mandel-Marmeladensterne

Rezept auf Seite 150



Mandel-Marmeladensterne

Fruchtig süßer Keksgenuss

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Chiasamen sind besonders reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien, was sie zum perfekten Superfood macht! Außerdem binden sie die Früchte auf natürliche Weise, wodurch auf zusätzliches Geliermittel oder Zucker verzichtet werden kann.

FÜR 20–25 STÜCK:

300 g Mandelmehl
150 g kalte Butter
80 g Rohrohrzucker
1 Ei
¼ TL Vanillepulver
1 Prise Salz
300 g tiefgekühlte Himbeeren
2 EL Chiasamen (20 g)
2 EL Ahornsirup (30 g)

AUSSERDEM:
runder (ca. 5 cm Ø) und sternförmiger Keksausstecher

1 Mehl in eine Schüssel sieben und Butter in kleinen Stücken dazugeben. Zucker, Ei, Vanillepulver sowie Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Währenddessen Himbeeren in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, unter Rühren 5 Minuten aufkochen und leicht zerdrücken. Chiasamen sowie Ahornsirup unterrühren. Anschließend Topf vom Herd nehmen und Himbeeraufstrich abkühlen lassen.

3 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwa 0,3 cm dick ausrollen und mit einem runden Ausstecher Plätzchen ausstechen. Bei der Hälfte der Kreise in der Mitte einen Stern ausstechen.

4 Teiglinge auf mit Backpapier belegte Backbleche legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) für 12–15 Minuten backen. Anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen.

5 Plätzchenkreise mit jeweils 1 TL Himbeermasse bestreichen, Plätzchen mit Sternloch daraufsetzen, leicht andrücken und genießen.

Eiweiß: 6 g · Fett: 7 g · pro Stück 116 KCAL · Kohlenhydrate: 6 g

Zitronen-Crinkle-Kekse

Frische Plätzchen mit Wow-Effekt

Eiweiß: 1 g · Fett: 2 g · pro Stück 61 KCAL · Kohlenhydrate: 10 g

25 MIN · FERTIG IN 2 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Da Maismehl viele Ballaststoffe enthält, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren und es zudem glutenfrei ist, stellt es eine gute Alternative für Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit dar.
- Reich an Vitamin C, stärken Zitronen das Immunsystem und die Abwehrkräfte. Darüber hinaus hilft das kraftvolle Antioxidans, Zellschäden, die durch freie Radikale entstehen, zu verhindern.

FÜR 40 STÜCK:

1 Bio-Zitrone
5 EL Rapsöl
2 Eier
140 g Rohrohrzucker
¼ TL Vanillepulver
150 g glutenfreies Mehl
100 g Maismehl
1 Prise Salz
1 Prise Kurkumapulver
1 TL Backpulver
50 g Puderzucker aus Rohrohrzucker

1 Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Öl und Eier mit einem Handrührgerät auf mittlerer Stufe eine Minute verrühren. Rohrohrzucker, Vanille und Zitronenschale hinzufügen und weiter verquirlen, bis eine homogene Masse entsteht.

2 Mehl, Maismehl, Salz, Kurkuma und Backpulver zu der Öl-Eier-Masse geben und gründlich vermengen. Abgedeckt für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3 Puderzucker sehr fein in eine Schüssel sieben. Anschließend aus dem Teig 40 ca. walnussgroße Kugeln formen und im Puderzucker wälzen. Mit etwas Abstand auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2) für 13–15 Minuten backen.

4 Mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und vollständig auskühlen lassen.

EatSmarter! *Info*

Von Natur aus bedenkenlos

Manche Menschen vertragen das Klebeeiweiß in Getreiden nicht, das sogenannte Gluten. Neben speziellen Mehlen gibt es jede Menge Alternativen, damit nicht auf den Keksgenuss verzichtet werden muss. Zum Backen eignen sich Mandel-, Reis- und Hirsemehl, auch Maismehl liefert tolle Ergebnisse. Beim Kauf von Hafermehl sollten Sie auf Glutenfrei-Label achten.

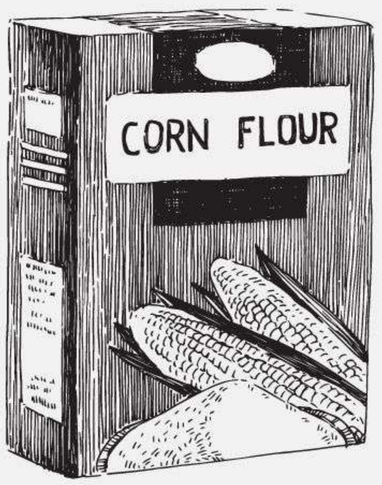


FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI





Zimtrauten

Dieses zarte Mandelgebäck sorgt für weihnachtliche Gefühle

15 MIN · FERTIG IN 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Zimt wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern hilft auch bei der Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und unterstützt die Verbesserung der Insulinsensitivität.
- Die hochwertigen Proteine im Eiweiß sind wichtig für den Muskelauf- und -umbau. Außerdem ist Hühnereiweiß sehr kalorienarm, was es zu einem hervorragenden Lebensmittel zum Abnehmen macht.

1 Eiweiß und Salz in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät steifschlagen. Dabei den Rohrohrzucker nach und nach einrieseln lassen. 3 EL Eischnee abnehmen und beiseitestellen. Zimt und Mandeln unter den übrigen Eischnee rühren.

2 Die Baisermasse auf einem Backpapier zu einem Rechteck (25 × 30 cm) ausstreichen. Mit dem Papier auf ein Backblech ziehen.

3 Die übrigen 3 EL Eischnee darauf geben und mit einem Löffel glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) für 10–12 Minuten backen.

4 Anschließend aus dem Backofen nehmen und noch warm in kleine Rauten schneiden. Dafür die Teigplatte zuerst senkrecht, dann diagonal schneiden. Auskühlen und anschließend schmecken lassen.

FÜR 45–50 STÜCK:

3 Eiweiß
1 Prise Salz
250 g Rohrohrzucker
2 TL Zimt
400 g gemahlene Mandeln

Vegane Kokosmakronen

Weihnachtlicher Klassiker als pflanzlicher Genuss



20 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Kokosflocken bieten eine hohe Konzentration an gesunden Fetten, insbesondere mittelkettige Triglyceride, die als effiziente Energiequelle gelten und sowohl vom Körper als auch dem Gehirn genutzt werden können.
- Eine Low-Carb-Ernährung kann vor allem für Menschen mit Diabetes oder einer Insulinresistenz besonders gut sein, da durch die Reduktion von Kohlenhydraten der Blutzuckerspiegel stabil gehalten und die Insulinempfindlichkeit verbessert wird. Zudem kann die Herzgesundheit gefördert werden.

FÜR 40–45 STÜCK:

100 g Aquafaba (Kichererbsenwasser)
½ TL Weinstein-Backpulver
1 TL Reismehl
2 TL Zitronensaft
50 g Kokosblütenzucker
200 g Kokosraspel

1 Das Aquafaba mit dem Backpulver in einer Rührschüssel aufschlagen. Dabei Reismehl, Zitronensaft und nach und nach Kokosblütenzucker dazugeben, bis sich alles aufgelöst hat und die Masse fest schaumig wird. Anschließend vorsichtig Kokosraspel unterheben.

2 Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 140 °C (Umluft 120 °C; Gas: Stufe 1) für 40–45 Minuten backen. Nach ca. 25 Minuten die Backofentür für 30 Sekunden öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.

3 Anschließend die Kokosmakronen auf einem Gitter auskühlen lassen, zum Aufbewahren in eine Keksdose füllen und innerhalb von 4 Tagen genießen.





Zedernbrot

Würzig-weiche Leckerbissen

20 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Der echten Vanilleschote wird eine stoffwechselfördernde Wirkung nachgesagt. Sie wirkt belebend und kurbelt die Gehirnfunktion an.
- In Rohrohrzucker bleiben einige Mineralstoffe und Melasse enthalten, wodurch er nicht nur einen leckeren karamellartigen Geschmack erhält, sondern auch noch mit ein wenig Nährstoffen punkten kann.

FÜR 60–65 STÜCK:

1 Bio-Zitrone
400 g Marzipanrohmasse
130 g Rohrohrzucker
¼ TL Vanillepulver
120 g gemahlene Mandeln
1 Eiweiß
1 Prise Salz

1 Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Anschließend halbieren und Saft auspressen. Zitronenschale sowie 4 EL Zitronensaft mit Marzipanrohmasse, 50 g Rohrohrzucker, Vanillepulver und Mandeln in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig verkneten.

2 Zwischen zwei Bögen Backpapier den Teig zu einem Rechteck (ca. 30×36 cm) ausrollen. Anschließend oberes Backpapier entfernen und auf ein Backblech ziehen.

3 Eiweiß und Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Dabei den restlichen Rohrohrzucker einrieseln lassen. Eischnee auf den Teig geben und mit einem Löffel oder Messer glatt streichen.

4 Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) auf mittlerer Schiene 10–12 Minuten backen.

5 Zedernbrot noch warm mit einem kleinen Sägemesser in Quadrate (ca. 3 × 3 cm) schneiden und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

Mandelhörnchen

Süßer Marzipantraum mit knuspriger Hülle

15 MIN · FERTIG IN 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Reich an Vitamin E, Magnesium und Calcium stärken Mandeln die Muskelfunktion und sorgen für stabile Knochen.

FÜR 30–35 STÜCK:

250 g Marzipanrohmasse
100 g Kokosblütenzucker
1 Prise Salz
1 Eiweiß
2 EL Maisstärke
1 Ei
100 g gehackte Mandeln

1 Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

2 In einer Schüssel Marzipanrohmasse, Kokosblütenzucker und Salz mit Eiweiß verkneten.

3 Teig auf der mit Maisstärke bestäubten Arbeitsfläche zu zwei Rollen formen und in 30–35 Stücke schneiden. Diese anschließend zuerst zu Kugeln, dann zu Hörnchen formen.

4 Ei in einer kleinen Schale verquirlen. Gehackte Mandeln auf einen Teller streuen. Hörnchen mit Ei bestreichen und in den Mandeln wälzen. Mit etwas Abstand auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) für ca. 12 Minuten goldbraun backen. Mandelhörnchen auf einem Gitter auskühlen lassen.



Ricciarelli

Orangenplätzchen aus dem Süden

40 MIN · FERTIG IN 12 STD 55 MIN

GESUND, WEIL:

- Orangen punkten mit viel Vitamin C. Das fördert die Kollagenproduktion, wodurch die Haut straffer und widerstandsfähiger wird und vor vorzeitiger Alterung geschützt ist.

FÜR 25 STÜCK:

1 Bio-Orange
150 g blanchierte Mandelkerne
200 g Rohrohrzucker
½ TL Vanillepulver
1 Eiweiß
2 TL Puderzucker aus Rohrohrzucker

Eiweiß: 2 g · Fett: 3 g · Kohlenhydrate: 9 g
pro Stück 71 KCAL

1 Orange heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Mandeln mit Orangenschale sowie Rohrohrzucker im Blitzhacker mahlen und Vanille untermischen.

2 Eiweiß steif schlagen und mit der Mandelmasse vermengen. Sie sollte eine weiche Konsistenz haben (ähnlich wie Marzipan), bei Bedarf noch etwas Wasser einarbeiten.

3 Aus der Masse zwei ca. 3 cm dicke Rollen formen. Jeweils 1 cm breite Scheiben abschneiden und oval formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit Puderzucker bestäuben und über Nacht oder für 12 Stunden trocknen lassen.

4 Am nächsten Tag im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C; Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten hell backen.



FOTO: SHUTTERSTOCK





Cantuccini

Traditionell italienisches Mandelgebäck

40 MIN · FERTIG IN 3 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mandelmehl ist eine tolle Low-Carb-Alternative zu Weizenmehl, da es deutlich weniger Kohlenhydrate enthält und gleichzeitig reich an gesunden Fetten sowie Proteinen ist.

FÜR 50 STÜCK:

100 g braune Mandelkerne
2 Eier
150 g Rohrohrzucker
½ TL Vanillepulver
2 EL Ahornsirup
25 g weiche Butter
3 Tropfen Bittermandelaroma
1 Prise Salz
250 g glutenfreies Mehl
50 g gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver
2 TL Kakaopulver (stark entölt)

1 Mandelkerne grob hacken. Eier mit Zucker, Vanillepulver und Ahornsirup in einer Schüssel verquirlen. Butter, Aroma und Salz unterrühren. Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver sowie Kakao dazugeben und alles gründlich verkneten. Die gehackten Mandeln untermengen, Teig zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Anschließend den Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu ca. 2–3 cm dicken Strängen rollen. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) für 15 Minuten knusprig backen.

3 Backblech herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Die noch warmen Teigstränge schräg in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden, auf die Schnittkanten gelegt wieder auf dem Backblech verteilen und für weitere ca. 15 Minuten backen. Danach auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und genießen.

Preiselbeercookies mit Kürbiskernen

Weihnachtliche Knusperteilchen mit Mehrwert

15 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Der hohe Magnesiumgehalt in Kürbiskernen hilft dem Körper bei der Blutdruckregulierung und der Erhaltung der Knochenstabilität.
- Cranberries beugen durch einen speziellen sekundären Pflanzenstoff bei der Prävention von Nieren- und Blasenentzündungen vor.

FÜR 20 STÜCK:

150 g weiche Butter
100 g Rohrohrzucker
1 Ei
¼ TL Vanillepulver
150 g Mandelmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
100 g zarte Haferflocken
50 g getrocknete Cranberries
3 EL Kürbiskerne (50 g)
50 g Zartbitter-Schokodrops

1 Butter in einer großen Schüssel cremig rühren. Rohrohrzucker dazugeben und weiter rühren, bis die Mischung hell und luftig ist. Ei und Vanillepulver zugeben und gründlich verquirlen.

2 Mehl, Backpulver und Salz zur Buttermasse geben und sorgfältig verkneten. Anschließend Haferflocken, Preiselbeeren, Kürbiskerne und Schokodrops unter den Teig mengen.

3 Mit einem Esslöffel kleine Häufchen mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Cookies im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) für 12–15 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind, die Mitte jedoch noch etwas weich ist.

4 Kekse auf dem Backblech für 5 Minuten ruhen lassen und zum vollständigen Abkühlen auf ein Kuchengitter legen.



ANZEIGE

SMARTE WARENKUNDE

Ahornsirup aus Kanada...



...gibt es in vier Varianten

Zu Beginn der Zuckersaison im Frühling ist der Sirup klar und gewinnt allmählich an Farbe. Hier gilt: je dunkler, desto intensiver das Aroma. Von GOLDEN bis VERY DARK – jede Sorte bietet einen eigenen Charakter.

...betont den Geschmack

Als exzellenter Teamplayer schafft das süße Baumelixier Harmonie zwischen den Zutaten und verleiht jeder Speise eine vollmundige Abrundung und unvergleichliche Tiefe.

...bewahrt die Tradition

Jedes Jahr ernten über 13.300 Familienbetriebe in Quebec den kostbaren Saft der Ahornbäume, um nach altbewährter Weise den beliebten Klassiker herzustellen. So steckt in allen Tropfen das Erbe Kanadas.

BRENNWERT: 269 kcal **EIWEISS:** 0 g
KOHLENHYDRATE: 67 g, davon Zucker: 65 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 0 g

KILOKALORIEN 269 PRO 100 G

...liefert wichtige Mineralien

Das flüssige Gold trägt zu einer ausgewogenen Ernährung bei: 100 Gramm decken den täglichen Bedarf an Mangan vollständig und bieten knapp ein Drittel des benötigten Riboflavins sowie fast ein Fünftel des Kupfers.

...verzichtet auf Zusätze

Der geschätzte Liebling besteht ausschließlich aus einer Zutat: dem eingekochten Saft des Ahornbaums. Er ist damit völlig frei von Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen.

...ist ein veganes Multitalent

Mit einem Drittel weniger Kilokalorien als herkömmlicher Haushaltszucker ist das rein pflanzliche Produkt der perfekte Begleiter für diverse Ernährungsweisen. Ebenso ist es eine gute Wahl für bewusste Genießer, die Wert auf gesunde Ernährung legen, ohne auf Geschmack zu verzichten.



Gebeizter Seelachs in Ahorn-Senf-Sud



Feigen-Thymianbrötchen mit Ahornsirup

Hier geht es zu den Rezepten!

So vielseitig ist Ahornsirup aus Kanada:



Ganz klassisch kennt man ihn zu Pancakes.



Für köstliche Marinaden ist er ein Muss.



Dressings und Saucen kriegen extra Pfiff.



Süße Akzente in Desserts sind garantiert.

Mehr Informationen und Rezepte unter: WWW.AHORNSIRUP-KANADA.DE

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (4)

EatSmarter!

Wir schenken Ihnen diese 6 Ausgaben ...



Ausgabe 1/2019 | Ausgabe 2/2020 | Ausgabe 3/2020 | Ausgabe 4/2018 | Ausgabe 5/2017 | Ausgabe 6/2018

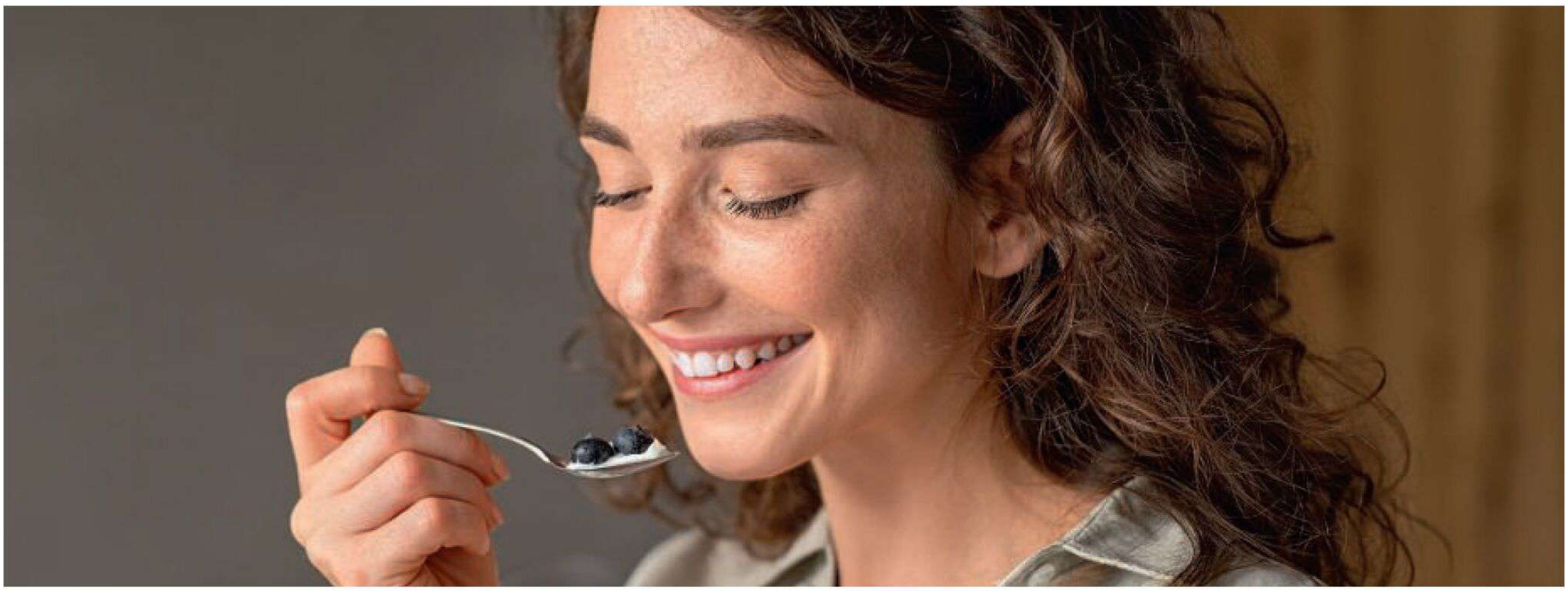
... wenn Sie EAT SMARTER jetzt abonnieren

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für **1 Jahr (4 Ausgaben)** nur **19,80 Euro statt 22 Euro** und erhalten jede neue Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert – bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.

Auch als E-Paper-Abo erhältlich für nur **14 Euro** (ohne Prämie)

www.eatsmarter.de/abo

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



Wohlfühlen dank Mindful Eating

Im Moment leben, das Essen wertschätzen sowie Körper und Seele etwas Gutes tun: Mit dem Konzept des Achtsamen Essens ist das möglich. Wir erklären, wie es gelingt und worauf es ankommt.

FOTOS: ZS VERLAG/CLAUDIA TIMMANN, SHUTTERSTOCK, ISTOCK.COM/RIDOFRANZ

Es klingt fast zu schön, um wahr zu sein: Wer mehr genießt, isst automatisch gesünder und nimmt eventuell sogar ein paar überflüssige Pfunde ab. Doch wie funktioniert das bewusste Essen ganz konkret? „Mindful Eating bedeutet, Nahrungsmittel oder komplette Mahlzeiten ganz unvoreingenommen und mit allen Sinnen wahrzunehmen“, erklärt die Ernährungsexpertin Dr. Silja Schäfer. Das Konzept stellt somit eine Gegenbewegung zur „To-Go-Kultur“ unserer heutigen Zeit dar, in der die Nahrungsaufnahme oft schnell gehen muss oder mit ständiger Ablenkung durch Mobiltelefone und andere Bildschirme verbunden ist.



DR. SILJA SCHÄFER

Als Ärztin für Allgemein- und Ernährungsmedizin führt Dr. Schäfer eine Schwerpunktpraxis für Diabetes und Ernährung in Kiel und ist Teil der TV-Sendung die Ernährungs-Docs.

Vorteile des Mindful Eatings

Wer sich ganz auf seine Mahlzeit einlässt und sie mit allen Sinnen genießt, profitiert gleich in mehrfacher Hinsicht. „Oft schmecken die Lebensmittel intensiver, ich registriere das Sättigungsgefühl früher und nehme hierdurch meist weniger zu mir“, so Dr. Schäfer. Und auch auf lange Sicht betrachtet macht es Sinn, den behutsamen Umgang mit der Nahrung zu etablieren. „Beim achtsamen Essen entscheide ich mich häufiger für Dinge, die meinem Körper guttun, ➜

Die fünf Hungertypen

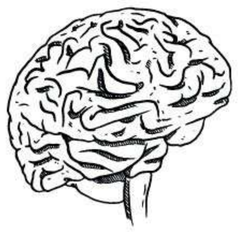
Körper und Geist stehen in enger Verbindung. Daher essen wir nicht nur, wenn wir hungrig sind. Welche weiteren Gründe uns zum Snacken verführen und was dann zu tun ist, lesen Sie hier.

1 Augen-/Nasenhunger

Sobald wir etwas Leckeres sehen oder riechen, kommen die Gelüste – und das meist unabhängig davon, ob wir wirklich hungrig sind oder nicht. Wer dieser Falle aus dem Weg gehen möchte, sollte regelmäßig essen und möglichst nicht hungrig einkaufen gehen.

2 Gehirnhunger

Punkt acht Uhr ist Zeit fürs Frühstück, um zwölf Uhr steht das Mittagessen auf dem Tisch: Jeder kennt diese festgelegten Mahlzeiten. Viel zu häufig wird dabei jedoch nicht auf das eigene Hungergefühl geachtet, sondern nur gegessen, da es „Zeit“ ist. Unser Kopf lenkt uns hier, nicht aber unser Bauchgefühl.



3 Herzenshunger

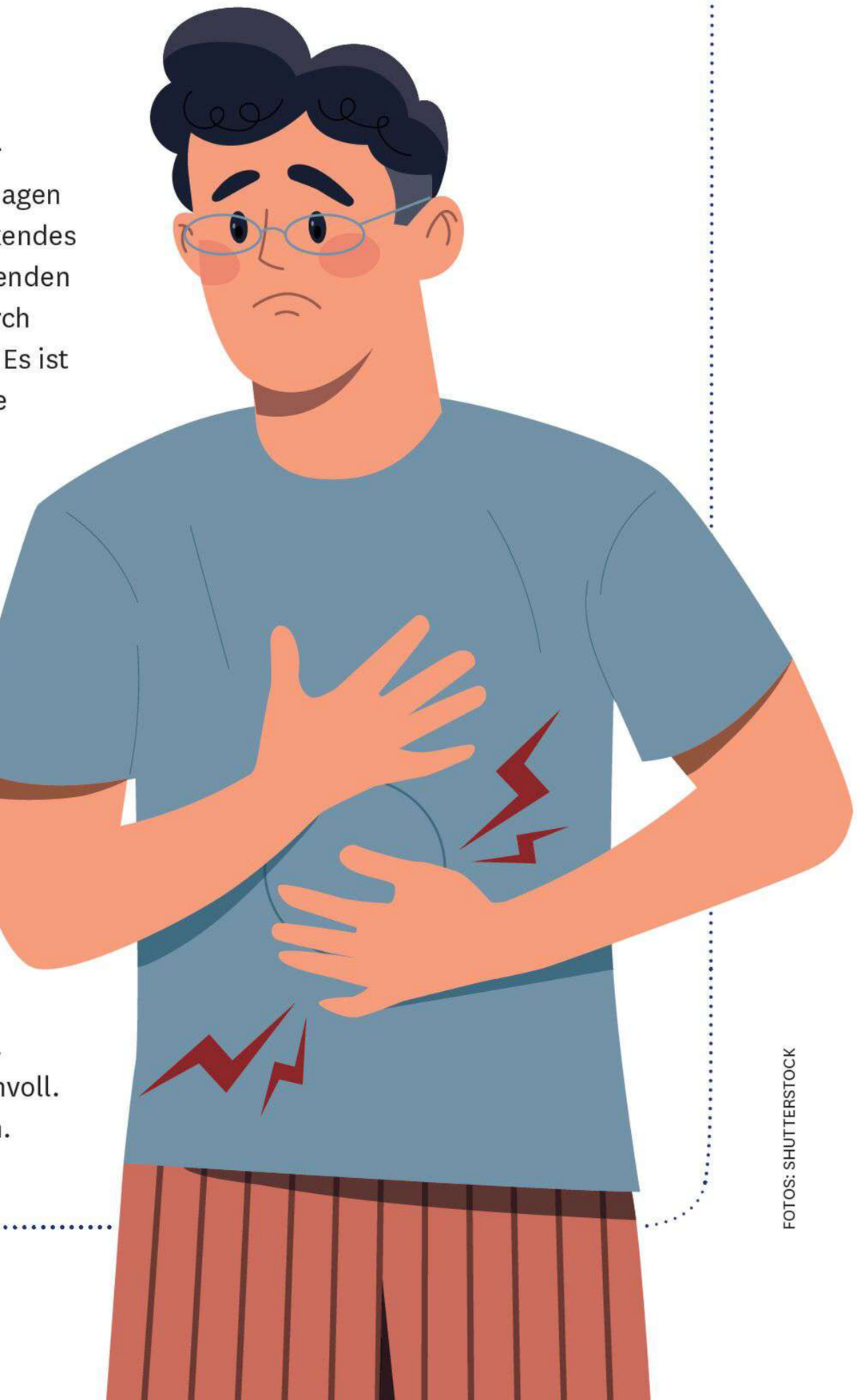
Bei dieser emotionalen Form der Esslust geht es meist nicht darum, das Bedürfnis nach Energie zu stillen, sondern vielmehr die Seele satt zu machen. Wir gönnen uns etwas, um schöne Gefühle auszulösen, etwa in stressigen Phasen oder bei Trauer.

4 Zellhunger

Mit dieser Form sagt uns der Körper, dass er Bedarf an bestimmen Nährstoffen hat. Diese sind essenziell, um sämtliche Körperprozesse am Laufen zu halten. Häufig macht sich diese Art durch Gelüste auf bestimmte Lebensmittel beispielsweise auf Süßes, Salziges oder Herzhaftes bemerkbar.

5 Magenhunger

Hier fordert der Körper Nachschub nach Energie. Der Magen signalisiert dies durch ein drückendes bis hin zu einem leicht schmerzenden Gefühl und macht sich auch durch Geräusche deutlich bemerkbar. Es ist wirklich Zeit, zu essen. Der erste kleine Hunger lässt sich mit einem Glas Wasser lindern.



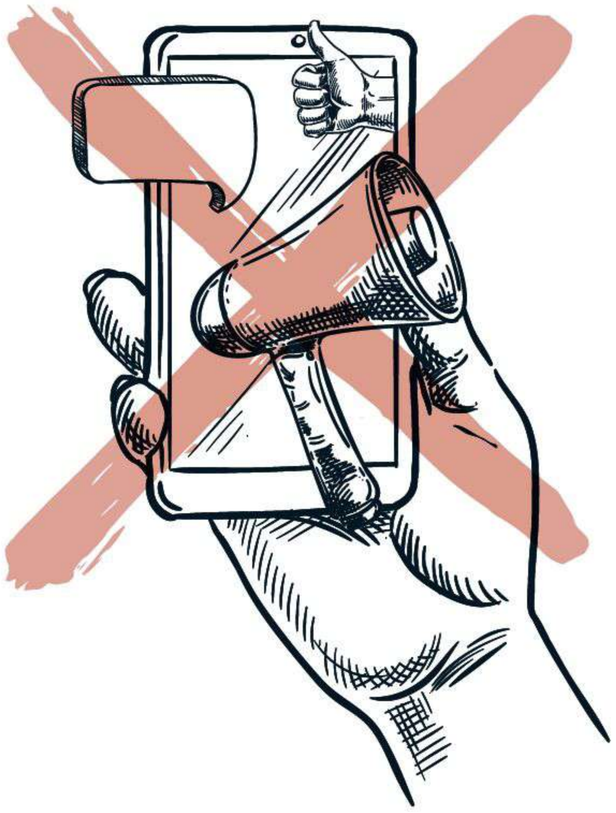
Wie erkenne ich den jeweiligen Hunger?

Knurrt mein Magen? Ist gerade nur etwas Leckeres greifbar? Oder fühle ich mich unwohl und erhoffe mir durch eine Süßigkeit Besserung? Durch achtsames Beobachten und das Führen eines Ernährungstagebuchs kann die jeweilige Motivation zu essen besser nachvollzogen werden.

Wie reagiere ich richtig?

Grundsätzlich können achtsames Essen und die regelmäßige Nahrungsaufnahme dazu beitragen, unerwünschte Heißhungerattacken zu vermeiden. Bei Gelüsten ist die Konzentration auf etwas, das einem Freude bereitet, sinnvoll. Wer echten Hunger verspürt, sollte ihn mit natürlichen Lebensmitteln stillen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK



wähle öfter gesündere Nahrungsmittel und kann die enthaltenen Vitalstoffe durch intensives Kauen besser aufnehmen und verwerten“, erklärt der Ernährungsprofi weiter.

So gelingt der Start

Die Achtsamkeitspraxis beginnt schon bei der Besorgung der Lebensmittel. Hier entscheidet sich, was im Einkaufswagen und später im Magen landet. „Es lohnt sich immer, sich bereits vor dem Besuch

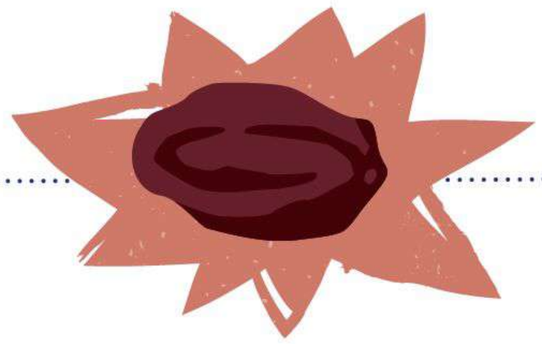
Der Einstieg ins Mindful Eating fällt vielen beim Essen in angenehmener Gesellschaft leichter.

des Wochen- oder Supermarkts Gedanken zu machen, einen Einkaufszettel zu schreiben und dann ohne Zeitdruck einzukaufen“, rät die Medizinerin. Bei großem Hunger hilft meist schon ein Glas Wasser vor der Mahlzeit. So laufen wir weniger Gefahr, die Leere im Magen mit achtlosem Schlingen zu füllen. Zwei leicht umsetzbare Grundregeln könnten auch sein, nicht vor einem Bildschirm zu speisen und nach jedem Bissen das Besteck abzulegen. So können wir uns mit der nötigen Ruhe und Hingabe dem Gericht vor uns widmen. Das gemeinsame Genießen mit Freunden oder Familie kann ein guter Ausgangspunkt fürs erste achtsame Menü sein. Hier fällt es uns als Beziehungsmenschen oft leichter, mit Ruhe zu essen.

Den Heißhunger austricksen

Wenn der Appetit wie aus dem Nichts aufploppt, fällt es schwer, langsam zu genießen. Auch hier weiß die Expertin Rat: „Das wirksamste Mittel bei plötzlich auftretenden Gelüsten ist Ablenkung. Am besten eine Anstatt-essen-Liste anfertigen. Auf dieser könnte zum Beispiel stehen, die beste Freundin anzurufen, Atemübungen oder den Sonnengruß aus dem Yoga ausführen. Je nachdem, was einem persönlich liegt.“ Wer sensorische Reize bevorzugt, sollte auf Bitterstoffe setzen, die es als Tropfen in der Drogerie oder in Form von Wermuttee zu kaufen gibt. „Bitter hilft gegen die gemeine Lust auf Süßes – und einen solch bitteren Tee können Sie auch gar nicht schnell trinken.“

LARA SCHMIDT



Die Rosinenübung

Der Klassiker der Achtsamkeitslehre, bei dem wir eine Trockenfrucht ganz intensiv wahrnehmen – und so die Sinne nachhaltig schulen.

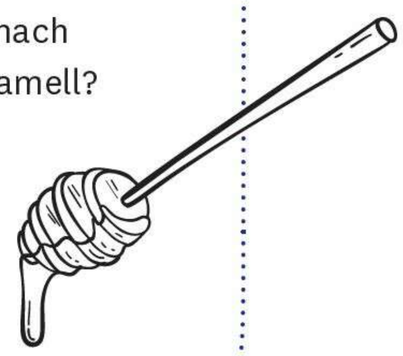
➜ **Betrachten:** Wie sieht die Oberfläche der Rosine aus? Welche Farben hat sie? Ist sie glänzend oder matt? Wie sieht die Form aus? Gibt es Ausbeulungen? Berühren Sie die Rosine sanft. Spüren und beobachten Sie ihre Oberfläche ganz genau.

➜ **Riechen:** Welche Gerüche sind wahrnehmbar. Wie weit kann sie von der Nase entfernt werden, um sie noch zu erschnüffeln?

➜ **Hören:** Wie klingt es, wenn die Finger über die Rosine streichen? Wie, wenn Sie die Trockenfrucht sanft zusammendrücken?

➜ **Spüren:** Führen Sie die Rosine an Ihre Lippen. Was ist spürbar? Fühlt sie sich überall gleich an? Ist sie fest oder weich? Kantig oder abgerundet?

➜ **Schmecken:** Nun dürfen Sie die Frucht auf der Zunge erleben, danach darf zugebissen werden. Welche Aromen sind wahrnehmbar? Karamell? Honig? Leichte Malznoten? Wie verändern sie sich, wenn Sie die Rosine länger kauen? Wird der Geschmack intensiver? Mehr oder weniger süß? Schmeckt sie an jeder Stelle der Zunge gleich? Was passiert im Mund, wenn Sie sie schließlich schlucken?





Ernährungsmedizinerin Dr. Silja Schäfer verrät, wie Mindful Eating ganz einfach im Alltag klappt.



Herkunft und Grundzüge der Achtsamkeit

Die Lehre entsprang dem Buddhismus und zielt darauf ab, den Moment klar und bewertungsfrei wahrzunehmen. Die Aufmerksamkeit ist im Hier und Jetzt. Durch das bewusste Erleben der Gegenwart sollen wir glücklicher sein, bei dem, was wir tun und langfristig die Lebensqualität steigern.

Meine 10 besten Tipps für

1 Alle Hungerarten abdecken



Wer besonders hungrig ist, sollte schon vor der Mahlzeit einen gesunden Snack einnehmen oder etwas trinken. Für den Herzhunger wird zusammen mit Familie oder Freunden an einem schön gedeckten Tisch gegessen – das freut auch den Augenhunger. Wenn ich dann noch ein paar dankbare Worte oder Gedanken für die Nahrungsmittel und den Geisthunger finde, sind alle Sinne und Bedürfnisse befriedigt.

2 Keine Getränke zur Mahlzeit



Sich auf seinen Teller zu konzentrieren fällt aufgrund vielfältiger Ablenkungen oft schwer. Einige davon müssen wir akzeptieren, andere können wir selbst abstellen, zum Beispiel die Flüssigkeitszufuhr während einer Mahlzeit. Besonders für Ungeübte lohnt es sich, einmal während des Essens bewusst darauf zu verzichten. So nehmen wir das Sättigungsgefühl stärker wahr und können uns noch besser auf die Lebensmittel konzentrieren.

3 Ernährungstagebuch schreiben



Was wurde verzehrt? Warum habe ich es gegessen? Und wie habe ich mich danach gefühlt? Oftmals essen wir unbewusst zu viel oder snacken, ohne es zu registrieren. Wer seine Nahrung und die nachfolgenden Gefühle jedoch protokolliert, erhält einen tollen Einblick in die Hintergründe seines Essverhaltens. So lassen sich die verschiedenen Hungerarten leichter voneinander unterscheiden und unliebsame Gewohnheiten überdenken.

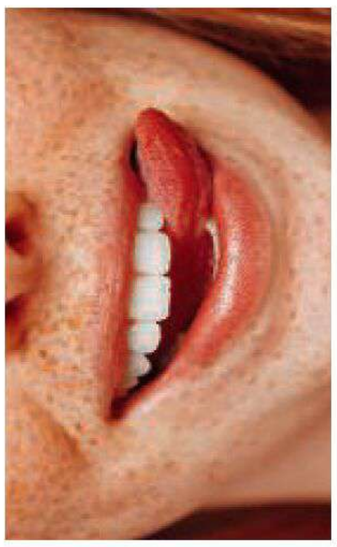
achtsames Essen

4 Dankbarkeit aussprechen



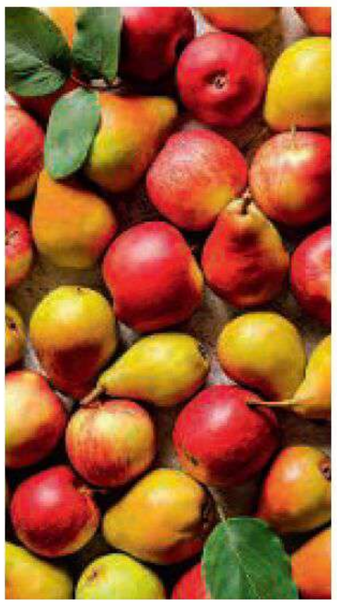
Wir leben heute in einer Art Schlaraffenland, in der „richtiger“ Hunger nur selten eine Rolle spielt. Für viele ist das selbstverständlich. Daher tut es gut, sich diesen Luxus zu vergegenwärtigen, den Weg der einzelnen Komponenten auf dem Teller von der Entstehung bis zu uns gedanklich zu verfolgen und innerlich Danke zu sagen.

5 Alle Geschmacksrichtungen vereinen



Was schon die ayurvedische Lehre seit Jahrtausenden anstrebt: Die Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer, bitter, scharf und umami in einer Mahlzeit zu kombinieren. Wer dann auch noch auf unterschiedliche Konsistenzen und Empfindungen wie knusprig, cremig, warm und kalt setzt, kann sich eines befriedigenden Gefühls nach dem Essen sicher sein – und dem Heißhunger die kalte Schulter zeigen.

6 Essen als Sensorik-Schulung



Fruchtig mit leichten Grasnoten und einem Hauch von Birne. So oder ähnlich könnte die Beschreibung eines Weins aussehen. Doch warum nicht auch mal Lebensmittel auf den Zahn schmecken. Egal ob bei einer Verkostung unterschiedlicher Apfelsorten oder beim genauen Analysieren einer Mahlzeit. Vor allem in einer Gruppe mit Gleichgesinnten macht so eine Kostprobe Spaß und trainiert gleichzeitig die Sinne.

7 Essen im Dunkeln



Besonders intensiv können Geschmäcker wahrgenommen werden, wenn der Sehsinn einmal ausgeschaltet wird. Mutige dürfen das bei einem Mahl ohne Licht oder mit Schlafmaske testen. Ein spannendes Erlebnis, das den Blick auf Aromen weiten kann.

8 Gründlich kauen



Dreißigmal kauen pro Bissen – diese Regel gilt als Standard in der Ernährungslehre. Doch auch wenn es etwas kürzer ausfällt: Wer seine Nahrung ausreichend zerkleinert, unterstützt die Verdauung und isst automatisch langsamer. So bleibt mehr Zeit, auf die Sättigung zu achten.

9 Auf Unverarbeitetes setzen



Fast-Food-Produkte enthalten oft viel Zucker, Zusatzstoffe und Salz. Diese sind in hohen Mengen nicht nur schlecht für die Gesundheit, sondern können auch den Appetit steigern. Daher gilt: Möglichst frische Lebensmittel einkaufen und selbst kochen. Auch natürliche Aromen bleiben erhalten.

10 Dinner for one



Wem es schwerfällt, im Alltag bewusst zu essen, der sollte sich ein Achtsamkeitsdate mit sich selbst fest im Kalender einplanen. Nach Bedarf einen Timer stellen, sodass ohne schlechtes Gewissen und in Ruhe genossen werden kann.

FOTOS: ZS VERLAG/CLAUDIA TIMMANN, SHUTTERSTOCK (9), ISTOCK.COM/MILLANN, CARLES MIRO, PEOPLEIMAGES, NORTONRSX



FOTOS: SHUTTERSTOCK, ISTOCK.COM/LEMONAN; *QUELLEN: NATIONAL OGRAPHIC-ARTIKEL SECRETS TO A LONG LIFE

UNSERE TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

BlueZone

Die Insel der Unsterblichen

Blue Zone im Fokus: Ikaria

Sie lieben Rotwein, nächtliche Domino-Spiele und Siesta. Doch was trägt noch zur Langlebigkeit auf der griechischen Insel bei? Wir sind dem Geheimnis dieser Region auf die Spur gekommen.

Ikaria, ein idyllisches Eiland in Griechenland, wird auch gern als „Insel, auf der die Menschen vergessen zu sterben“ bezeichnet. Aufgrund der Abgeschiedenheit und der noch sehr traditionellen Lebensweise erfreuen sich die Bewohner hier eines langen und gesunden Lebens. Die Universität Athen kam zu dem Schluss, dass die Menschen in dieser Blue Zone tatsächlich zweieinhalb Mal so alt werden wie Amerikaner. Der US-Journalist Dan Buettner* führt dies auf verschiedene Faktoren zurück, die wir näher betrachten werden.

Veggie first

Der wichtigste Aspekt ist die mediterrane Ernährung, von der die Ikarier profitieren. Sie ist stark pflanzlich geprägt und besteht vor allem aus Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, die reich an Antioxidantien und Ballaststoffen sind. Diese Kost schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fördert einen gesunden Darm. Eine Besonderheit ist der hohe Verzehr von Olivenöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Zudem kommen regelmäßig moderate Mengen Fisch auf den Teller. Auch Rotwein gehört zum Genuss dazu, allerdings wird Alkohol nur in Maßen getrunken. Ein weiterer Punkt ist, dass die Bewohner eher Selbstangebautes aus dem eigenen Garten als Hochverarbeitetes essen. ➜

Bewegung und Heilkräuter

Neben der Ernährung spielt auch die Bewegung eine große Rolle. Die Alltagsaktivität ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Eine hügelige Insel lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein. Viele Einwohner betreiben handwerkliche Landwirtschaft in den Weinbergen oder im Garten. Diese Aktivitäten tragen zur körperlichen Fitness bei und sorgen dafür, dass die Menschen bis ins hohe Alter fit bleiben. Gleichzeitig ist die traditionelle Verwendung von Heilkräutern wie Salbei, Minze und Majoran von Bedeutung. Sie würzen ihre Speisen mit diesen Grünlingen und trinken regelmäßig Bergtee.



Soziale Bindungen

Zudem haben Familie und Gemeinschaft einen hohen Stellenwert, was das psychische Wohlbefinden fördert und vor Einsamkeit schützt. Gestresste Menschen sind kaum auf der Insel zu finden, denn sie lassen sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Besonders die Siesta, das Mittagsschläfchen, sorgt für Erholung und unterstützt die Herzgesundheit.

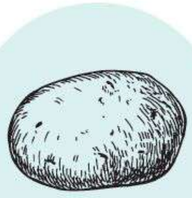
Unser Fazit

Wer gesund und vital alt werden möchte, kann von den Ikariern viel lernen: Regelmäßige Pausen, Treffen mit Freunden, eine mediterrane Ernährung und tägliche Bewegung wie ein 30-minütiger Spaziergang in der Natur fördern ein gesundes Leben.

IRIS LANGE-FRICKE

Die Toplebensmittel von Ikaria

Reichlich mediterrane Köstlichkeiten landen hier auf den Teller. Diese Kost liefert viele Vitamine, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe.



Kartoffeln

Auf der Insel sind die Knollen eine Hauptnahrungsquelle. Sie liefern Energie, Nährstoffe wie Kalium und Vitamin C. Der hohe Ballaststoffgehalt trägt zur Sättigung bei.



Bohnen

Dank des pflanzlichen Eiweißes und der vielen Faserstoffe, die in den Hülsenfrüchten stecken, wird die Herzgesundheit gefördert und der Blutzuckerspiegel reguliert.



Olivenöl

Das „flüssige Gold“ der mediterranen Ernährung ist auf Ikaria allgegenwärtig. Durch die guten Fetten und Antioxidantien kann es erhöhte Blutfettwerte senken.



Salbei

Dieses Kraut wird traditionell als Heilmittel verwendet. Es besitzt antibakterielle sowie antibiotische Eigenschaften und hilft, das Immunsystem zu stärken.



Griechischer Bergtee

Bekannt für seine heilenden Kräfte punktet dieses Heißgetränk mit Antioxidantien. Getrunken wird es, um das Wohlbefinden und die Verdauung zu verbessern.



Ziegenmilch

Bei den Ikariern kommt oft die Milch von grasgefütterte Ziegen auf den Tisch. Da sie eine etwas andere Eiweiß- und Fettstruktur hat, ist sie leichter verdaulich.



Fisch

Die Meeresbewohner sind eine wertvolle Quelle an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren. Diese Fette stärken die Herzgesundheit und sorgen für elastische Gefäße.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

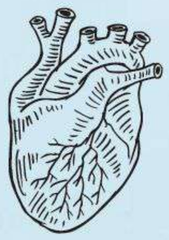
BLUE ZONE

Unter der Lupe: Longevity-Wirkstoffe

Es gibt eine Vielzahl von Substanzen, denen eine positive Wirkung auf die Langlebigkeit nachgesagt wird. Für die Einnahme von Supplementen empfehlen wir es, sich vom Hausarzt beraten zu lassen.

1 Taurin

Es ist eine aminosäurenähnliche Verbindung, die an vielen biologischen Prozessen beteiligt ist. Sie kommt in vielen tierischen Lebensmitteln vor und unterstützt den Stoffwechsel sowie Leistungsfähigkeit.



2 NAD+

Für den Zellstoffwechsel und die DNA-Reparatur ist das essenzielle Molekül wichtig. Es kann Zellschäden reparieren und Alterungserscheinungen verlangsamen. Top Quellen sind Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und grünes Blattgemüse.

3 Coenzym Q10

Das Antioxidans spielt eine Rolle in der Energieproduktion der Zellen, hat eine Funktion im Immunsystem und wirkt antientzündlich. Fleisch, Fisch, Nüsse und Öle sind Lieferanten.



4 Spermidin

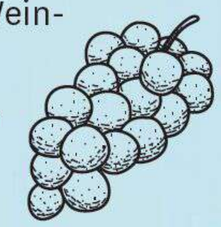
Als natürliches Polyamin aktiviert es das Selbstreinigungsprogramm der Zellen. Es kann vom Körper selbst gebildet werden und bremst Alterungsprozesse aus. Reichlich vorhanden ist es in Weizenkeimen, Sojabohnen und Cheddar.

5 Kreatin

Vor allem für die Steigerung von Muskelkraft und körperlicher Leistung ist das Monohydrat bekannt. Es wird in unseren Muskeln selbst gebildet. Gute Quelle ist bindegewebsarmes Fleisch vom Rind und Hähnchen sowie Hering oder Lachs.

6 Resveratrol

Dem in Traubenschalen steckenden Polyphenol werden Anti-Aging-Effekte und das Stoppen der Alterungsprozesse nachgesagt. Es steckt neben Weintrauben auch in Maul-, Himbeeren und Pflaumen.

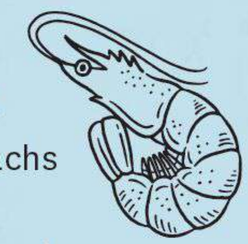


7 Quercetin

Dank des Flavonoids können Entzündungen reduziert, Zellen geschützt und Abwehrkräfte gestärkt werden. Vor allem in Kapern, Äpfeln, Zwiebeln, Brokkoli, Zitrusfrüchten und Beerenobst ist der sekundäre Pflanzenstoff in großen Mengen zu finden.

8 Astaxanthin

Das Carotinoid kann die Zellen vor schädlichen Einflüsse bewahren und für gesunde Haut sorgen. Neben Lachs und Lachsforelle liefern Garnelen und Krebse das Antioxidans.





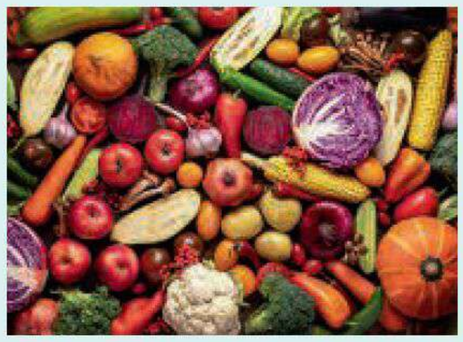


Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk

Der Ernährungsmediziner und Gynäkologe ist Mitglied der Deutschen Menopausengesellschaft sowie Präsident der German Society of Anti-Aging Medicine. Als Autor zahlreicher Ratgeber gibt er umfangreiche Infos zum Thema Ernährung und Anti-Aging weiter. Er betreibt eine Frauenarzt-Praxis im Metropol Medical Center in Nürnberg.

Meine 12 besten Tipps für

1 EAT THE RAINBOW



Das, was in unserer Nahrung vor allem gesundheitsfördernd ist, stammt zumeist aus Pflanzen. Viele der sekundären Pflanzenstoffe haben dabei charakteristische Farben. Insofern setzen Sie nicht unbedingt auf das eine „Superfood", sondern schauen Sie, dass Sie die Gesamtvielfalt an Obst und Gemüse nutzen.

2 Legen Sie Esspausen ein



Die Kalorienrestriktion in ihren unterschiedlichen Formen (Intervall-, Heil-, Scheinfasten) ist eine der wirksamsten lebensverlängernden Maßnahmen. Im Fastenzustand geht der Organismus in den Reparaturmodus über. Schäden werden beseitigt und molekularer Müll wird entsorgt. Das ist ein Fitnessprogramm für unsere Zellen.

3 Machen Sie Ausdauersport



Kardio-Fitness ist wichtig, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und die Kondition zu verbessern. Ob Sie nun laufen, schwimmen oder Rad fahren, können Sie nach Lust und Laune entscheiden. Gut zwei Stunden die Woche sollten Sie investieren, damit Sie die positiven Effekte auf die Gesundheit spüren.

4 Trainieren Sie Ihre Muskeln



Regelmäßiges Training hat einen großen Benefit auf unseren Körper. Es schützt insbesondere vor Osteoporose, indem es das Knochenwachstum stimuliert. Hinzu kommt: Jedes Gramm Muskelmasse, das wir zusätzlich aufbauen, verbessert auch den Grundumsatz und regt den Gesamtstoffwechsel an.

FOTOS: PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK, SHUTTERSTOCK (11), ISTOCK.COM/ALVAREZ, DANILOANDJUS

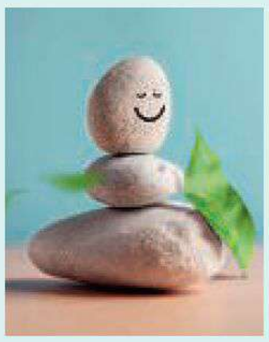
ein langes und erfülltes Leben

5 Schlafen Sie ausreichend



Früher galt der zynische Satz: Schlafen kann ich noch, wenn ich tot bin. Heute wissen wir: Wer wenig zur Ruhe kommt, stirbt früher. Beim Schlummern regenerieren unser Gehirn und unser gesamter Organismus. Das ist bedeutend zur Vorbeugung neurodegenerativer Erkrankungen und für unsere Fitness am nächsten Tag.

6 Nutzen Sie Entspannungstechniken



Toxischer Stress ist ein großer Alterungsfaktor. Da reicht Nachtruhe alleine als Erholung meist nicht aus. Es gibt inzwischen sehr viele leicht zu erlernende Methoden, mit denen Sie die Folgen von Anspannungen minimieren können. Hier sind Meditation, Atemübungen oder Progressive Muskelentspannung Beispiele.

7 Stellen Sie die Dusche auf kalt



Ganz nach dem Hormesis-Prinzip können auch kleine Stressreize hilfreich sein und die Widerstandskräfte des Körpers förderm. Dazu gehört Kälte: Drehen Sie morgens das Wasser beim Duschen am Ende zwei Minuten auf kalt. So bringen Sie den Stoffwechel auf Hochtouren.

8 Nutze Sie die ärztliche Vorsorge



Die Einstellung „Ich fühle mich nicht krank, also fehlt mir auch nichts“ ist leider nicht immer korrekt. Häufig werden Erkrankungen zu spät erkannt. Ein regelmäßiger Check-up beim Arzt sollten daher fester Bestandteil der persönlichen Prävention sein.

9 Lassen Sie Ihr Blut untersuchen



Auch hier gilt: Kennen Sie Ihre Werte und lassen Sie sie analysieren. Meist gibt es Abweichungen, die zunächst keine direkten gesundheitlichen Beschwerden hervorrufen. Ein hoher Cholesterinspiegel tut nicht weh, lässt aber langfristig die Arterien verkalken.

10 Nutzen Sie gezielt Supplemente



Es gibt einige Nährstoffe, die wir nicht ausreichend aufnehmen können. Vitamin D wird zwar unter Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet, jedoch leiden Personen in unserem Breitengrad oft an einem Mangel. Auch die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren ist nicht immer optimal. Eine Beratung beim Arzt ist empfehlenswert.

11 Pflegen Sie soziale Kontakte



Untersuchungen zeigen, dass Familie und Gemeinschaft eine große Bedeutung haben. Wer sein Oberstübchen fit halten möchte, sollte nicht allein zu Hause sitzen und Kreuzworträtsel lösen, sondern sich mit anderen zu gemeinsamen Aktivitäten treffen. Nichts liebt unser Gehirn mehr als den Austausch mit anderen Gehirnen.

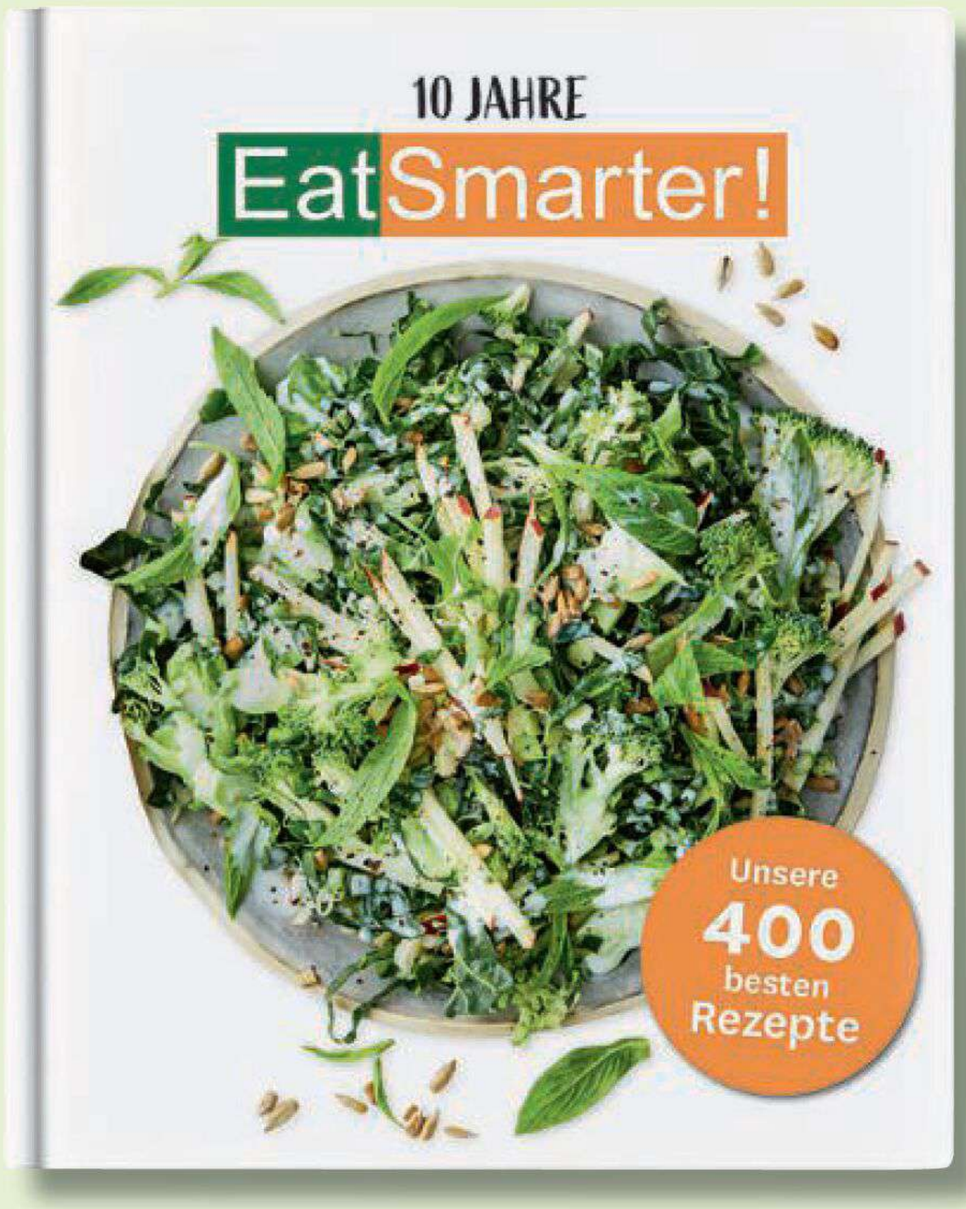
12 Belegen Sie einen Tanzkurs



Studien haben ergeben, dass rhythmische Bewegung ein präventives Mittel insbesondere zur Demenzprophylaxe ist. Das Erlernen neuer Schritte fordert den Geist und die Aktivität, die körperliche Fitness. On top tut die Interaktion mit dem Partner der Seele gut.

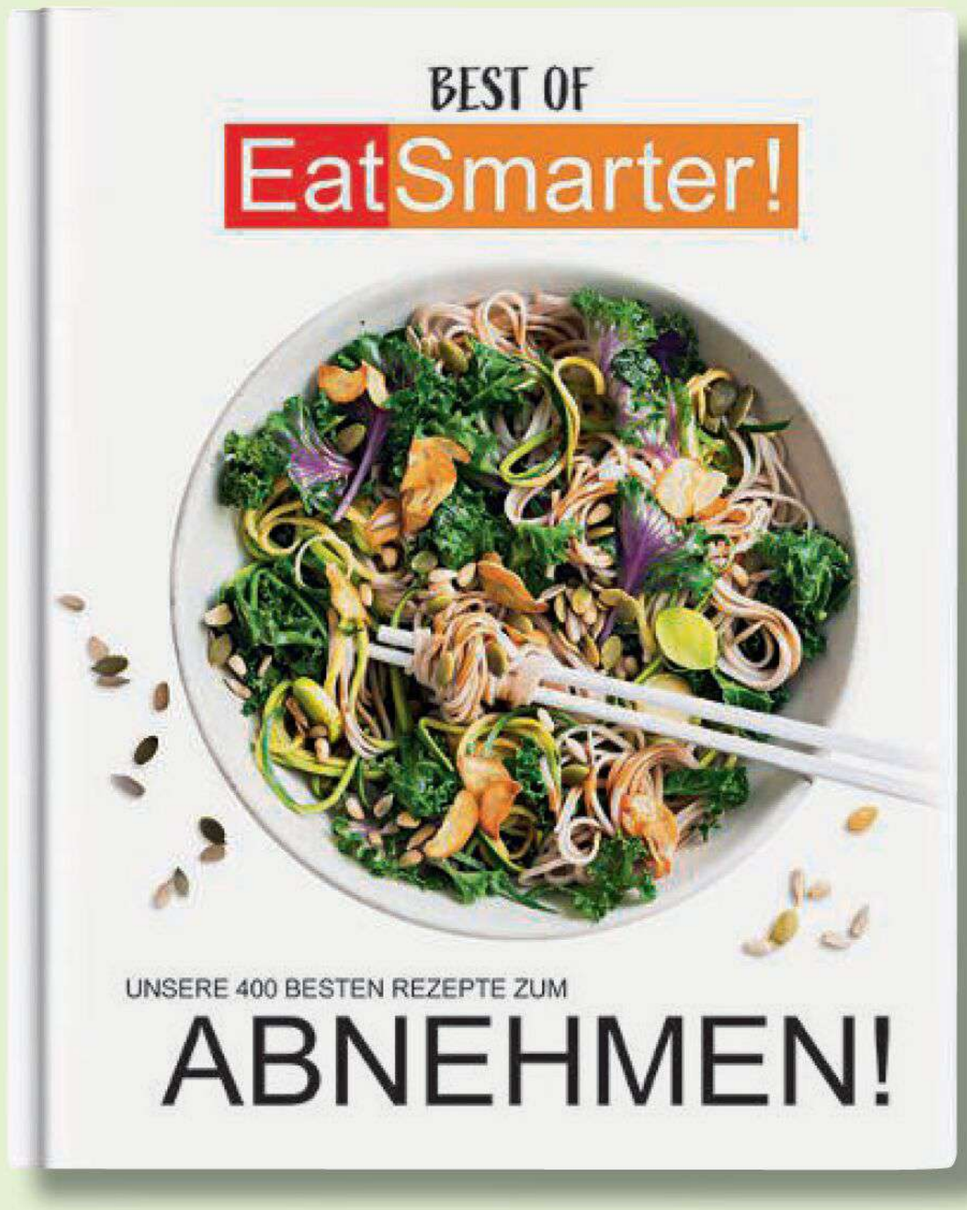
Gesund essen kann so einfach sein!

Unsere beiden Bestseller



DAS JUBILÄUMSBUCH

Anlässlich unseres großen Jubiläums „10 Jahre EAT SMARTER“ haben wir ein Buch mit unseren besten **400 Rezepten** herausgebracht. Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 36 Euro.



DAS ABNEHMBUCH

Gewicht reduzieren, aber mit Genuss! In diesem Buch haben wir für Sie unsere **400 besten Rezepte zum Abnehmen** zusammengestellt. Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 36 Euro.

Bestellen Sie jetzt unsere Kochbücher unter

www.eatsmarter.de/buecher



Wie Schlaf die Stimmung beeinflusst

Nach einer kurzen Nacht ist unsere Laune am nächsten Tag häufig am Tiefpunkt. Aber woran liegt das und was können wir dagegen tun? Darüber haben wir mit Dr. Christine Blume gesprochen.

FOTOS: ISTOCK.COM/ASIAVISION, SHUTTERSTOCK, ANNETTE MUECK FOTOGRAFIE

Egal ob zu viel Stress, eine wichtige Entscheidung, die bevorsteht oder ein Streit mit der Freundin: All diese Dinge können dazu führen, dass wir schlechter zur Ruhe kommen und wir uns im Bett hin- und herwälzen. Während sich die einen am nächsten Tag davon nicht beeindrucken lassen, wirft es andere komplett aus der Bahn.

Daran liegt es

Schlaf und Stimmung stehen in enger Verbindung zueinander. Eine ausreichende Nachtruhe ist nicht nur essenziell für die Regeneration und die Gesundheit, sondern auch für unser emotionales Wohlbefinden und unsere mentale Leistungsfähigkeit. Wenn wir zu wenig schlummern, geraten wichtige Funktionen aus dem Gleichgewicht. „Die Amygdala, eine Hirnregion, die für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist, reagiert dann überempfindlich auf negative Reize. Parallel wird der präfrontale Kortex (vorderer Teil des Gehirns), der normalerweise die Amygdala reguliert, durch Schlafmangel in seiner Arbeit eingeschränkt“, weiß Dr. Blume. Während negative Reize dann stärker ins Gewicht fallen, wird Positives abgeschwächter wahrgenommen. Das belastet unser Gemüt zusätzlich. Unsere Expertin ➜



DR. CHRISTINE BLUME

Die promovierte Psychologin forscht am Zentrum für Chronobiologie der Universität Basel. Mit ihrer Tätigkeit geht sie den vielfältigen Ursachen der Schlaflosigkeit auf den Grund.

kennt die Folgen: „Wir sind angespannt, reizbar oder sogar ängstlich, haben weniger Elan und machen uns mehr Sorgen. Wir können in eine richtig negative Gedankenspirale geraten.“ Gleichzeitig leidet auch unsere kognitive Leistungsfähigkeit: Die Forscherin berichtet weiter: „Denkprozesse verlangsamen sich und es fällt uns schwerer, komplexe Aufgaben zu lösen. Denn Schlaf ist wichtig für die Verarbeitung und Speicherung von Informationen. Zu wenig Schlaf beeinträchtigt diese Prozesse und führt sowohl zu Konzentrations- als auch Gedächtnisproblemen.“

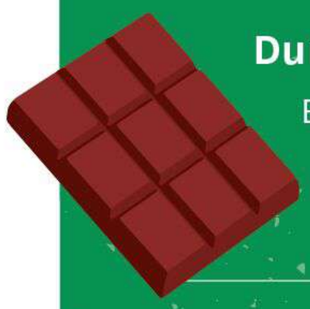
Was wir tun können

Um den Schlaf zu beobachten und zu verbessern, empfiehlt die Expertin, Protokoll zu führen: „Dabei notieren Sie sich über mehrere Wochen hinweg die Dauer, Qualität und Stimmung am folgenden Tag sowie beeinflussende Faktoren. Individuelle Muster können so erkannt und gezielt verändert werden. Wenn das keine Besserung bringt, sollten Sie sich an die Hausärztin wenden.“ Wie Sie trotz schlechtem Schlafs fit bleiben, lesen Sie auf der nächsten Seite.

LISA RÖSEL

Stimmungsaufhellende Stars

Die Freude auf einen starken Espresso nach einer schlaflosen Nacht ist bei vielen groß. Doch es gibt auch andere Köstlichkeiten, die Sie munter machen.



Dunkle Schokolade

Bevorzugen Sie einen Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent. Enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen die Serotoninproduktion. Im Gegensatz zu Kaffee erhöht die Bohne den Cortisolspiegel kaum.

Bananen, Ananas, Feigen und Pflaumen

Auch wenn diese Obstsorten recht zuckerreich sind, befindet sich in ihnen viel Tryptophan, das die Produktion des Glückshormons anregt. Genießen Sie am Morgen doch direkt ein exotisches Porridge mit Banane und Ananas.

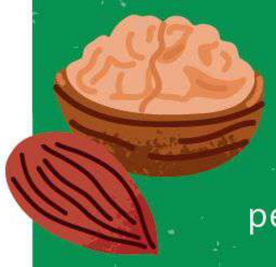
Vollkornprodukte und Kartoffeln



In diesen Heros stecken wertvolle Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren und so Energieschwankungen vermeiden. In Kombination mit Vitamin B_6 kann das Wohlbefinden gesteigert werden.

Trockenfrüchte

Etwa Aprikosen und Datteln punkten mit Ballaststoffen, Antioxidantien sowie einer guten Portion Magnesium, das den Stoffwechsel reguliert, nachweislich das Nervensystem beruhigt und Ihre Stressresistenz stärkt.



Nüsse

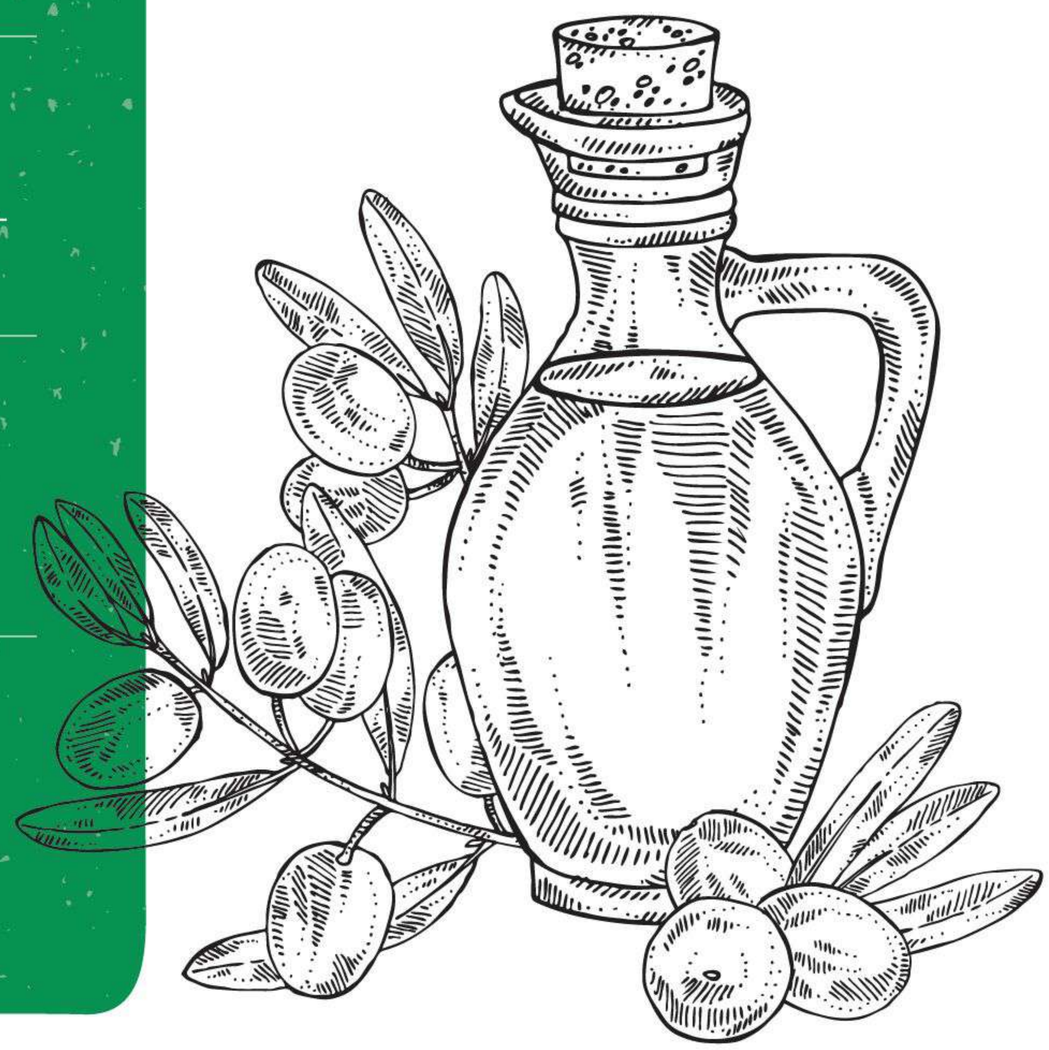
Ob Walnüsse, Mandeln oder Cashews: Die Minis sind nicht nur der perfekte Snack zwischendurch, sondern versorgen Ihren Körper on top mit wertvollen B-Vitaminen, die Ihre Nerven pushen.

Fisch

Lachs, Makrele und Hering sind Eins-a-Quellen für Omega-3-Fettsäuren und überzeugen sogar mit geringen Mengen Vitamin D. Beide Stoffe sind wichtig, damit Serotonin im Gehirn wirksam werden kann.

Pflanzliche Öle

Lein,- Algen- oder Hanföl sind hochwertige Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren, die essenziell für die Minimierung von Entzündungen im Gehirn sind und sich somit auf die emotionale Stabilität auswirken.



DR. CHRISTINE BLUME

6 Tipps: So meistern Sie den Tag mit Bravour

Wer eine unruhige Nacht hinter sich hat, fühlt sich am nächsten Morgen oft überrollt. Mit den richtigen Strategien lassen sich kleine Tiefs aber easy überwinden. Von ausreichender Hydration bis hin zu kleinen Energie-Boostern: Dr. Blume verrät Ihnen, was hilft, den Fokus nicht zu verlieren. Probieren Sie es aus.

1 Raus an die frische Luft



Licht aktiviert, hebt die Stimmung und wirkt sich positiv auf den Schlaf aus, der wichtig für das Immunsystem ist. Drehen Sie doch in der Mittagspause ein Runde um den Block oder steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Bahnstation früher aus.

2 Fünfe gerade sein lassen



Seien Sie nachsichtig und kümmern Sie sich gut um sich. Versuchen Sie eine entspannte Haltung einzunehmen und stellen Sie Ihren Perfektionismus hinten an – auch wenn es Ihnen schwerfällt. Kleine Pausen und das Priorisieren von Aufgaben können ebenso helfen.

3 Selfcare



Belohnen Sie sich zum Feierabend fürs Durchhalten und tun Sie sich etwas Gutes. Wie wäre es zum Beispiel mit einem entspannenden Bad mit dem Lieblingsduschöl oder der Serie, die Sie schon so lange gucken wollten? Nehmen Sie sich bewusst einen Moment Zeit und schöpfen Sie neue Kraft.

4 Offen sein



Normalerweise sind Sie eine richtige Frohnatur, aber heute fällt Ihnen das schwer? Es kann Wunder bewirken, wenn Sie sich den Kollegen mitteilen. So nehmen Sie den Druck raus, immer fit und gut drauf sein zu müssen. Jeder kennt das und wird es verstehen.

5 Erfrischender Kick



Auch Kälte und Bewegung machen wach. Lassen Sie frisches Wasser über die Unterarme laufen oder öffnen Sie das Fenster, um der Müdigkeit entgegenzuwirken. Wenn möglich, arbeiten Sie im Stehen oder machen Sie einen kurzen Spaziergang.

6 Mittagsschläfchen



An schläfrigen Tagen kann die Versuchung groß sein, ein Nickerchen zu machen. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass ein Powernap (kürzer als 30 Minuten) zu weniger Müdigkeit und besserer Konzentration führen kann. Wer oft Schlafprobleme hat, sollte darauf allerdings lieber verzichten.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), ISTOCK.COM/LECHATNOIR, SDI PRODUCTIONS, CHARDAY PENN

NEUE BÜCHER

FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



Naschkatzen aufgepasst

Überraschende Kombinationen für noch mehr Genussmomente

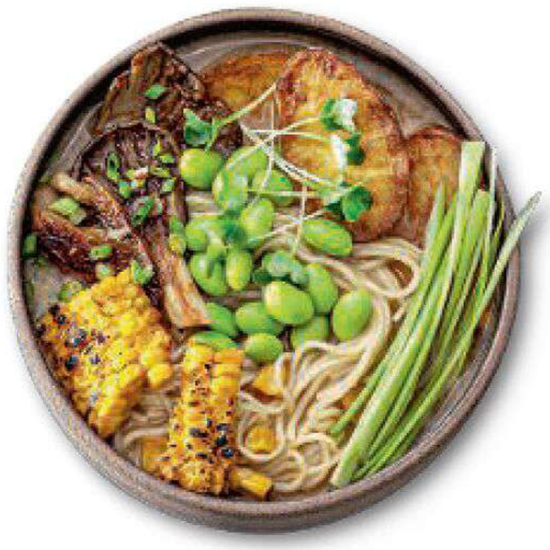
„Ein Hauch von Kardamom“ entführt Sie auf eine kulinarische Reise durch die Küchen des Orients. In über 80 Dessert- und Backkreationen feiert Eleanor Ford die Liaison zwischen Zucker und duftenden Gewürzen wie Anis, Vanille und Safran. Während ein Hauch von holzig-süßem Zimt ein einfaches Gebäck aufwertet und Muskatnuss die Cremigkeit eines Puddings durchbricht, lässt etwas Schärfe einen Brownie zum geschmacklichen Feuerwerk im Mund werden. **Knesebeck, 256 Seiten, 35 Euro**

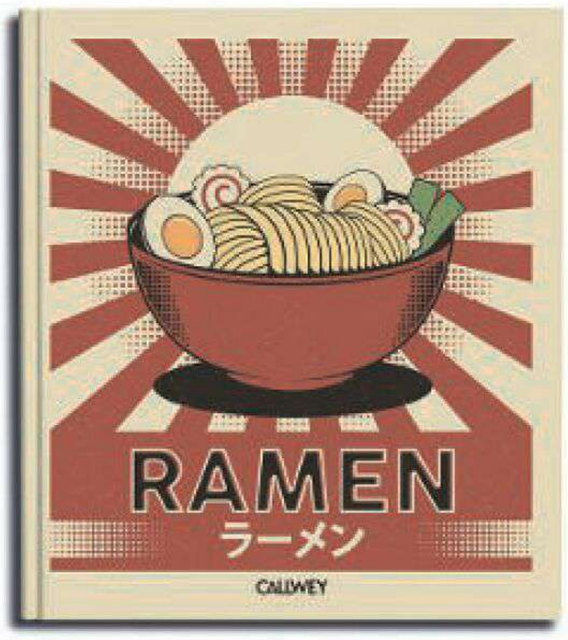


Wie wäre es an Heiligabend mit Five Spice Roast Plums oder Brown Sugar Meringue zum Dessert? Damit überraschen Sie garantiert Ihre Gäste.

Miso-Ramen mit Teriyaki-Austern-Pilzen

Im Buch auf Seite 132





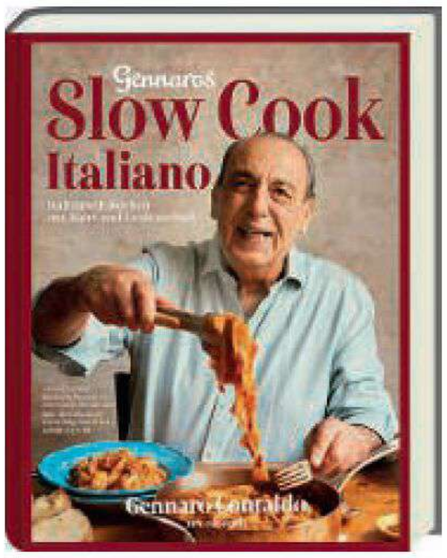
Suchtgefahr

Die Begeisterung für das gesunde und wärmende Glück in Form einer köstlichen Nudelsuppe hat in kürzester Zeit die ganze Welt erobert. Wer die unverwechselbare Ramenbrühe zu Hause selber zubereiten möchte, wird in „Ramen“ von Jessica und Matthias Bruckhoff fündig. **Callwey, 208 Seiten, 45 Euro**

Für viel Frische

Lieblich, säuerlich und bitter: Orangen werden oft unterschätzt, dabei sind sie so extrem vielseitig. Sowohl der Saft als auch die Schale und das Fruchtfleisch verwandeln jede Speise in etwas Besonderes. Jamie Schler zeigt in „Orangen: Süße und herzhafte Rezepte“, wie die Schönheit als Allrounder in der Küche glänzt. Mit easy, aber raffinierten Inspirationen bringt sie die unterschiedlichen Aromen des Obstes auf den Teller. On top gibt es spannende Infos zu Sorten und Verwendung. **ars vivendi, 200 Seiten, 28 Euro**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK, OLA O. SMIT/KNESEBECK VERLAG



Bella Italia

Gennaro Contaldo verrät in „Slow Cook Italiano“ über 100 traditionelle Leckereien und wie langsames Garen intensive Aromen und zarte Texturen entfaltet. **ars vivendi, 224 Seiten, 28 Euro**

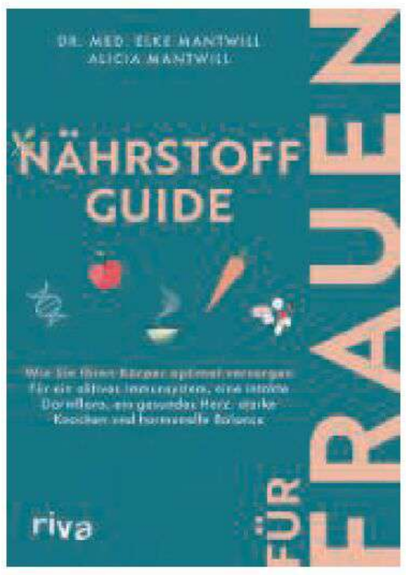


Veggies in der Hauptrolle

In „Easy Wins“ lüftet Anna Jones ihre zwölf Lieblingszutaten, zu denen Zitronen, Olivenöl und Miso gehören, und wie Sie mit ihnen für einen Twist in Ihren Gemüsegerichten sorgen. Probieren Sie doch Tomaten-Zitronen-Dhal aus dem Ofen oder Blumenkohl-Caponata. **Mosaik, 360 Seiten, 28 Euro**

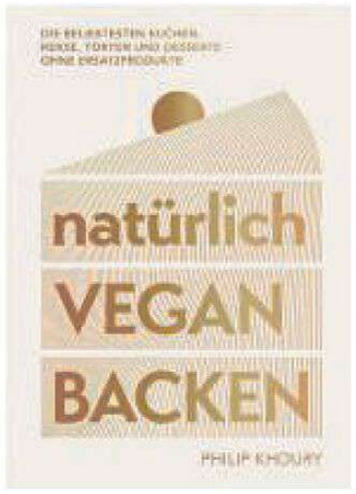
Gut versorgt

Dr. med. Elke Mantwill und Alicia Mantwill erklären Ihnen in „Nährstoffguide für Frauen“, weshalb Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente essenziell für zahlreiche Systeme und Abläufe im weiblichen Körper sind. **Riva, 240 Seiten, 18 Euro**



Ohne Ersatzprodukte

Der preisgekrönte Chefkonditor Philip Khoury weiß, wie vegane Kekse oder Torten perfekt gelingen. Mit natürlichen Zutaten wie Olivenöl und Süßkartoffeln entstehen etwa Rosinenbrötchen oder Sachertorte – inklusive QR-Codes zu Videos. **Südwest, 256 Seiten, 32 Euro**





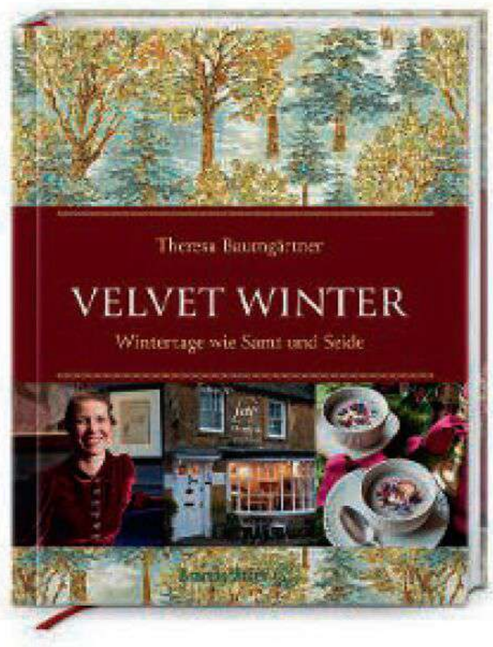
Gewürz- und Aromenspiel

Entdeckungsreise

Von den ältesten Rezepten der Welt gibt es eine direkte Verbindung zu den Kochkünsten von Smuni Turan. Ihr Sohn Matay de Mayee hat ihre Kreationen, zum Beispiel Khase da bosine oder Hemse, und die Geschichten dahinter in „Haniyé: Die Wiege des orientalischen Kochens“ festgehalten. Das Buch porträtiert nicht nur die älteste Küche unserer Erde, sondern auch die Kultur der Suryoye, bekannt als Assyrer oder Aramäer. Außerdem bietet das Werk einen faszinierenden und authentischen Einblick in die Wurzeln der orientalisch-levantinischen Kulinarik. **Knesebeck, 224 Seiten, 32 Euro**

Vorfreude auf Weihnachten

Verträumte Dörfer, gemütliche Steinhäuser und knisterndes Kaminfeuer: Theresa Baumgärtner hat die kalte Jahreszeit genutzt, um das stille und romantische England zu entdecken und kehrt mit vielen neuen Ideen zurück in ihre Heimat Luxemburg. „Velvet Winter: Wintertage wie Samt und Seide“ hat neben cremigen Suppen, wärmendem Comfortfood und feinem Gebäck eindrucksvolle Impressionen im Gepäck. Zum Einstimmen auf die Feiertage gibt es auf Spotify eine passende Playlist. **Brandstätter, 256 Seiten, 36 Euro**



IMPRESSUM

EatSmarter!



Herausgeber
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)



Head of Content Editorial & Food
Iris Lange-Fricke



Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



Senior Crossmedia Redakteurin
Lisa Rösel



„Feelgood-Manager“
Bruno



Volontärin
Luisa Russmann



Volontärin
Anika Reimann



Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger



Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder



Berater
Martin Fischer



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



„Feelgood-Manager“
Felix



Head of Marketing & Distribution
Annabelle Nieß



Senior Crossmedia-Managerin
Antje Gutberlet



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



Senior Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Business Development, People & Culture Managerin
Sophia Pistorius



Editor Brand Communication
Janina Diamanti



Editor Brand Communication
Milena Schwindt



Crossmedia Grafikerin
Melissa Herfort



Junior Social Media Managerin
Leontine Höchstenbach



Trainee Social Media
Nele Eichentopf



Junior SEO Redakteurin
Daniela Neu



Content Creator & Videograf
Philipp Seefried



Volontärin
Victoria L.
Antonio Payer



Werkstudentin Campaign-Management
Hannah Feldt



Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist

Weitere Mitarbeiter:
Lara Schümann, Lara Schmidt, Celina Fink, Johanna Feilmeier, Hanna Berger, Larissa Heeke, Julia Greb, Louisa-Sophie Pape

Rezeptfotos: Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT
EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg

info@eatsmarter.de
www.eatsmarter.de

© 2024 EAT SMARTER!

VERLAG
EAT SMARTER GmbH & Co. KG,
vertreten durch die
EAT SMARTER
Verwaltungsgesellschaft mbH,
Verlagsanschrift
wie Redaktionsanschrift

Sitz und Registergericht
Hamburg
HRB 59771

VERMARKTUNG
EAT SMARTER GmbH & Co. KG

Kontakt
anzeigen@eatsmarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK UND REPRO
Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

VERTRIEB
D-FORCE-ONE GmbH
Neuer Höltigbaum 2
22143 Hamburg
www.d-force-one.de

EAT SMARTER-Abo-Service
Postfach 10 40 40
20027 Hamburg
eatsmarter@primaneo.de
Tel. +49(0)40-236 703 26
Fax +49(0)40-236 703 01

EINZELPREIS: PRINT 5,50 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.,
DIGITAL E-Paper 3,99 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.
ABONNEMENTPREIS: PRINT 19,60 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst. + Versandkosten
DIGITAL E-Paper-Abo: 14,00 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.

Neu

EatSmarter!+

Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein gesünderes Leben

In unseren SmartBooks geben wir Ihnen in sehr kompakter Form Empfehlungen, wie Sie Ihr Leben gesünder gestalten können. Wir starten mit unseren „24 goldenen Empfehlungen“.

Nur für Abonnenten von EAT SMARTER+



FOTOS: SHUTTERSTOCK

Unsere App können Sie im App Store und bei Google Play downloaden.
EAT SMARTER+ können Sie direkt in der App bestellen!

VORSCHAU

DAS GROSSE ABNEHM-HEFT

Das neue Intervallfasten

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass speziell für Frauen eine sanftere Methode des Intervallfastens förderlicher ist. In der nächsten Ausgabe zeigen unsere EAT SMARTER-Experten, wie „Intervallfasten 2025“ funktioniert – und sagen, warum es auch für Sie erfolgreicher sein kann.

Außerdem:

WARUM NEHME ICH NICHT AB? Das sind die 15 häufigsten Fehler

LOW CARB, EIWEISSREICH & SCHNELL Die besten Abnehmrezepte aller Zeiten

Plus:

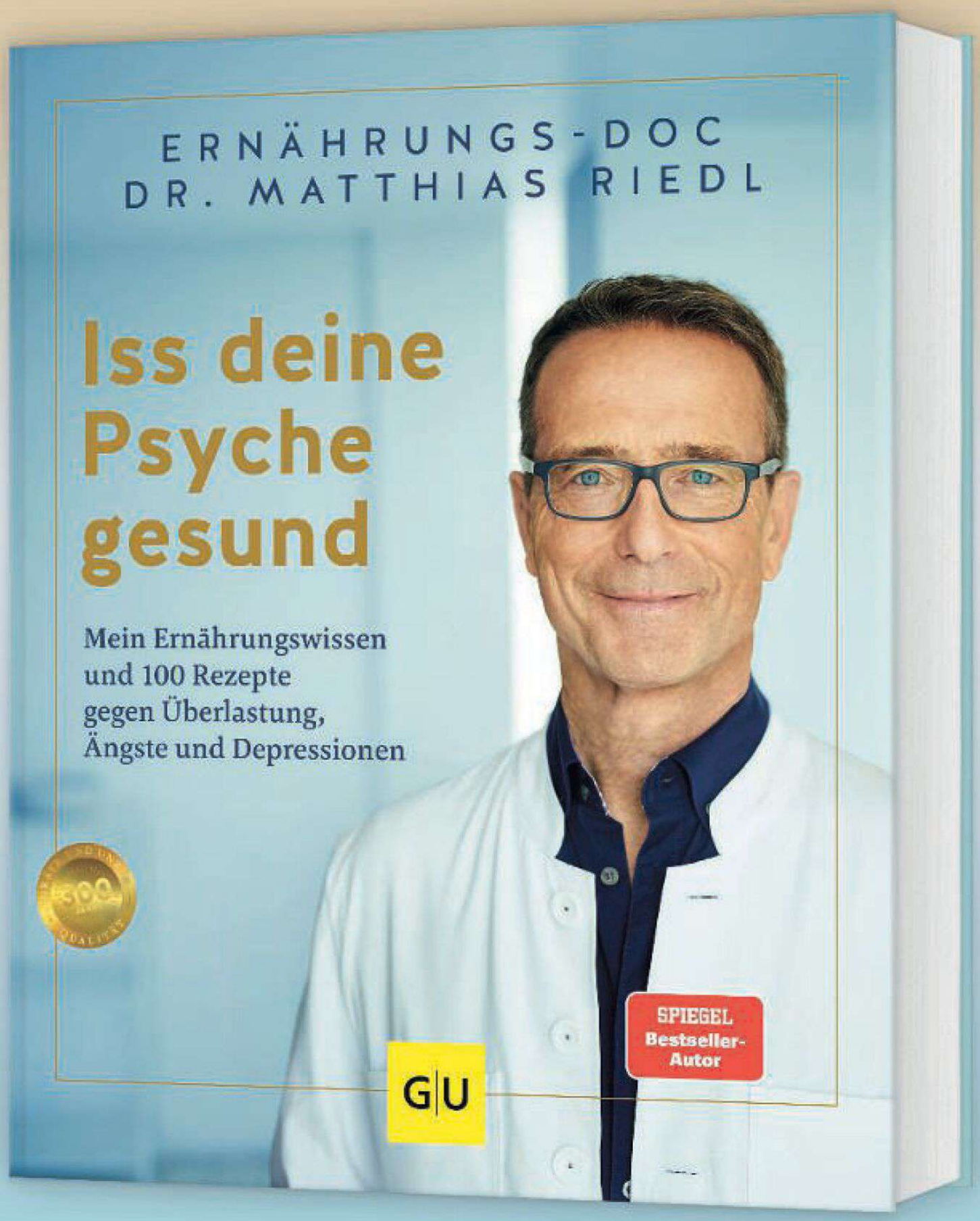
„Natürliches“ OZEMPIC

Wie Sie ohne Spritze – auf gesunde Art – garantiert Gewicht verlieren!

Unser neues Heft kommt am **3. Januar**

FOTO: SHUTTERSTOCK

Gesunder Genuss
fürs (und mit) Köpfchen



Matthias Riedl zeigt in „Iss deine Psyche gesund“, wie die richtigen Lebensmittel helfen können, Überlastung, Ängste und Depressionen zu lindern. Statt Medikamenten empfiehlt er gesunde Nahrungsmittel und liefert 100 leckere Rezepte für mehr seelisches Wohlbefinden.

Scannen und gleich bestellen!

Lecker Fisch.
Ohne Haken.

100 % frei von Zusätzen.

TESTSIEGER

Stiftung Warentest
test

GUT (2,4)

FRoSTA
15 Fischstäbchen

Im Test:
11 Fischstäbchen
4 Backfischstäbchen
4 vegane Alternativen

Ausgabe 3/2024
www.test.de

24SK39



FRoSTA REINHEITS-GEBOT seit 2003

FRoSTA
ist für alle da