EatSmarter!

Nr. 1/2025 5,50 €

ZUM ABNEHMEN

DR. M. RIEDL · J. OLIVER · D. HAY · C. RACH · C. POLETTO · A. WAHI · R. ZACHERL · M. GFRÖRER

WEIHNACHTSPFUNDE ADE

Natürliche Fettkiller

INSULIN-DIÄT

Schlank im Schlaf – so klappt es

AUFGEDECKT

Die größten Fehler beim Abnehmen

75 Schlank-Rezepte

Warum Curry so gut zum Abnehmen ist

DAS NEUE INTERVALLFASTEN

Schweiz sfr 9,00,
Spanien € 7,00, Italien € 7,00,
BeNeLux € 6,50, Österreich € 6,20

4 191977 905507 01

Trattoriagenuss für zuhause

Tortelli Primavera

Zutaten:
1 Packung
Steinhaus Pasta Rustica
Tomaten-Mozzarella-Tortelli
Zuckerschoten
Cocktailtomaten
Parmesan
Olivenöl, Butter
Salz, Pfeffer
Zucker

In einer Pfanne mit Öl und Butter die Zuckerschoten und Tomaten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pasta in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 4 Minuten ziehen lassen.

Die Pasta abgießen, noch einmal in der Pfanne mit dem Gemüse schwenken und dann alles gemeinsam auf dem Teller anrichten. Nach Gusto mit geriebenem Parmesan verfeinern.

Frisch im Kühlregal

STEINHAUS

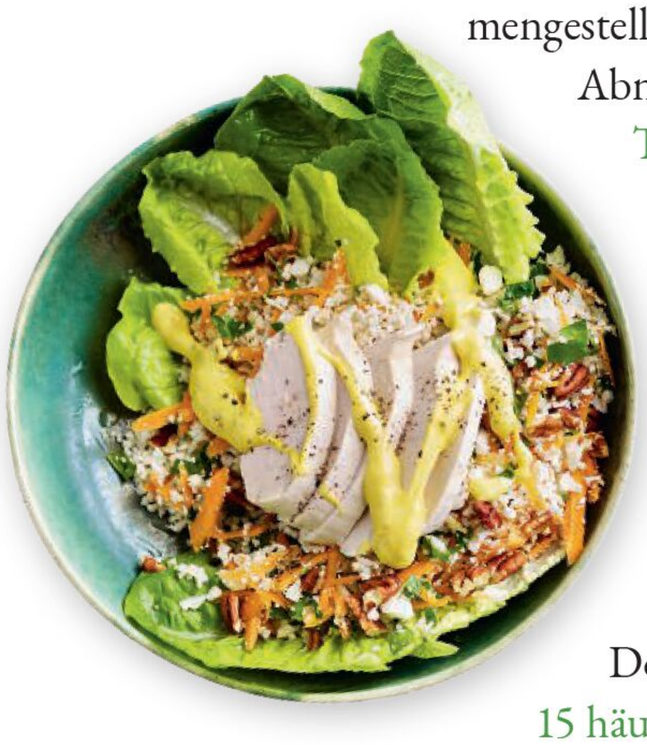
www.steinhaus.net

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

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr hat begonnen – und mit ihm kommen beliebte Vorsätze, die uns zu einem besseren, gesünderen und glücklicheren ICH führen sollen, auf die Liste. Ganz oben steht traditionell der Wunsch, ein paar Pfunde zu verlieren. Vielleicht kennen Sie das: Die ersten Wochen laufen wie geplant, doch schon bald schleichen sich alte Gewohnheiten ein und der gefürchtete Jo-Jo-Effekt klopft an die Tür.



Damit Ihnen das diesmal nicht passiert, haben wir in dieser Ausgabe einiges zusammengestellt, was Sie für einen sanften und nachhaltigen Abnehmstart brauchen. Im Mittelpunkt steht das Trendthema Intervallfasten. Diese Methode wird aus gutem Grund immer populärer. Denn sie ist alltagstauglich, flexibel und fördert nicht nur das Schlankwerden, sondern auch die Gesundheit. Unser Guide zeigt Ihnen, wie Sie die Variante finden, die zu Ihnen passt, in Ihre Routinen integrieren können und was besonders Frauen beim Fasten beachten sollten.

Doch damit nicht genug. Wir haben für Sie die 15 häufigsten Abnehmfehler identifiziert, die viele von uns immer wieder machen. Mit unseren praktischen Tipps gelingt es Ihnen, Stolperfallen zu umgehen und von Anfang an auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Natürlich darf auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Deshalb finden Sie in dieser Ausgabe 75 leckere Schlank-Rezepte, die Sie satt und glücklich machen.

Wir freuen uns, Sie mit diesem Heft auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen und wünschen Ihnen ein erfolgreiches sowie gesundes 2025!

Herzlichst,
Ihre Iris

Head of Content Editorial & Food Iris Lange-Fricke

Ein ausgewogener Start in den Tag unterstützt das Abnehmen.

EAT SMARTER-Geschäftsführer Niklas Reinhardt und ich haben den FRoSTA-Vorstandsvorsitzenden Felix Ahlers getroffen und darüber gesprochen, wie er seine Liebe zum Kochen entdeckte und damit das bekannte Lebensmittelunternehmen revolutionierte.

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

FOTOS: ULRICH SCHAARSCHMIDT, TITELFOTOS: STARKÖCHE AB SEITE 90, ©MELANIE DREYSSE, CHRIS COURT

INHALT

136

Happy dank dieser Kompositionen

Winterblues ade: Probieren Sie unsere bunte Vielfalt mit Gute-Laune-Zutaten wie Cashewkernen, Lachs oder Parmesan.

Marokkanische Süßkartoffel-Linsen-Suppe auf Seite 146

56

Tappen Sie nicht in die Falle

Stagniert bei Ihnen die Zahl auf der Waage auch gerade? Dann machen Sie vielleicht einen dieser 15 Fehler.

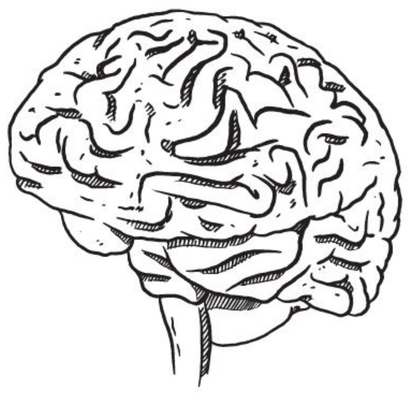
Gesunde Kost im Alltag 116

Unsere cleveren Leckereien fürs Büro sind fix zubereitet und perfekt zum Mitnehmen. Da werden die Kollegen mit Sicherheit blass vor Neid.

102

Mit Proteinpower ins neue Jahr

Wie wäre es mit Blumenkohl-Kichererbsen-Curry oder Erbsen-Crêpes mit geschmorten Schalotten und Ziegenkäse?



64

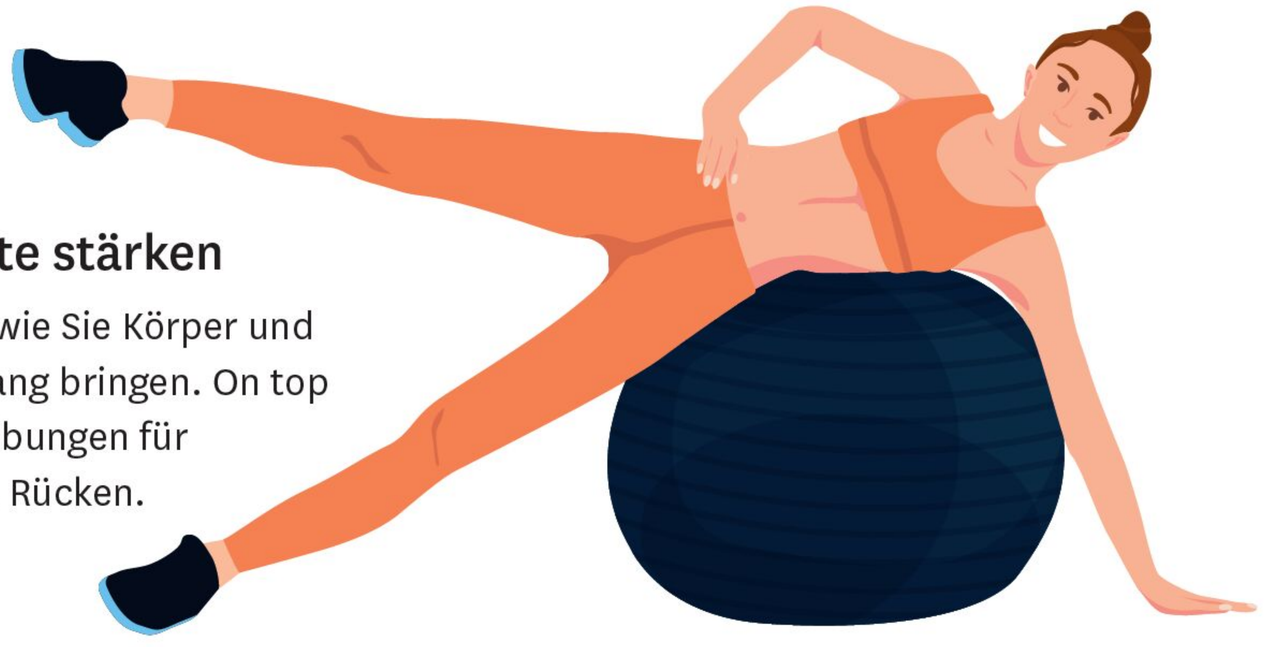
Die besten Lebensmittel fürs seelische Wohlbefinden

Der bekannte Mediziner Dr. Riedl verrät, wie Ernährung und die mentale Gesundheit zusammenhängen.

159

Innere Mitte stärken

Erfahren Sie, wie Sie Körper und Geist in Einklang bringen. On top gibt es tolle Übungen für Bauch, Beine, Rücken.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (X), ISTOCK.COM/MASSONSTOCK

20 Der neue Guide zum Intervallfasten – für Beginner und Profis

Finden Sie den idealen Ansatz für Ihren persönlichen Lebensstil. Lernen Sie, was besonders Frauen beachten sollten und lesen Sie, welche neuen Erkenntnisse es gibt.

148 Mühelose Esspausen

Ein Mix aus komplexen Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten hilft Ihnen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und langfristig zu halten.

30 Nachhaltige Varianten zur Fett-Weg-Spritze

Ohne Indikation muss es nicht der trendige Picks sein. Werden Sie Ihre Pölsterchen auf natürlichem Weg los.

THEMEN DIESER AUSGABE

20 Entdecken Sie die aktuellsten Erkenntnisse zum Intervallfasten
30 Die Alternative zur Abnehmspritze
56 Hätten Sie es gewusst? Das sind die häufigsten Fehler, wenn die Kilos purzeln sollen
72 Ein Blick hinter die Kulissen von FRoSTA: Geschäftsführer Felix Ahlers im Interview
76 Sichern Sie sich bei unserem Veganuary-Gewinnspiel erstklassige Preise
80 Diese 30 Menschen verändern unsere Welt
114 Kürbiskerne im großen Faktencheck

REZEPTE

6 Rezeptfinder
16 Proteinreicher Wohlfühl-Smoothie
38 Genussvoll schlanker werden
90 Wintergemüse: Unsere Starköchinnen und -köche zeigen Ihre liebsten Kreationen
102 Länger satt dank unserer Eiweißrezepte
116 Smartes Meal Prep
126 Frischer Wind für den Start in den Tag
136 Essen Sie sich glücklich
148 Leckere Ideen fürs Intervallfasten

LIVE SMARTER

64 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Psyche und Ernährung in Balance
159 So kurbelt Pilates Ihren Stoffwechsel an
164 Blue Zones: Das essen die Hundertjährigen aus Sardinien
171 Wie die Pfunde im Schlaf schmelzen

RUBRIKEN

8 Saisonkalender
10 Aktuelles aus der Forschung
12 Kolumne: Der Fitness-Doktor
18 Cornelia Polettos Kochschule: Weiße Bohnen
70 Foodnews
88 Starke Stücke
174 Buchtipps
176 Impressum
178 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

ABNEHM-REZEPTE

48 Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Dip

48 Brokkolisalat mit Walnüssen

49 Rosenkohl-Linsen-Suppe

49 Garnelen mit Gemüse

50 Lammlachs auf Blutorangensalat

50 Skrei mit Tomatensauce und Püree

51 Blumenkohlsalat mit Hähnchen

51 Knuspriges Chili-Rindfleisch

52 Pastinakenauflauf mit Käse

52 Möhren-Pastinaken-Puffer mit Joghurt

52 Tomaten-Risotto mit Ziegenkäse

54 Lachs mit Kräuterkruste und Kartoffeln

54 Blumenkohlsteaks mit Salsa

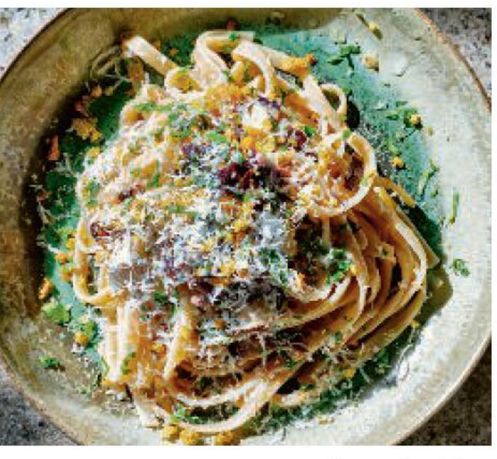
STARKÖCHE

92 Knoblauch-Hähnchen

92 Wirsingblätter mit Zimt-Kartoffel-Hack

95 Kürbistascherl

96 Gebratene Flower Sprouts



99 Pasta mit Radicchio und Walnüssen

97 Kalbsrücken auf Sellerie-Limetten-Püree

100 Rosenkohl-Gröstl

101 Pasta mit roter Bete & Ricotta

HÜLSENFRÜCHTE

104 Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

104 Erbsen-Crêpes mit geschmorten Schalotten

106 Schwarze-Bohnen-Burger

107 Warmer Rotkohlsalat

108 Hirse-Paella mit Bohnen und Paprika

109 Linsen-Kartoffel-Eintopf mit Kräutern

110 Linsensuppe mit Dukkah-Tofu

110 Zucchini-Auberginen-Salat

111 Artischockennudeln mit weißen Bohnen

112 Erbsencremesuppe mit Minze

113 Tomatensuppe mit Kichererbsen

113 Linsen-Erdnuss-Dal

BÜRO

118 Quinoa-Reis mit Hackfleisch-Sauce

118 Lauch-Kürbis-Quiche

120 Thai-Nudelsalat mit Erdnuss-Dressing

121 Möhren-Hirse-Bratlinge mit Krautsalat

122 Hühner-Mais-Nudelsuppe

123 Hummus-Sandwich mit grünem Gemüse

123 Linsen-Kürbis-Salat mit Feta

124 Rote-Bete-Apfel-Creme-Suppe im Glas

REZEPT FINDER

FRÜHSTÜCK

128 Mandel-Mohn-Pancakes mit Zitrusfrüchten

128 Breakfast-Bowl mit Quinoa und Früchten

130 Haferwaffeln mit Schoko-Birnen-Kompott

131 Joghurt-Granola-Bowl mit Clementinen

132 Vollkornbrot mit Thunfischcreme

133 Crostini mit Spiegeleier-Salat

134 Süßkartoffel-Bowl mit pochiertem Ei

134 Hafer-Bananen-Muffins

HAPPY FOODS

138 Lachs mit Zitronenkruste auf Gemüse

138 Miso-Suppe mit Gemüse und Hafer

140 Linguine mit Ofenkohl und Haselnüssen

141 Ofengemüse mit Gurken-Raita

142 Grünkohl-Linsen-Curry mit Cashewkernen

143 Brokkoli-Mac-and-Cheese

143 Quinoa-Bowl mit Cashew-Tofu

147 Ofengeröstete Möhren mit Feta auf Hirse

144 Kartoffeln und bunte Bete mit Quark

145 Hähnchen mit Gersten-Risotto

146 Süßkartoffel-Linsen-Suppe

146 Ofenkartoffeln mit Meerrettich-Nuss-Quark

INTERVALL-FASTEN

150 Couscoussalat mit Hähnchen und Feta

150 Kartoffel-Blumenkohl-Curry

152 Linsenreis mit Spinat-Tomatensauce

153 Köfte mit Tomaten-Couscous und Dip

154 Blumenkohl-Gerstengraupen-Topf

154 Lachs auf Sojasprossen

155 Kokos-Limetten-Hähnchen

156 Gemüsepatties mit Rotkohl

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 VON JANUAR BIS MÄRZ

Neues Jahr, neue nährstoffreiche Winterhelden: So vielseitig können Sie sich mit den aktuellen Obst- und Gemüsehighlights gesund durch die kalten Monate schlemmen und sich an wichtigen Vitaminen erfreuen.

1 Avocado

Wer auf seine Umweltbilanz achtet, aber nicht auf das Superfood mit wertvollen Fetten verzichten möchte, hat jetzt die Chance, Fundstücke aus Europa, insbesondere aus Spanien, zu ergattern.

2 Bitterorange

Schnell zugreifen, denn die Saison ist kurz: Die Schönheit lässt sich zu feiner Marmelade oder Chutney verarbeiten. Die Schale kann als Abrieb beim Kochen und Backen zum Aromatisieren verwendet werden.

3 Enoki-Pilze

Europäische und deutsche Züchtungen werden von September bis April geerntet, daher sind die lustigen Vertreter jetzt sogar regional erhältlich. Sonst gibt es die mild-nussigen Pilzköpfe als Importware im Asia-Markt.

4 Flower Sprouts

Eine große Portion Ballaststoffe, Eisen und Antioxidantien stecken in der Kreuzung aus Rosen- und Grünkohl, auch bekannt als Kalettes. Die Röschen halten lange satt, machen fit und regen die Verdauung an.

5 Meerrettich

Dank seines hohen Vitamin-C-, Zink- und Kupfergehalts sowie ätherischer Öle pusht die scharfe Wurzel die Abwehr und gilt als Hausmittel bei Husten.

6 Paranuss

Die XXL-Baumsamen stecken voller Proteine. Bereits zwei Exemplare decken den Tagesbedarf an Selen. Das Spurenelement ist bedeutend für die Zellerneuerung und das Immunsystem.

7 Pomelo

Mit nur 25 bis 50 Kilokalorien und nahezu keinem Fett auf 100 Gramm Fruchtfleisch ist die überdurchschnittlich große Zitrusfrucht ein super Snack für Figurbewusste.

8 Puntarelle

Sowohl die Hüllblätter als auch die Knospen des Vulkanspargels sind essbar und punkten mit vorteilhaften Bitterstoffen. Durch sie bleiben Heißhungerattacken aus und der Magen-Darm-Trakt wird in Schwung gehalten.

9 Scharbockskraut

Der Frühjahrsblüher macht nicht nur optisch einiges her, sondern überzeugt mit seiner mild-säuerlichen Note als Kraut zum Würzen. Die Blätter und Blattstiele sollten vor der Blüte, die im März beginnt, gepflückt werden.

10 Yacon

Inzwischen wird die südamerikanische süß-fruchtige Knolle auch bei uns angebaut. Geschmacklich erinnert sie an Melone und Birne – sie passt roh in Salate, aber auch gegart in Suppen, Pfannen oder Gemüseaufläufe.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

Actimel

Wohlfühlen im Winter

Die kalte Jahreszeit fordert unser Immunsystem heraus – umso wichtiger ist es, es gezielt zu stärken, zum Beispiel mit Spaziergängen im Freien. Frische Luft tut den Bronchien gut und der Temperaturwechsel fördert die Durchblutung. Ein negativer Einfluss hingegen ist Stress. Regelmäßige Pausen, Zeit für Hobbys oder auch Atemübungen in besonders hektischen Phasen können helfen. Ebenso wie die richtige Ernährung: Sie sollte bunt und ausgewogen sein, mit viel Gemüse und Obst. Denn das versorgt uns mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die der Körper braucht. So kommen Sie gestärkt durch den Winter.

NOCH MEHR INFOS UNTER
www.eatsmarter.de/actimel

Unterstützt dreifach

Actimel+ 3in1 unterstützt gleich dreifach. Es deckt den Tagesbedarf[1] an Vitamin D und unterstützt das Immunsystem[2], reduziert mit Magnesium[3] Müdigkeit und wirkt dank Vitamin C[4] antioxidativ. Jede Flasche enthält zudem L.Casei Joghurtkulturen. Actimel+ 3in1 gibt es in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen – so ist für jeden etwas dabei.

[1] Prozentual zum täglichen Bedarf
[2] Vitamin B 6 und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Auf die Bedeutung einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise wird hingewiesen.
[3] Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
[4] Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

FOTOS: PR, ISTOCK.COM/STOCKPLANETS

PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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

OKTOBER 2024, UNIVERSITY OF SURREY, GROSSBRITANNIEN

Süße Sorgen: Warum Naschgewohnheiten gefährlich sind

Dass Zucker nicht förderlich für die Gesundheit ist, kommt nicht mehr als Überraschung. Doch eine umfassende Analyse von Daten aus der UK Biobank konnte jetzt im Detail aufdecken, welche langfristigen Folgen eine ungesunde Lebensweise auf unser Wohlbefinden hat. Mit den Angaben von über 180.000 Teilnehmenden wurden drei Essverhalten identifiziert: Ernährungsbewusste, Allesesser und Schleckermäuler. Letztere, mit einer Vorliebe für gezuckerte Getränke, Nachtisch und Co, tragen ein um 31 Prozent gesteigertes Risiko für Depressionen und weisen erhöhte Entzündungsmarker sowie Blutfettwerte auf. Im Gegensatz dazu schneiden achtsame Esser, die insbesondere natürliche Lebensmittel, viel Gemüse und Fisch bevorzugen, deutlich besser ab. Sie erfreuen sich nämlich nicht nur an einer geringeren Gefahr für Herz- und Nierenerkrankungen, sondern auch an einer besseren Immunabwehr. Also, liebe Naschkatzen: Wer sich nur in Maßen der süßen Verführung hingibt, tut Körper und Geist einen Gefallen.

ZAHL DES MONATS

37 %

der Deutschen möchten im neuen Jahr ein paar Pfunde verlieren. Sie auch? Ab Seite 56 verraten wir Ihnen, wie Sie häufige Diätfehler umgehen und erfolgreich durchstarten können.

OKTOBER 2024, UNIVERSITY OF SYDNEY, AUSTRALIEN

Sehen, Wählen, Essen

Die Art, wie wir uns für bestimmte Mahlzeiten entscheiden, hängt nicht nur von unserem Hunger ab. Sie wird maßgeblich durch vorherige Eindrücke geprägt. Eine neue Erhebung deutet darauf hin, dass die Bewertung eines Lebensmittels die Auswahl des nächsten beeinflusst. So steigert ein von uns positiv empfundener Snack die Chance, dass wir auch das darauffolgende Gericht genießen und umgekehrt. Diese Entdeckung eröffnet nicht nur Einblicke in unser Konsumverhalten, sondern könnte auch alternative Therapieansätze für Essstörungen bieten, die durch eine gezielte Veränderung der Lebensmittelwahrnehmung unterstützt werden.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

OKTOBER 2024, UNIVERSITÄT TURKU, FINNLAND

RÜCKENSCHMERZEN ADE!

Die Lösung klingt simpel: weniger sitzen. Aber genau das bewirkt wahre Wunder, wie eine Forschung zeigt. Übergewichtige Teilnehmende, die ihre tägliche Dauer im Sitzen um durchschnittlich 40 Minuten reduzierten, berichteten bereits nach sechs Monaten von deutlich weniger Beschwerden, und das ohne intensive Muskelübungen oder tiefgreifende Änderungen in der Lebensweise. Die beteiligten Forscher haben dabei eine wichtige Erkenntnis gewonnen. Der entscheidende Faktor ist weniger die reine Verringerung von Sitzzeiten, sondern vielmehr die dynamische Alltagsgestaltung. Das heißt, wer regelmäßig die Haltung wechselt, kleine Bewegungen einbaut oder öfter mal aufsteht, hilft seinem Rücken enorm.

SEPTEMBER 2024, AMERICAN ACADEMY OF NEUROLOGY, USA

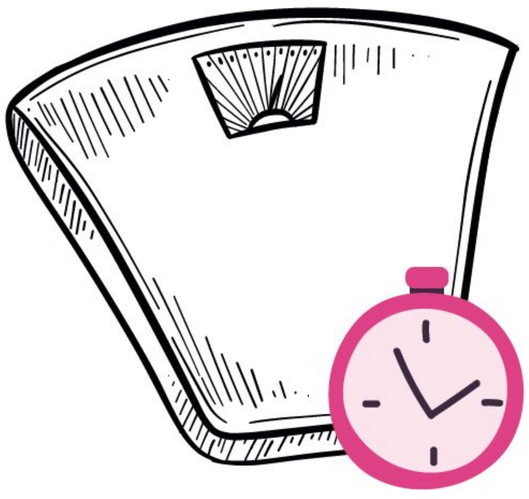
Essen mit Verstand: MIND-Diät im Fokus

Der richtige Speiseplan kann den kognitiven Verfall im Alter verlangsamen – und mit der MIND-Diät gelingt das besonders gut. Diese Ernährungsweise kombiniert die mediterrane Kost, die auf gesunde Fette, frisches Gemüse und Fisch setzt, mit der DASH-Methode, die den Blutdruck durch die Minimierung von Zucker, Salz sowie verarbeiteten Lebensmitteln senken soll. Eine Umstellung auf diesen Lebensstil kann das Potenzial für mentale Beeinträchtigungen um bis zu vier Prozent senken. Besonders Frauen profitieren mit einer Risikominderung von sechs Prozent. Ein einfacher, aber leckerer Ansatz, um gesitig fit zu bleiben.

OKTOBER 2024, JACKSON LABORATORY, USA

Kilokalorien sparen, Jahre gewinnen?

Kürzliche Untersuchungen legen nahe, dass eine Kalorienreduktion die Lebensdauer verlängern könnte. Die Studie an fast 1.000 genetisch diversen Mäusen ergab, dass die Nager, die weniger aßen, aber ein konstantes Gewicht halten konnten, länger lebten als die Tiere, die extrem abnahmen. Auch wenn die Befunde nicht ohne weitere Forschung auf den Menschen übertragbar sind, wirft das Resultat einen neuen Blick auf die Bedeutung von mäßigen Kalorieneinschränkungen im Gegensatz zu drastischen Diäten und setzt den Longevity-Fokus auf ausgewogene Ernährung statt auf radikale Einschränkung.



NOCH BESSER INFORMIERT

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

Passend dazu können Sie unseren regelmäßigen **Themen des Tages-Newsletter** unter **www.eatsmarter.de/newsletter** abonnieren. Freuen Sie sich auf jede Menge wertvolle Tipps und spannende Insights rund um Ernährung, Gesundheit und einen bewussten Lebenstil – kompakt und direkt in Ihr Postfach.

EXPERTEN KOLUMNE

DER FITNESS-DOKTOR

SCHWUNG FÜR DEN BAUCH

Ein aktiver Lebensstil hat viele Vorteile – er hält uns fit, fördert die Immunabwehr und verbessert sogar unsere Stoffwechselprozesse. Wie Bewegung den Darm unterstützt und warum schon einfache Unternehmungen einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden haben können, erkläre ich Ihnen hier.

Der Darm spielt eine entscheidende Rolle für unser Lebensgefühl, denn er ist nicht nur zuständig für die Nährstoffaufnahme, sondern auch ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Doch ein träges Dasein kann die Verdauung verlangsamen und unsere Vitalität beeinträchtigen. Bewegung ist daher ein Schlüsselelement, um die Körpermitte zu stimulieren und Beschwerden wie Blähungen oder Verstopfung vorzubeugen.

Lieber regelmäßig aktiv sein als extrem intensiv – schon 30 Minuten Bewegung am Tag tun Wunder für Ihre Gesundheit.

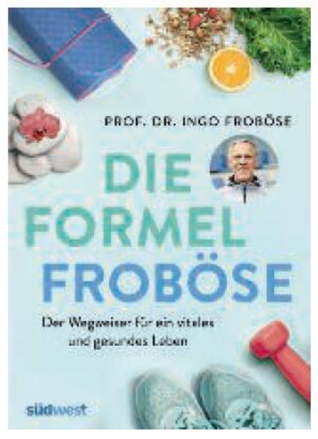
Prof. Dr. Ingo Froböse

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

Bereits leichte körperliche Betätigungen können die Darmfunktion spürbar ankurbeln. Etwa ein Spaziergang nach dem Essen pusht die Durchblutung und Muskulatur des wichtigen Organs. Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Joggen können dessen Mobilität ebenso auf Trab bringen. Und es gibt noch einen weiteren Vorteil: Bewegung regt den Parasympathikus, den sogenannten Ruhenerv, an. Dieser ist nicht nur für die Entspannung da. Er steuert nämlich die Verdauung – wer also regelmäßig trainiert, nützt der eigenen Konstitution gleich auf mehreren Ebenen. Das innere Mikrobiom erfährt ebenfalls einen Bonus von Ihrer Unternehmungslust: Studien zeigen, dass engagierte Menschen eine höhere Anzahl an „guten“ Darmbakterien besitzen, was dem Immunsystem wiederum hilft. Da bis zu 80 Prozent unserer Immunzellen im Bauch angesiedelt sind, kräftigt eine dynamische Lebensweise somit sowohl offensichtliche Ernährungsprozesse als auch die Abwehrkräfte. Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist der Effekt von Bewegung auf die Stressbewältigung. Mentale Belastung hat direkte Auswirkungen auf die Darmgesundheit und kann Probleme wie Durchfall oder Verstopfung verstärken. Insbesondere Ausdauersportarten sind ein hervorragendes Mittel, um inneren Druck abzubauen, das Nervensystem zu regulieren und den Bauch nachhaltig zu entlasten.

Ihr Darm wird durch Bewegung nicht nur vitaler, sondern auch widerstandsfähiger gegen Entzündungen, Krankheiten und Stress – ein wahrer Superheld.

Damit Sie wirklich davon profitieren, ist jedoch das richtige Maß entscheidend: Zu intensiver Sport kann das Verdauungsorgan eher belasten als unterstützen, da der Körper in solchen Phasen die Nahrungsverarbeitung oft zurückstellt, um andere Energiebedarfe zu decken. Finden Sie die Balance zwischen sanften Aktivitäten und kräftigeren Work-outs, die Ihnen guttut und Sie von innen heraus stärkt.



In „Die Formel Froböse“ zeigt der Gesundheitsexperte, wie man mit der richtigen Balance aus Bewegung, Ernährung und Regeneration die Lebensqualität steigern kann. *Südwest, 225 Seiten, 19,99 Euro*

FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK (2)

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!

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

FOTOS: SHUTTERSTOCK

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), BILDSCHÖN/DIETZEL, SEBASTIAN BAHR

Neu

EAT SMARTER+

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

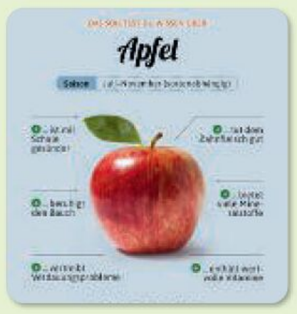
Premium-User finder in der neuen App Rezepte, die sich bei/zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten wie Arthrose, Bluthochdruck, Diabetes, Migräne, Reizdarm und Fettleber eignen.

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).

DRINK DES MONATS

PROTEINREICHER WOHLFÜHL-SMOOTHIE

Eine gesunde und bewusste Ernährung muss nicht kompliziert sein! Besonders im hektischen Alltag fehlt oft die Zeit für aufwendige Mahlzeiten. Schnellzubereitet, eiweißgeladen und voller hochwertiger Mineralstoffe ist dieser Drink der perfekte Begleiter auf dem Weg zu Ihrem Abnehmziel.

Geballte Nährstoffpower:

Energielieferant: Lösliche Ballaststoffe wie Beta-Glucan in Haferflocken und Pektin in Bananen regulieren den Blutzucker und sorgen so für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

Snackbremse: Die Alpha-Linolensäure in Walnüssen wirkt appetithemmend, während Vanille Stress lindern und dabei helfen kann, den Heißhunger auf Süßes zu reduzieren.

Muskelpower: Quark ist eine hervorragende Eiweißquelle, die dank Kasein die Muskeln über längere Zeit mit essenziellen Aminosäuren versorgt und die Regeneration unterstützt.

Darmschmeichler: Probiotische Bakterien im Quark stärken eine gesunde Darmflora und können ebenso wie Omega-3-Fettsäuren in Walnüssen den Stoffwechsel positiv beeinflussen.

Banana-Bread-Smoothie

10 MIN

Eiweiß: 12 g · Fett: 25 g · pro Glas 403 KCAL · Kohlenhydrate: 32 g

FÜR 2 GLÄSER (À 250 ML):

1 große reife Banane
50 g Walnusskerne
2 EL zarte Haferflocken (30 g)
3 EL Quark (45 g; 20% Fett i. Tr.)
300 ml Mandeldrink
1 Msp. Vanillepulver

1 Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken.

2 Beides mit Haferflocken, Quark, Mandeldrink und Vanille in einen Standmixer geben und in ca. 2 Minuten gründlich zu einer fein-cremigen Konsistenz pürieren. Banana-Bread-Smoothie in Gläser füllen und schmecken lassen.

TIPP Dieser Drink liefert alles, was ein gutes Frühstück ausmacht und kann als erste Mahlzeit des Tages genossen werden. Der Quark kann auch durch Skyr oder eine pflanzliche Alternative ausgetauscht werden.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

POLETTOS
KOCHSCHULE

CORNELIA POLETTO

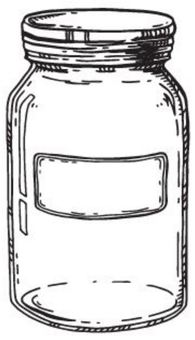
MEDITERRANE KRAFTPAKETE

Vielseitig, lecker und reich an gesundheitlichen Vorteilen: Weiße Bohnen sind wahre Multitalente. Ich verrate Ihnen, was sie so besonders macht und wie Sie sie am besten zubereiten.

WIE GESUND SIND WEISSE BOHNEN?

Die Proteinhelden halten lange satt und unterstützen Aufbau sowie Erhalt von Muskelmasse. Mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt fördern sie eine gesunde Verdauung. Gleichzeitig versorgen sie uns mit Mineralstoffen wie Eisen, Kalium oder Magnesium – letzteres stärkt die Nerven und hilft bei Unkonzentriertheit.

Lorbeer oder Thymian im Kochwasser sorgen für ein feines Aroma.

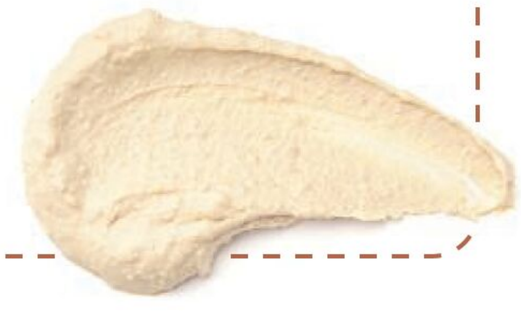


FÜR DEN VORRAT

Vorgegarte Bohnen im Glas oder in der Dose gehören in jede Speisekammer und sind ideal für Blitzgerichte. Achten Sie darauf, dass keine Zusatzstoffe zugesetzt sind und spülen Sie die Kerne gut ab. Getrocknete Bohnen garen schneller, wenn sie vorher eingeweicht werden. Da sich dabei schwer verdauliche Stoffe lösen, die Hülsenfrüchte in frischem Wasser aufsetzen.

MEIN TIPP: BOHNENPÜREE

Genießen Sie die Alleskönner doch mal herrlich cremig zubereitet: Dafür zum Beispiel gegarte Cannellini-Bohnen samt etwas Kochsud und Olivenöl fein pürieren und durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine feine Begleitung zu gebratenem Fisch oder Ofengemüse.



SORTENVIELFALT

Weiße Bohnen stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika, bereichern aber inzwischen auch die Mittelmeer- und Levanteküche. Zu den bekanntesten Sorten gehören Cannellini-Bohnen – diese sind klein, schmecken leicht nussig und sind vor allem in Italien beliebt. Riesenbohnen hingegen zeichnen sich durch ihre Größe aus und sind schön zart.

KREATIV KOMBINIERT

Wir kennen die Allrounder meist im Eintopf. Sie können aber noch viel mehr und machen sich zum Beispiel super in mediterranen Sattmacher-Salaten oder im Klassiker „Pasta e fagioli“: Nudeln in würziger Tomatensauce mit Bohnen. Auch als Antipasti, raffinierte Beilage oder Grundlage für Dips sind sie ein echtes Highlight.

FOTOS: ©MELANIE DREYSSE, SHUTTERSTOCK (4)

EXKLUSIVER
EatSmarter!
PRODUKTTEST

EatSmarter!
COMMUNITY
empfiehlt
Schaebens Magen + Darm
BALANCE-KOMPLEX[1]

DER BALANCE-BOOST FÜR DEN BAUCH

91 PROZENT WEITEREMPFEHLUNG

Unsere 346 Tester sind begeistert vom Schaebens Magen + Darm Balance - Komplex.

Positiver Einfluss auf das Wohlbefinden, überzeugende Zusammensetzung der Inhaltsstoffe und angenehme Art der Anwendung – so lautet das Fazit unserer Produkttester, nachdem sie den neuen Schaebens Magen + Darm Balance-Komplex ausprobiert haben. So verwundert es auch nicht, dass 89 Prozent unserer Tester das Produkt mit den Bestnoten „Sehr gut“ und „Gut“ bewerten und es auch ihren Freunden sowie der Familie weiterempfehlen würden.

Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenpulvern und -extrakt, Inulin, L-Glutamin, Vitaminen und Mineralstoffen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. [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. [1]Produkttest mit 346 Teilnehmern, 2024. 91% der Teilnehmer würden das Produkt weiterempfehlen.

Schaebens

FOTOS: LIEBSCHER & BRACHT, ISTOCK.COM/MASSONSTOCK

DER SMARTE GUIDE FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

Intervallfasten leicht gemacht

Intermittierendes Fasten ist ein echter Trend – und das aus gutem Grund! Doch mit den vielen Methoden ist es nicht immer einfach, die richtige für sich zu finden. Erfahren Sie, wie Sie den idealen Ansatz für Ihren Lebensstil finden, was besonders Frauen beim Fasten beachten sollten und welche aktuellen Erkenntnisse es gibt.

LUISA RUSSMANN

MIT EXPERTENRAT VON DR. MED. PETRA BRACHT

Die Expertin für Ernährung und Autorin zahlreicher Bücher wie „Klartext Ernährung“ und „Intervallfasten: Für ein langes Leben“ zeigt, wie Fasten die Gesundheit fördern kann und unterstützt Menschen dabei, gesunde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

Die Basics rund um den Ernährungstrend

Intervallfasten ist keine Diät im klassischen Sinn, sondern viel mehr eine Strategie, die den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme regelt und zwischen Phasen des Essens und Hungerns unterscheidet.

Wie funktioniert es?

Intermittierendes Fasten gibt dem Körper dringend benötigte Auszeiten von der Verdauung, in denen er auf Fettreserven zurückgreift und der Prozess der Autophagie angekurbelt wird. „Hierbei handelt es sich um ein Recyclingprogramm der Zellen, bei dem zellulärer Müll abgebaut und verwertet wird. Die Autophagie ist wie eine magische Wundertüte des Körpers“, erklärt Dr. Bracht. Je länger die Fastenphase dauert, desto stärker wird der Effekt geboostet und kann laut Tierstudien vielleicht sogar die Zellverjüngung erhöhen.

Chancen und Stolpersteine

Die Ernährungsexpertin beschreibt diese Kostform als effektives Konzept zur Gesundheitsförderung und Gewichtsregulierung, das bei vielen Menschen für mehr Energie und Wohlbefinden sorgt. Trotz der positiven Rückmeldungen sind kleine Hürden aber nicht auszuschließen. In den ersten Tagen können Kopf- und Magenbeschwerden, Heißhungerattacken sowie Reizbarkeit auftreten.

Für wen ist es geeignet?

„Wenn Sie abnehmen, ihre Essgewohnheiten verbessern oder einfach bewusster leben möchten, ist die Fastenpraxis eine interessante Wahl, die sich je nach Variante flexibel in den Alltag integrieren lässt“, so Dr. Bracht. Wer keine Lust auf Kalorienzählen und strikte Diätpläne hat, findet hier gute Alternativen mit dem gewissen Grad an Freiheit.

Aufgepasst, in diesen Fällen ist Vorsicht geboten:

- **Chronische Erkrankungen:** Bei Diabetes, Schilddrüsenproblemen und Co sollte Fasten nur mit ärztlicher Betreuung erfolgen.
- **Magen-Darm-Beschwerden:** Menschen mit empfindlicher Körpermitte profitieren daran, von ausgedehnten Hungerphasen abzusehen.
- **Essstörungen:** Frühere Betroffene oder aktuell Erkrankte sollten das Risiko eines Rückfalls reduzieren und sich nicht unnötig limitieren.
- **Migräne:** Fasten kann Attacken auslösen oder verschlimmern. Wenn Sie betroffen sind, lassen Sie sich vorab von einem Arzt beraten.
- **Schwangerschaft und Stillzeit** Lange Essenspausen sollten ausgelassen und der Fokus auf eine ausgewogene Ernährung gelegt werden.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Die beliebtesten 6 Methoden im Überblick

Wenn Sie sich bereits mit dem Fasten beschäftigt haben, ist Ihnen die beeindruckende Vielfalt an Möglichkeiten sicher nicht fremd. Von kurzen Hungerfenstern bis zu verlängerten Fastenphasen – jede Form hat ihren eigenen Ansatz. Hier finden Sie einen kompakten Überblick über die bekanntesten Modelle und was es zu beachten gibt.

1

16:8 Der Allrounder

Perfekt für alle, die ohne großen Aufwand authentische Erfahrungen mit Intervallfasten sammeln möchten.

➡ Das 16:8-Fasten ist sehr populär, um ins Intervallfasten hineinzuschnuppern. Der Grund? Es lässt sich mühelos in den Alltag integrieren, denn der Großteil der Fastenzeit fällt einfach auf die Nacht. Innerhalb der verbleibenden acht Stunden sind Sie völlig frei. Ob ein ausgedehntes Frühstück oder später Brunch – alles ist möglich. Diese Offenheit macht die Taktik besonders anfängerfreundlich. „Ich liebe diese Form, weil sie so vielseitig ist und für jeden funktioniert, vom Einsteiger bis zum Fastenprofi“, betont Dr. Bracht, die seit Jahrzehnten selbst danach lebt. Dank ihrer Anpassungsfähigkeit eignet sie sich auch für Menschen mit wechselnden Tagesrhythmen. „In den Essensphasen ist es jedoch entscheidend, auf ausgewogene Mahlzeiten zu setzen, um dem Körper zu helfen“, hebt die Expertin hervor.

Schwierigkeitsgrad 2 von 5

2

14:10 Ein sanfter Einstieg

Ideal für Beginner, die den Körper bedächtig aufs Fasten vorbereiten möchten. Es fügt sich problemlos in die alltäglichen Routinen ein.

➡ Wer es behutsam angehen möchte, findet in dieser Variante einen prima Start. Statt sich direkt für längere Fastenperioden zu entscheiden, stehen hier gleich zehn Stunden für Mahlzeiten zur Verfügung. Diese Methode wird als besonders stressfrei angesehen und ermöglicht es dem Körper, sich langsam an die neue Ernährungsweise zu gewöhnen, ohne ihn zu überlasten. So lässt sich der Fastenprozess gemächlich in die Routine einbauen. Sie eignet sich vor allem für Neulinge sowie für Frauen aufgrund hormoneller Unterschiede oder Menschen, die eine ruhige Herangehensweise präferieren.

Schwierigkeitsgrad 1 von 5

Flexibel fasten – diese Varianten passen in jeden Alltag.

Für alle Typen gibt es eine passende Strategie.

3

18:6 Für Fortgeschrittene

Gut geeignet für angehende Profis, die sich eine intensivere Herausforderung wünschen und keine Angst vor längeren Fastenstrecken haben.

➡ Sie sind bereis fastenerprobt und möchten den nächsten Schritt wagen? Dann könnte dieses Modell eine spannende Steigerung sein. Die Fastenzeit wird verlängert, während der Zeitraum fürs Speisen auf gerade mal sechs Stunden schrumpft. Hervorragend ist dieses System für jene, die von den empfundenen Vorteilen längerer Fastenphasen wie optimierter Energie und einer effektiveren Fettverbrennung profitieren wollen. Ein cleverer Zeitplan hilft zusätzlich, die Hungerfenster entspannter und strukturierte durchzustehen.

Schwierigkeitsgrad 4 von 5

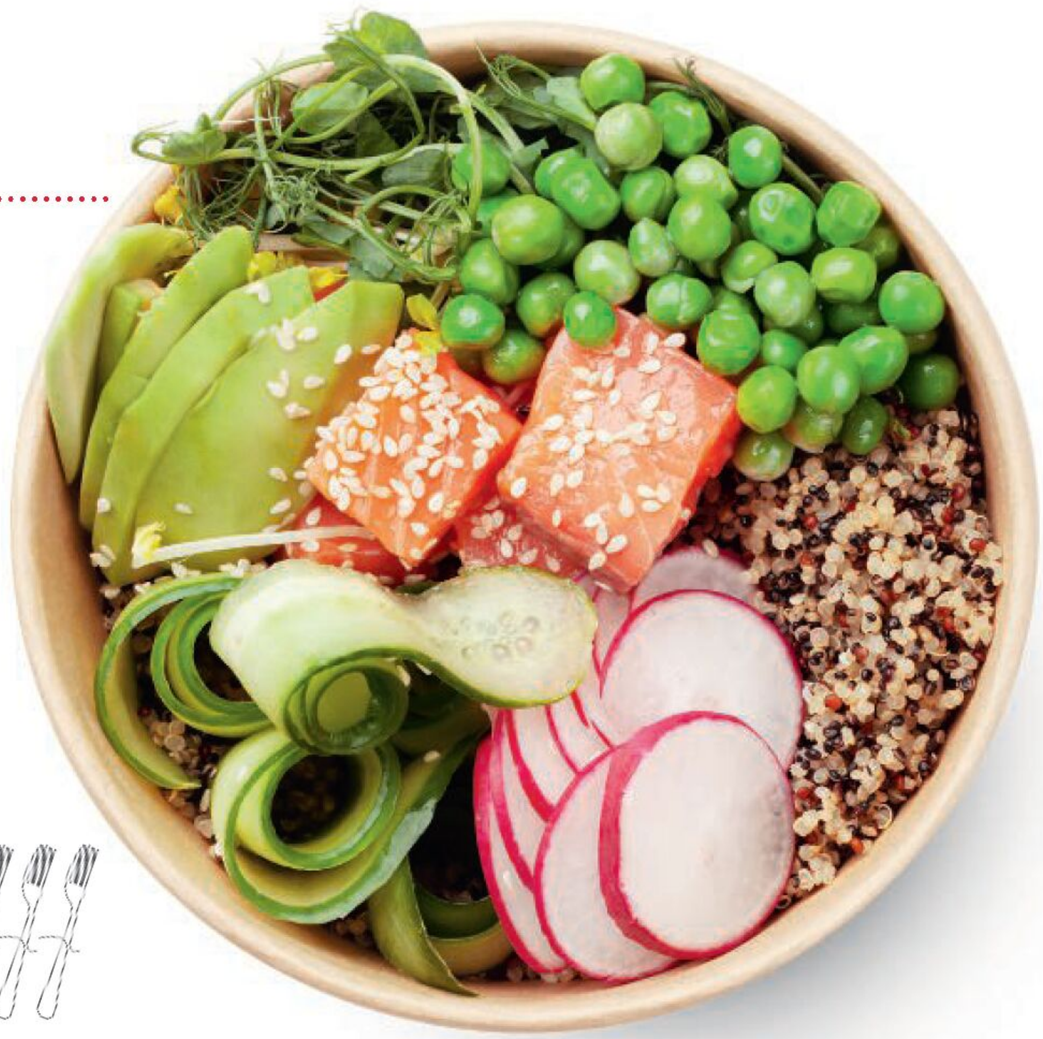
4

5:2 Fasten mit Freiraum

Eine ausgezeichnete Wahl, wenn echtes Fasten-Feeling gewünscht wird, ohne die Freiheit aufzugeben.

➡ Hier kommt Abwechslung und Flexibilität in die Woche. An fünf Tagen können Sie völlig normal essen, während an zwei Tagen die Kalorienaufnahme stark eingeschränkt wird – es dürfen maximal 500 Kilokalorien bei Frauen und 600 Kilokalorien bei Männern aufgenommen werden. Diese Variante ermöglicht es, das Fasten größtenteils ohne drastische Einschränkungen in den Tag zu integrieren. Besonders für Menschen mit unregelmäßigen Zeitplänen oder die das Fasten in ruhigeren Phasen der Woche realisieren möchten, finden im 5:2-Modell Spaß. Die zwei Spartage erfordern allerdings etwas Disziplin.

Schwierigkeitsgrad 3 von 5



5

OMAD One Meal A Day

Die Meisterprüfung: Mit einer guten Portion Durchhaltevermögen und Strukturiertheit finden Sie hier die ultimative Bewährungsprobe.

➡ Wie der Name schon verrät, wird sich auf nur eine Mahlzeit pro Tag beschränkt, die Ihren Gesamtbedarf ausreichend decken muss. Dr. Bracht, die diese Methode gelegentlich in ihren Alltag einstreut, empfiehlt dieses extreme Modell nur für Fasten-Experten, die ihre Routine sicher im Griff haben und streng auf eine vollwertige Ernährung achten.

Schwierigkeitsgrad 5 von 5

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

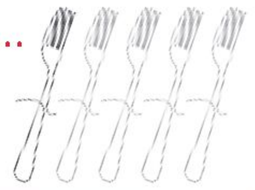
6

12:12 Langsam in den Rhythmus

Die perfekte Form für absolute Anfänger, die in ihrem eigenen Tempo und ohne große Umstellungen mit einer neuen Ernährungsweise durchstarten wollen.

➡ Der Fokus liegt auf Balance: zwölf Stunden Fasten, zwölf Stunden essen. Einfacher geht es kaum – und deshalb ist der Ansatz bei vielen Fasten-Neulingen beliebt. Die Hungerphase verläuft meist über Nacht, was für einen schonenden Rhythmus sorgt. Tagsüber bleibt ausreichend Zeit für eine gesunde Ernährung. Zwar wird die Autophagie in dieser kurzen Fastenphase nur zaghaft angeregt, jedoch können bereits erste wertvolle Impulse für den Körper gesetzt werden.

Schwierigkeitsgrad 1 von 5



So schmeißen Sie den Fatburnbooster an

Sie wollen beim Intervallfasten das Maximum herausholen? Mit der richtigen Mischung aus Ernährung, Bewegung und Entspannung setzen Sie den Stoffwechsel in Gang und bleiben langfristig motiviert.

1 Ausgewogener Speiseplan mit Fokus auf Low Carb und Proteinen

➔ **Wenig Kohlenhydrate für stabile Blutzuckerwerte:** Senken Sie den Konsum von Zucker und Weißmehl. Stattdessen wirken ballaststoffreiche Kohlenhydratquellen wie Quinoa oder Hülsenfrüchte effektiv lästigen Heißhungerattacken entgegen.

➔ **Eiweiß als Muskeldoktor:** Proteinhaltige Lebensmittel, etwa mageres Fleisch oder Tofu, sind entscheidend für den Erhalt der Muskelmasse. Dr. Bracht unterstreicht, wie wichtig genügend Eiweiß ist, um essenzielle Regenerationsprozesse im Körper zu unterstützen.

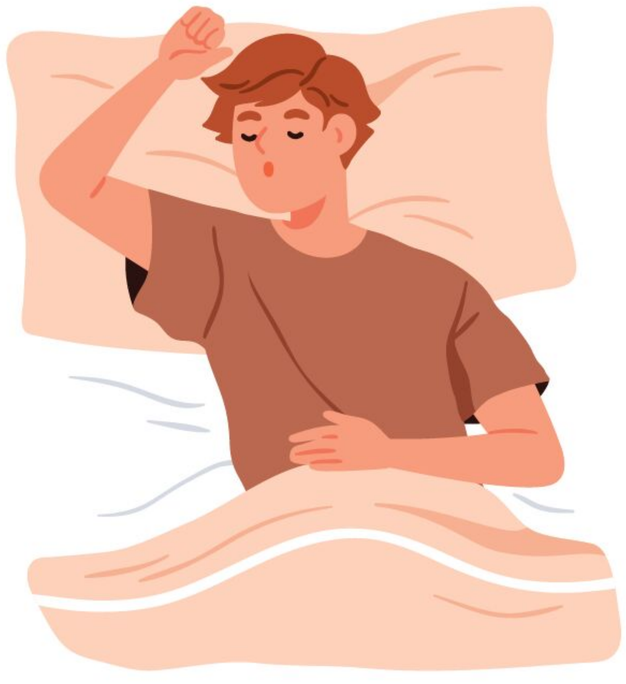
➔ **Gesunde Fette nicht vergessen:** Avocados, Nüsse und Olivenöl liefern substanzielle Nährstoffe und sorgen für lang anhaltende Sättigung. Die Expertin warnt jedoch: „Finger weg von leeren Kilokalorien wie Fertigprodukten, die nur wenig Nutzen bringen."

2 Bewegung als Stoffwechsel-Turbo

➔ **Kraftsport:** Gezielte Übungen mit Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht begünstigen den Muskelaufbau und steigern den Kalorienverbrauch – auch im Ruhezustand.

➔ **Ausdauertraining:** Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen oder Joggen tragen positiv zur Fettverbrennung bei, verbessern die Kondition und stärken zusätzlich das Herz-Kreislauf-System.

➔ **Leichte Bewegung im Fastenfenster:** Dr. Bracht rät zu Yoga und Spaziergängen als sanfte Möglichkeit, um während der Fastenphase die Pfunde stärker purzeln zu lassen und Hungergefühle zu zügeln.



3 Schlaf- und Stressmanagement für eine gute Hormonbalance

➔ **Ausreichender Schlaf:** Sieben bis neun Stunden pro Nacht helfen Ihrem Metabolismus und halten Heißhungerattacken in Schach, indem sie das Gleichgewicht der Hungerhormone Ghrelin und Leptin stabilisieren. So wird der Appetit besser kontrolliert und reduziert.

➔ **Stressabbau:** Entspannungstechniken wie Meditation oder gezielte Atemübungen senken den Cortisolspiegel und verhindern, dass der Körper unnötige Fettreserven speichert.

➔ **Achtsamkeit im Alltag:** Bewusste Pausen und digitale Auszeiten sorgen für mehr Ruhe und intensivieren Ihre natürliche Regeneration.

Neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft

Viele schwören auf die Ernährungsweise, da sie Vorteile für Stoffwechsel und Co verspricht. Die Studienlage ist jedoch begrenzt. Während viele Tierstudien positive Ergebnisse zeigen, ist die Wirkung auf den Menschen noch nicht eindeutig belegt und einige Untersuchungen weisen auf potenzielle Risiken hin.

Longevity im Blick

Studien zum Zusammenhang zwischen Fasten und Langlebigkeit gewinnen an Bedeutung. Besonders die Untersuchungen von Victoria Acosta-Rodríguez an der Universität Texas sticht hervor: Mäuse, die intermittierend fasteten, lebten bis zu 35 Prozent länger. Das deutet darauf hin, dass Fasten die Lebensspanne verlängern könnte. Doch diese Erkenntnisse gelten bislang für Tiere – beim Menschen bleibt der Zusammenhang noch zu erkunden.

Schutz gegen Entzündungen

Laut Ergebnissen der Universität Cambridge hat Fasten das Potenzial, chronische Infektionen zu hemmen – ein wichtiger Faktor im Kampf gegen Leiden wie Diabetes Typ 2 und Fettleibigkeit. Diese Wirkung könnte auf die Reduktion des NLRP3-Inflammosoms zurückzuführen sein, ein Protein, das bei vielen Krankheiten eine Rolle spielt. Die positiven Effekte wurden allerdings bisher nur bei kurzfristigem Fasten beobachtet. Langfristige Auswirkungen sind noch nicht ausreichend untersucht.

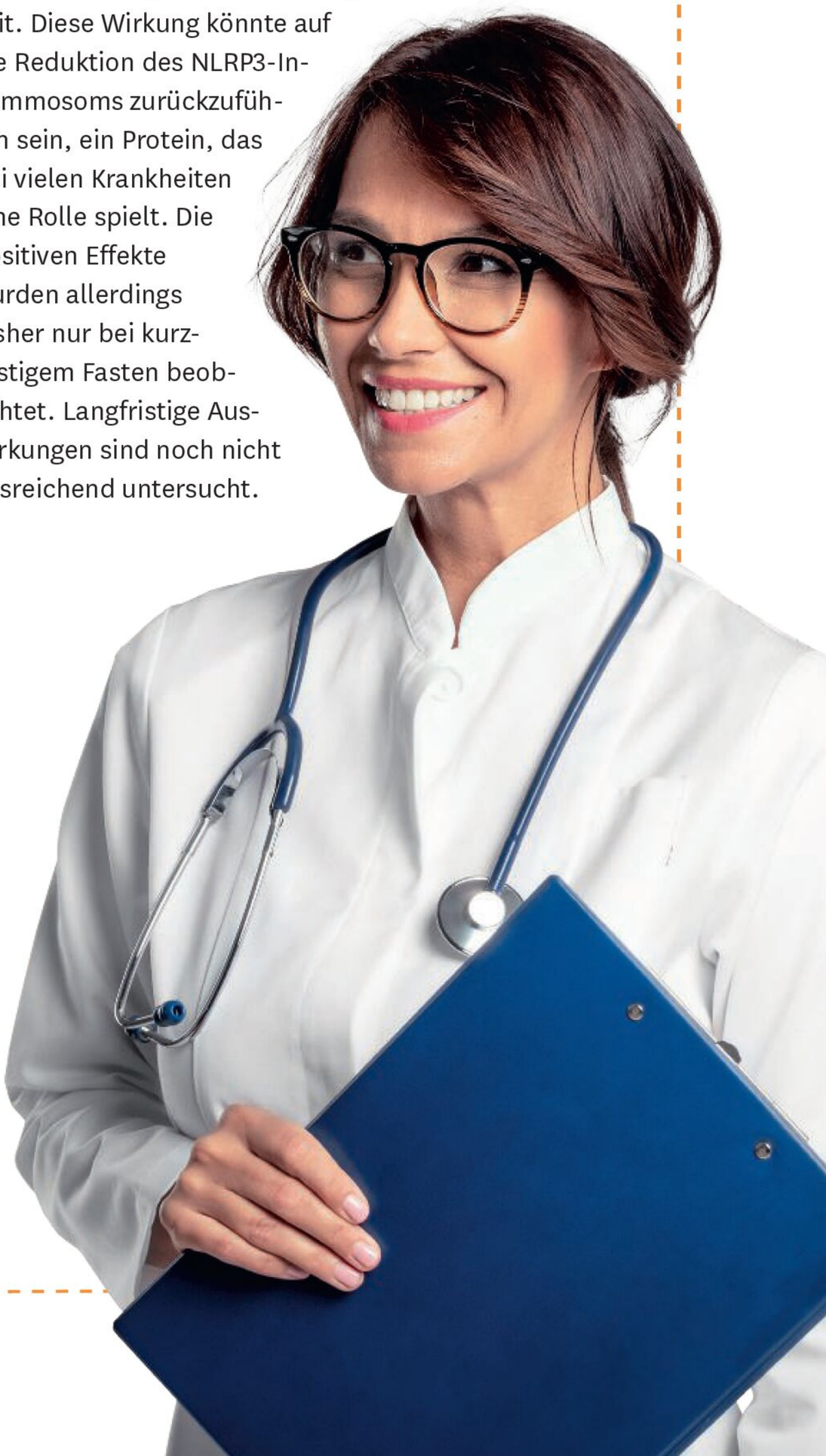
Mögliche Nachteile

Trotz vieler Vorteile gibt es auch kritische Stimmen. Eine Studie aus Shanghai behauptet, dass Intervallfasten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 91 Prozent erhöhen könnte. Experten sehen das jedoch skeptisch, da die Studie nur Beobachtungen enthält und keine direkten Ursachen belegt. Zudem wurden Gesundheitsfaktoren und Essverhalten der Teilnehmenden nicht ausreichend berücksichtigt. Daher sind solche Ergebnisse mit Vorsicht zu genießen.

Was bedeutet das für Sie?

Die Forschung zum Intervallfasten ist noch lange nicht abgeschlossen. Viele Experten sind sich einig, dass es besonders in sanften Formen gesundheitliche Vorteile bringen kann. Nachhaltige Effekte auf die Lebensspanne und chronische Erkrankungen sind jedoch noch unklar.

Wer es ausprobieren möchte, sollte dies mit Bedacht tun und sich bewusst sein, dass eine ausgewogene Ernährung und Bewegung ebenso wichtig bleiben.



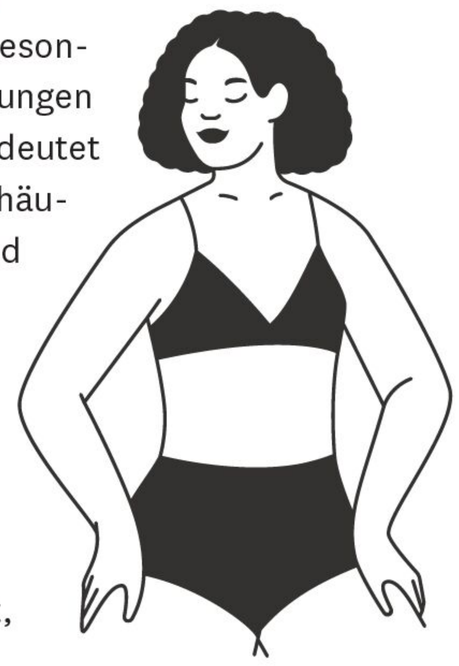
FOTOS: SHUTTERSTOCK

Alles im Griff: Fasten

Frauen reagieren oft empfindlicher aufs Fasten – das hat biologische Ursachen. Lange Hungerfenster können den Cortisolspiegel in die Höhe treiben und den Hormonhaushalt aus der Balance bringen. Das kann zu Schlafstörungen, Kraftmangel und hartnäckigem Bauchfett führen.

Warum ist das so?

Das weibliche System ist besonders sensibel für Veränderungen im Nährstoffhaushalt. „Es deutet anhaltende Fastenphasen häufig als Nahrungsmangel und schaltet daher auf Sparflamme“, bemerkt Dr. Bracht. Das führt zu einem verlangsamten Stoffwechsel und erschwerten Gewichtsmanagement, da der Körper fleißig versucht, Ressourcen zu bewahren.



Dr. Brachts Einstiegshilfen zum Durchstarten

Seien Sie experimentierfreudig: Nicht jede Fastenart wird zu Ihnen passen – und das ist auch völlig in Ordnung! Probieren Sie verschiedene Modelle aus und achten Sie darauf, wie Ihr Körper und Energielevel darauf antworten.

Aufmerksamkeit beim Kauen: Nehmen Sie sich Zeit für jede Mahlzeit, essen Sie langsam und konzentriert. Dadurch können Sie das Sättigungsgefühl besser wahrnehmen und bleiben länger satt.

Grüner Genuss: Eine pflanzenbasierte Ernährung ist gut für die Gesundheit, oft leichter verdaulich und biologisch besser auf den Körper abgestimmt als tierische Produkte. Ideal für eine gute und gesunde Balance beim Fasten.

Erfolgreich auch ohne Perfektion: Selbst wenn der innere Schweinehund mal siegt, ist das noch kein Grund zur Sorge. Jeder Tag mit Autophagie zählt und bringt Vorteile. Setzen Sie sich also nicht unter Druck.

Trinken ist Ihr bester Fastenfreund: Mit Wasser, Kräutertees oder Gemüsebrühen bleiben Sie optimal hydriert, dämpfen Hungerattacken und tanken neue Kraft. Flüssigkeit hält Sie fokussiert, fit und macht das Fasten leichter.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

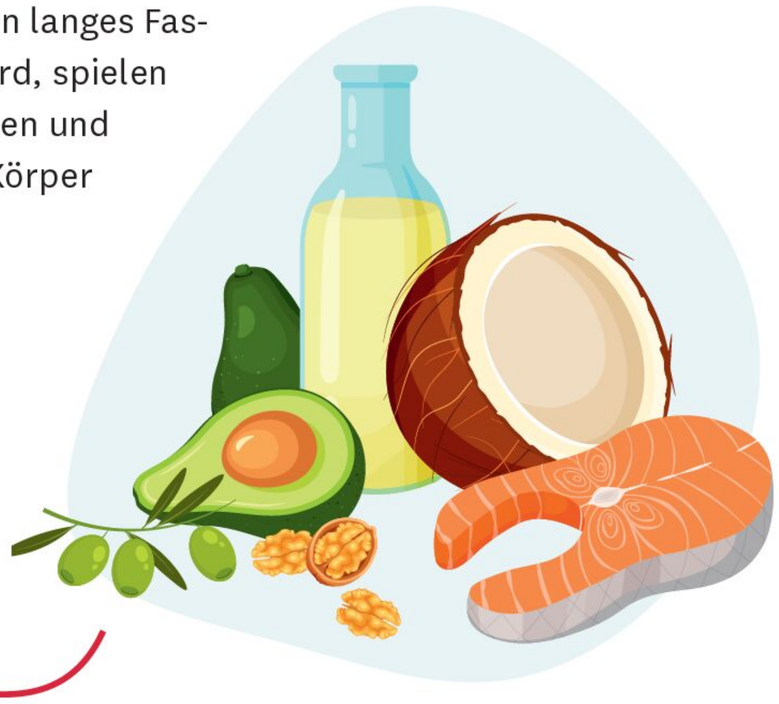
mit Frauenpower

Der individuelle Ansatz zählt

Fasten ist nicht gleich Fasten – insbesondere bei Frauen gibt es keine „One-Size-Fits-All"-Lösung. Manche erleben durch kürzere Fastenphasen mehr Vitalität und Konzentration, während andere sich gereizt oder erschöpft fühlen. Der Schlüssel ist, auf den eigenen Körper zu hören. Oft kann es sinnvoll sein, mit sanften Versionen zu starten – eine 14:10-Methode zum Beispiel ist für viele Frauen eine gute Möglichkeit, den Einstieg leicht und stressfrei zu gestalten.

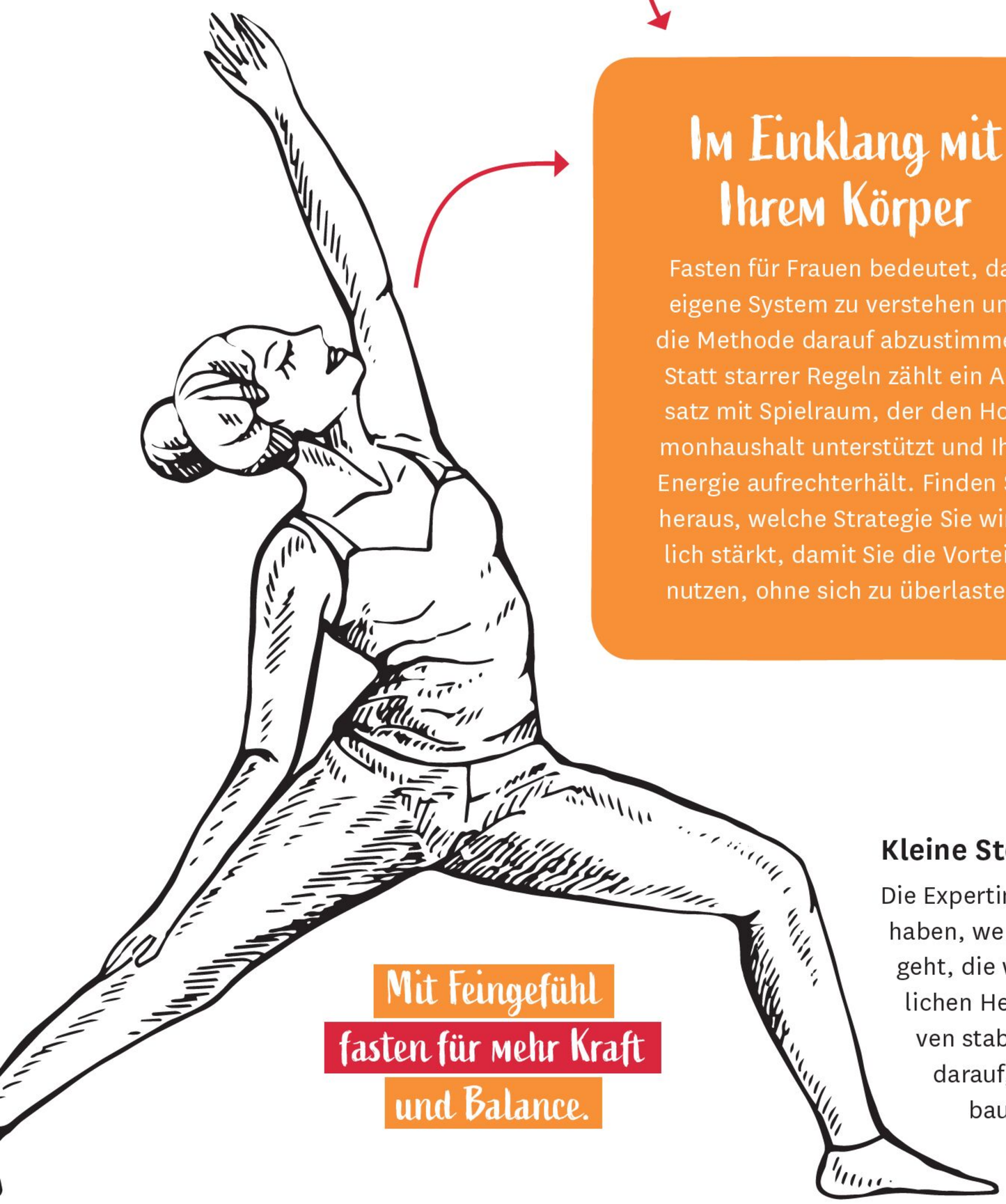
Zyklusorientiertes Fasten

Passen Sie sich an die einzelnen Phasen Ihrer physischen Prozesse an. „In der ersten Zyklushälfte fühlt sich der Körper häufig wohl mit umfassenden Fastenphasen, wie etwa in der 16:8-Variante", so Dr. Bracht. „Im zweiten Teil wird er anfälliger gegenüber Stress – hier sind knappe Fenster oder flexible Hungerpausen oft die bessere Wahl", erklärt sie weiter. Wenn langes Fasten also unbequem wird, spielen Sie mit milden Modellen und schauen Sie, wie Ihr Körper zurecht kommt.



Im Einklang mit Ihrem Körper

Fasten für Frauen bedeutet, das eigene System zu verstehen und die Methode darauf abzustimmen. Statt starrer Regeln zählt ein Ansatz mit Spielraum, der den Hormonhaushalt unterstützt und Ihre Energie aufrechterhält. Finden Sie heraus, welche Strategie Sie wirklich stärkt, damit Sie die Vorteile nutzen, ohne sich zu überlasten.



Mit Feingefühl fasten für mehr Kraft und Balance.

Die Mischung macht's

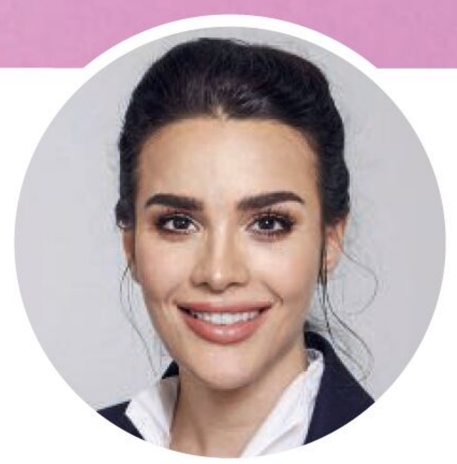
In den Essenszeiten ist es unverzichtbar, den Körper mit einer guten Kombi aus nährstoffreichen Lebensmitteln zu versorgen. Dr. Brachts Tipp: „Eine pflanzenbasierte Ernährung mit Powerfoods wie Nüssen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten liefert nicht nur wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, sondern begünstigt auch die Verdauung und wirkt gegen Entzündungen." So schaffen Sie eine prima Grundlage für ein Leben voller Elan.

Kleine Stoffe, große Helden

Die Expertin weist darauf hin, „dass Frauen spezifische Bedürfnisse haben, wenn es um Mikronährstoffe wie Eisen, Zink und Folsäure geht, die während des Fastens zu kurz kommen können. Diese heimlichen Helfer stärken den Hormonhaushalt, halten die Kraftreserven stabil und bringen den Körper ins Gleichgewicht." Achten Sie darauf, diese unverzichtbaren Vitalelemente in Ihre Kost einzubauen, um die gewünschten Ergebnisse zu maximieren und sich gleichzeitig fit und ausgeglichen zu fühlen.

Die Alternative

Ein kleiner Pieks pro Woche und schon purzeln die Pfunde? Das wäre zu schön, um wahr zu sein. So einfach ist es allerdings nicht – zumindest nicht, wenn keine medizinische Indikation vorliegt. Wir decken auf, wie Sie ohne Spritze – auf gesunde Art – garantiert Gewicht verlieren.



MIT EXPERTENRAT VON DR. PIA ROSER

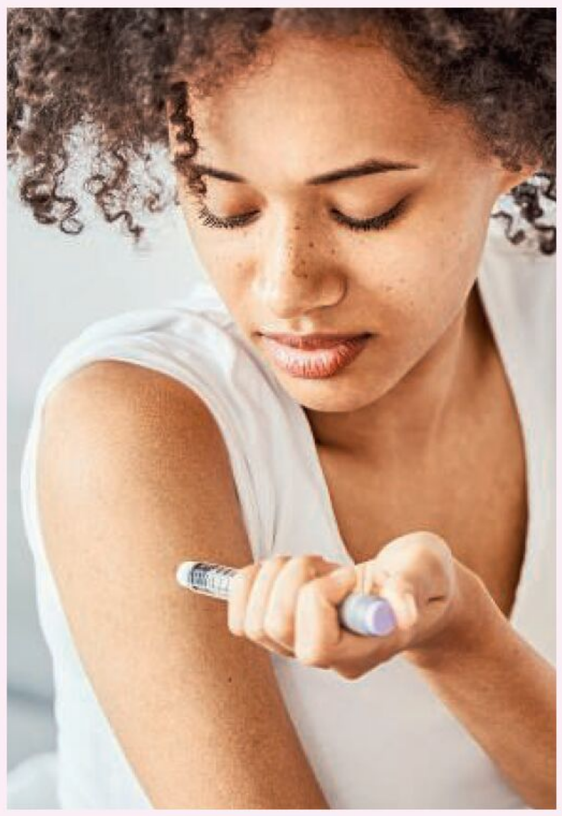
Die Oberärztin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf weiß, worauf es beim Abnehmen ankommt.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, UNIVERSITÄTSKLINIKUM HAMBURG-EPPENDORF (UKE)

zur Abnehmspritze

Die Fakten auf einen Blick

Was verbirgt sich eigentlich hinter Ozempic und Wegovy, wie wirken sie im Körper und was sind die Vorzüge sowie Defizite? Für eine bessere Übersicht haben wir alle wichtigen Infos für Sie zusammengefasst.



Die Kritik

Ein wachsendes Problem ist der Missbrauch zum Abnehmen bei Menschen ohne Diabetes. Es wird oft ohne Indikation, nur um wenige Kilos zu verlieren, verwendet. Jedoch führt das zu Lieferengpässen und Patienten, die es dringend benötigen, werden benachteiligt.

Anwendung

Gespritzt wird ins Unterhautfettgewebe von Bauch, Oberarm oder -schenkel.

Das Medikament

Hierbei handelt es sich um ein verschreibungspflichtiges Produkt, das den Wirkstoff Semaglutid enthält. Es ist ein sehr effektives Mittel für Menschen mit schwer einstellbarem Diabetes Typ 2, die zusätzlich unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Es hilft dabei, den Blutzuckerspiegel zu senken und unterstützt das Gewichtsmanagement – weshalb es inzwischen auch zur Bekämpfung von starkem Übergewicht zugelassen ist.

Die Wirkung

Semaglutid ahmt das Hormon GLP-1 nach, das im Zwölffingerdarm produziert wird. Es wirkt im Gehirn und erzeugt ein Gefühl der Sättigung und verlangsamt die Magenentleerung. Der Arzneistoff dockt in der Bauchspeicheldrüse an bestimmte Rezeptoren an, die dafür sorgen, dass mehr Insulin ausgeschüttet wird. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel sinkt. Selbst Diabetes-Typ-2-Erkrankte können so teilweise ganz auf das Spritzen von Insulin verzichten. Die Produktion wird wieder angekurbelt und der Blutzuckerspiegel normalisiert sich – aber nur, solange das Medikament regelmäßig gespritzt wird.

Die Vorteile

+ **Blutzuckerkontrolle:** Weniger Insulin wird benötigt
+ **Gewichtsreduktion:** Unterstützt Patienten beim Abnehmen und kann so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mindern
+ **Praktische Nutzung:** Wöchentliche Injektion

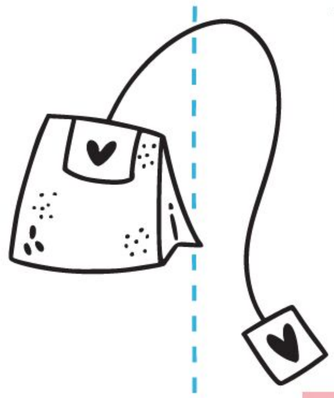
Die Nachteile

− **Nebenwirkungen:** Magen-Darm-Beschwerden
− **Kosten:** Vier Wochen Therapie liegen bei rund 170 Euro
− **Komplikationen:** Pankreatitis oder Nierenproblemen
− **Vorsicht:** Keine Dauerlösung, Ernährungsumstellung ist zusätzlich notwendig

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

Von Ozempic oder Wegovy, besser bekannt als Abnehmspritze, haben Sie vermutlich schon gehört. Das Medikament soll Appetit und Hunger drastisch reduzieren. Jedoch gefährden Personen, die Ozempic als harmlosen Appetitzügler verstehen, keine Erkrankung aufweisen und nur rasch ein paar Kilos leichter werden wollen, auch sich selbst. Denn bei falscher Anwendung und ohne ärztliche Aufsicht kann es unter anderem zu Erbrechen und Durchfall kommen. Beim Absetzen droht darüber hinaus, wie bei vielen Crash-Diäten, der gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Während Ozempic nur für Patienten mit Diabetes Typ 2 zugelassen ist, enthält Wegovy zwar denselben Wirkstoff, ist jedoch nur für die Behandlung der Adipositas erlaubt. Unsere Expertin mahnt daher eindringlich: „Es handelt sich hier nicht um Lifestyle-Präparate, sondern um verschreibungspflichtige Substanzen, bei denen Nebenwirkungen auftreten können. Der Wirkstoff Semaglutid, der in beiden Präparaten vorhanden ist, hilft, Gewicht zu verlieren, verbessert die Blutzuckerwerte und schützt das Herz.“ ➜

Noch mehr zur Abnehmspritze verrät Dr. Matthias Riedl in Ausgabe 03/2024



Die gesunde Alternative?

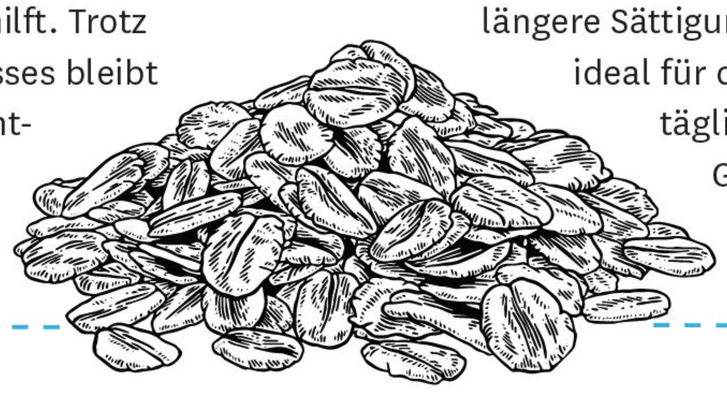
Grüner Tee und Haferflocken sollen den gleichen Effekt aufweisen. Was dran ist, haben wir uns angeschaut.

Grüner Tee

Das Getränk wurde als günstige Wahl beworben, jedoch ist die Wirkung auf GLP-1 und den Gewichtsverlust gering. Verschiedene Studien zeigen, dass der Wachmacher den Stoffwechsel leicht ankurbeln und den Appetit zügeln kann, allerdings nur minimal beim Abnehmen hilft. Trotz des begrenzten Einflusses bleibt der Tee eine smarte Entscheidung zu Kaffee.

Haferflocken

Beta-Glucan aus Hafer und Gerste unterstützt zwar einen stabilen Blutzuckerspiegel sowie das Gewichtsmanagement, aber ersetzt kein Ozempic. Dennoch verlangsamt der Ballaststoff die Zuckeraufnahme, reduziert Heißhunger und fördert eine längere Sättigung – ideal für den täglichen Genuss.

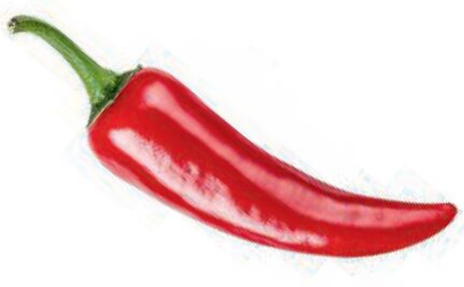


10 Stars zum nachhaltigen Abnehmen

Wer nicht aus medizinischer Sicht auf das Medikament angewiesen ist, kann mit einem gesunden Lebensstil seinen Kilos den Kampf ansagen. Diese Lebensmitteln bringt Ihren Stoffwechsel auch ohne Spritze wieder auf die Spur.

1. Äpfel

Pektin, das größtenteils in der Schale steckt, quillt im Darm auf und signalisiert so dem Metabolismus, seine Aktivität zu steigern. On top macht der Ballaststoff lange satt und gibt Heißhunger dadurch keine Chance.



2. Chili

Der Scharfstoff Capsaicin in den kleinen Schoten bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern steigert die Wärmeproduktion im Körper, wodurch mehr Kilokalorien verbrannt werden.

3. Grüner Tee

Schalten Sie in den Schlank-Turbo: Polyphenole, Gerb- und Bitterstoffe aus dem smarten Getränk verbessern effektiv die Verdauung sowie die Fettverbrennung. Er schmeckt warm, aber auch als Eistee im Sommer.

4. Ingwer

Die scharfe Knolle zügelt den Appetit und fördert dank ätherischer Öle die Durchblutung im ganzen Körper. Bei einem Jieper ein kleines Stückchen roh kauen oder eine Tasse Tee mit einigen Scheiben aufgießen.

6. Kurkuma

Chronische Entzündungen können den Stoffwechsel stören. Zum Glück kann Curcumin hier gegensteuern, gleichzeitig die Insulinsensitivität verbessern, die Fettverbrennung erhöhen und die Abwehr pushen.

7. Mandeln

Zahlreiche Mineralstoffe, darunter insbesondere Magnesium, in den Minis sind für die Verdauung von Kohlenhydraten und Fetten unerlässlich. Pflanzliche Proteine und gesunde Fette komplettieren den perfekten Snack.

8. Wasser

Nur wer ausreichend trinkt, bei dem läuft alles rund und der Kalorienverbrauch wird angeheizt. Täglich werden mindestens zwei Liter empfohlen. Haben Sie am besten immer eine Flasche des Durstlöschers parat.

9. Zimt

Das Gewürz kann dabei helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken. Wie auch Chili fördert der weihnachtliche Liebling die Wärmeentwicklung im Körper und sorgt dafür, dass zusätzliche Energie verbraucht wird.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

5. Kokosöl

Sein Geheimnis sind die mittelkettigen Fettsäuren (MCT-Fette) – wir verdauen sie besonders fix und wandeln sie in Energie um – anstelle von lästigen Hüftpolstern. Beim Kauf auf den Hinweis extra nativ achten.

10. Zitrone

Ihr Vitamin C ist vor allem jetzt im Winter Balsam für Immunsystem und Stoffwechsel. Doch nicht nur die Zitrusfrucht punktet mit dem Antioxidans – auch Sanddorn, Grünkohl und Paprika glänzen hier.

Stoffwechselbremsen

Verzichten sollten Sie lieber auf diese Dinge, denn sie lassen den Bauch eher wachsen.

Alkohol hemmt den Muskelaufbau und bremst die Fettverbrennung, indem er Verdauungsenzyme verlangsamt. Auch **Zucker** trägt dazu bei, dass die Pölsterchen schleppend schmelzen und der Blutzuckerspiegel rasch ansteigt. Des Weiteren enthalten **Hochverarbeitetes und Fast Food** viele leere Kilokalorien, die leider nur kurz sättigen und Fettdepots aufbauen.

Die cleveren Alternativen

Immer häufiger ist auch die Rede von Lebensmitteln, die angeblich wie die Abnehmspritze wirken sollen, ganz ohne Lieferengpässe und schwerwiegende Begleiterscheinungen. Was ist dran? „Bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die etwa in grünem Tee oder Walnüssen vorhanden sind, können milde Auswirkungen auf das Hormon GLP-1 haben. Auch Ballaststoffe und fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Kimchi fördern eine gesunde Darmflora, die einen Einfluss auf unser Sättigungsgefühl haben kann. Diese Effekte können im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung unterstützend wirken“, verrät Dr. Pia Roser. ➜

Die ideale Portionsgröße im Blick

Möchten Sie dauerhaft abnehmen und Ihr Gewicht halten? Dann ist eine ausgewogene Kost das A und O. Mit der Tellermethode geht das kinderleicht – ganz ohne leidiges Kilokalorien zählen.

50%

Veggies

Die Hälfte sollte mit frischem Gemüse oder Salat gefüllt sein. Gestalten Sie Ihre Auswahl möglichst vielfältig und genießen Sie sowohl rohe als auch gegarte Varianten.

30–40%

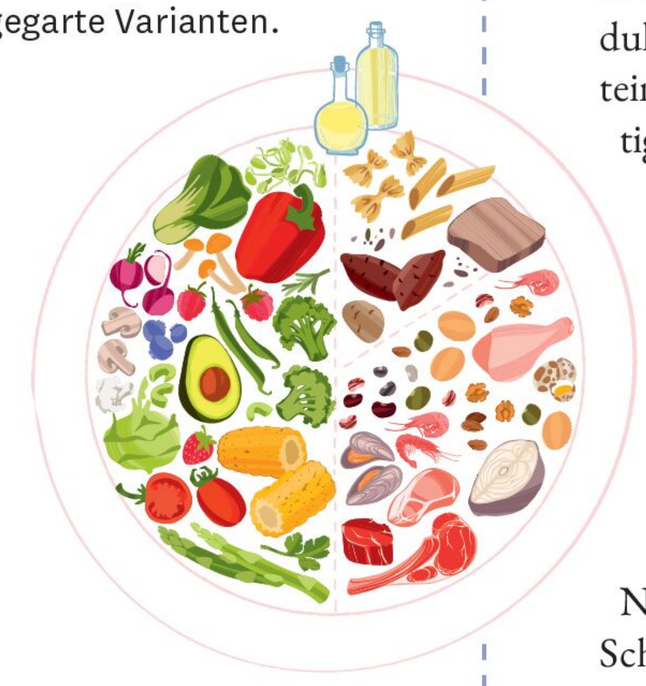
Hochwertiges Protein

Für eine optimale Versorgung ist ein Mix aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß perfekt.

20%

Carbs und Fette

Greifen Sie auf Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot aus Vollkorn zurück sowie auf einen Esslöffel pflanzliche ungesättigte Öle.



Blutzuckerspiegel in Balance

Wer aber einfach nur ein paar überschüssige Weihnachtspfunde loswerden möchte, braucht kein Wundermittel, sondern kann das auf ganz natürlichem Weg erreichen. Das empfiehlt auch die Endokrinologin: „Eine vollwertige Ernährung, bestehend aus einer ballaststoffreichen Kost in Form von Gemüse und Vollkornprodukten sowie gesunden Fetten und Proteinen, sorgt für eine lang anhaltende Sättigung und kann Heißhunger minimieren.“ Starten Sie Ihren Tag doch mit Haferflocken und Quark. Dank dieser Kombination aus Eiweiß und Ballaststoffen verspüren Sie bis zum Mittag weniger Hunger. Und falls doch, greifen Sie am besten auf gesunde Snacks wie eine Handvoll Nüsse oder Gemüsesticks zurück. Für Naschkatzen sind ein Stückchen dunkle Schokolade (mindestens 70 Prozent Kakao), Beeren oder Zimt das Mittel der Wahl. Diese drei stillen das Verlangen nach Süßem und halten gleichzeitig den Blutzucker stabil. „Um verarbeitete Lebensmittel mit Zucker und Weißmehl sollten Sie hingegen besser einen großen Bogen machen. Sie lassen den Blutzucker Achterbahn fahren – das fördert Heißhungerattacken“, warnt die Fachfrau.

Was außerdem hilft

Neben einer ausgewogenen Ernährung sollte zusätzlich auf das Stressmanagement und das Schlafverhalten geachtet werden. „Stress im Alltag kann zu emotionalem Essen oder unkontrolliertem Snacking führen. Der erste Schritt ist,

Inspiration, wie Sie mit Pilates abnehmen können, gibt es ab Seite 159

dieses Verhalten zu erkennen, um gezielt daran arbeiten zu können. Hilfreich ist es, gesunde Alternativen wie geschnittenes Gemüse oder Kaugummi griffbereit zu haben. Regelmäßige Meditation oder Yoga können helfen, Stress effektiv abzubauen. Gleichzeitig ist ausreichend Schlaf entscheidend, da ein Zuwenig das Hungergefühl verstärken und die Appetitregulation stören kann“, erklärt die Ärztin. Wenn Sie also weder an Diabetes leiden oder aus einem anderen medizinischen Grund auf Ozempic oder Wegovy angewiesen sind, ist eine ausgewogene Kost der beste Weg für langfristigen Erfolg. Frau Dr. Rosers Empfehlung: „Abnehmen ist ein individueller Prozess, bei dem psychologische Unterstützung hilfreich sein kann, besonders bei emotionalem Essen. Eine Beratung durch spezialisierte Ärzte oder ein Adipositaszentrum ist bei bestehenden Erkrankungen sinnvoll.“

LISA RÖSEL

Let’s move together

Eine gesunde Ernährung alleine reicht leider nicht aus, damit die Zahl auf der Waage sinkt. Auch Bewegung zählt dazu. Suchen Sie sich Verbündete und überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund.

Ein Mehr an Aktivität bringt viele Pluspunkte. Während die Insulinempfindlichkeit steigt, treibt eine Runde Sport den Fettstoffwechsel zu Hochleistungen an. Zusätzlich werden mehr Muskeln aufgebaut, die im Ruhezustand mehr Energie verbrennen und Botenstoffe wie Myokine produzieren. Diese wiederum wirken antientzündlich auf unseren Organismus – wichtig im Kampf gegen böses Bauchfett. Obendrein pustet eine Runde Joggen im Wald, Pilates oder Schwimmen den Kopf frei, minimiert Heißhungerattacken sowie Stress und sorgt für Entspannung. Also, worauf warten Sie noch?

FOTOS: SHUTTERSTOCK

LECKER SCHLANK

Unsere Rezepte sind perfekt für die Abnehmküche, denn dank der cleveren Kombination aus eiweiß- und ballaststoffreichen Zutaten halten sie lange satt und bringen den Fettstoffwechsel in Schwung. Zusätzlich liefern die bunten Lebensmittel wichtige Nährstoffe, die den Körper stärken. So wird Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht zur genussvollen Reise.

Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Dip

Rezept auf Seite 48

Brokkolisalat mit Walnüssen

Rezept auf Seite 48

Rosenkohl-Linsen-Suppe

Rezept auf Seite 49

Garnelen mit Zucchini-Tomaten-Gemüse

Rezept auf Seite 49

Lammlachs auf Blutorangen

Rezept auf Seite 50

Skrei mit Tomatensauce und Brokkolipüree

Rezept auf Seite 50

Blumenkohlsalat mit Hähnchen und Mangodressing

Rezept auf Seite 51

Knuspriges Chili-Rindfleisch

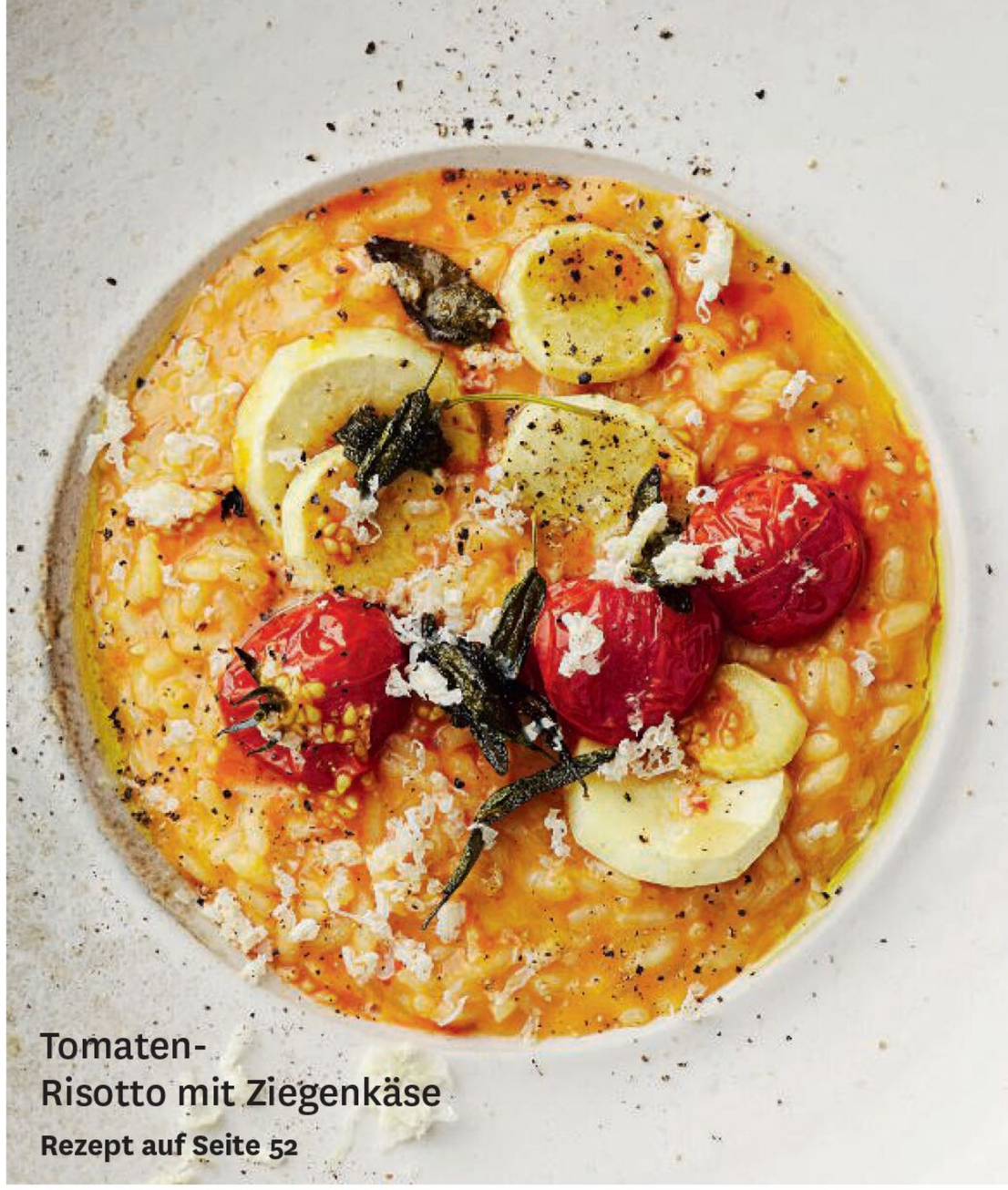
Rezept auf Seite 51

Pastinakenauflauf mit Kräutern

Rezept auf Seite 52

Möhren-Pastinaken-Puffer mit Sriracha-Joghurt

Rezept auf Seite 52



Tomaten-Risotto mit Ziegenkäse

Rezept auf Seite 52

Lachs mit Kräuterkruste und Bratkartoffeln

Rezept auf Seite 54

Blumenkohlsteaks mit Tomaten-Oliven-Salsa

Rezept auf Seite 54

REZEPTE
ab Seite 38

Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Dip

PRO PORTION: **429 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **54 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Die im Feta enthaltenen Mineralstoffe Calcium und Zink stärken nicht nur unsere Knochen und Muskeln, sondern pushen gleichzeitig unser gesamtes Immunsystem.
- Süßkartoffeln trumpfen mit Betacarotin auf, das unsere Zellen schützt. Der sekundäre Pflanzenstoff wirkt zudem entzündungshemmend und hautverschönernd.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Süßkartoffeln
300 g Pastinaken
3 Möhren
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Bund Petersilie (20 g)
300 g Joghurt (3,5% Fett)
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)
2 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 Prise Cayennepfeffer

1 Süßkartoffeln, Pastinaken und Möhren putzen, schälen und in etwa gleich große Stifte schneiden. Gemüse auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Paprikapulver würzen. Alles gut vermengen, sodass alles gleichmäßig mit Gewürzen und Öl bedeckt ist. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten rösten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

2 Währenddessen Joghurt mit zerbröseltem Feta und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und unterrühren. Mit restlichem Paprikapulver, Cayennepfeffer und einer Prise Salz abschmecken.

3 Das fertige Wurzelgemüse mit Petersilie bestreuen. Den Dip in eine kleine Schüssel füllen und dazu servieren.

Brokkolisalat mit Walnüssen

PRO PORTION: **319 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **15 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Reich an Vitamin C und Ballaststoffen ist Brokkoli. Dadurch wird die Kollagenproduktion im Bindegewebe und die Verdauung aktiviert.
- Die herzgesunden Nüsse punkten mit guten Fettsäuren. Schon 30 Gramm der Kerne decken den Tagesbedarf an Linolsäure, einer für den Körper unentbehrlichen mehrfach ungesättigten Fettsäure.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Brokkoli
4EL Zitronensaft
2 EL Apfelessig
4 TL Honig
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
2 EL Leinöl
4 EL Walnusskerne (60 g)
250 g Brombeeren (frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut)
1 Bund Petersilie (20 g)

1 Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und den Strunk schälen und grob würfeln. Beides portionsweise in einem Mixer oder einer Küchenmaschine auf die Größe von Reiskörnern zerkleinern, dabei darauf achten, dass der Brokkoli nicht zu fein wird, um eine musige Konsistenz zu vermeiden.

2 Für das Dressing Zitronensaft, Apfelessig, Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel gut verrühren. Das Oliven- und Leinöl nach und nach mit einem Schneebesen einarbeiten, bis das Dressing gut vermischt ist. Brokkoli untermischen und den Salat 10 Minuten ziehen lassen.

3 Währenddessen Walnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

4 Brombeeren vorsichtig verlesen, waschen und trocken tupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

5 Zum Servieren die Brombeeren und die Petersilie vorsichtig unter den Brokkoli-Mix heben. Salat auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Walnüssen bestreuen.

Rosenkohl-Linsen-Suppe

PRO PORTION: **326 KCAL** · Eiweiß **22 g** · Fett **9 g** · Kohlenhydrate **35 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Rosenkohl hat viele tolle Eigenschaften: Eine davon ist sein Gehalt an Vitamin C, welches dabei helfen kann, Fett im Körper schneller zu verbrennen und den Stoffwechsel anzukurbeln.
- Super Eisenlieferanten sind Linsen! Dieses Spurenelement ist wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Berglinsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Radicchio
350 g Rosenkohl
3 EL Olivenöl
50 ml Apfelsaft
600 ml Gemüsebrühe
½ Bund Petersilie (10 g)
Salz
Pfeffer

1 Linsen kalt abspülen und in kochendem Wasser 25–30 Minuten weich garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Radicchio und Rosenkohl putzen und waschen. Radicchio trocken schütteln und quer in Streifen schneiden. Rosenkohlröschen je nach Größe ganz lassen oder längs halbieren.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch und Rosenkohl zufügen und 3 Minuten mitgaren, dann mit dem Apfelsaft ablöschen und diesen wieder fast ganz verkochen lassen.

3 Brühe angießen, alles erneut zum Kochen bringen und 5–6 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

4 Die gekochten Linsen zufügen, Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und den Radicchio sowie Petersilie untermischen. Suppe abschmecken, in tiefe Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen. Mit dem übrigen Öl beträufelt reichen.

Garnelen mit Zucchini-Tomaten-Gemüse

PRO PORTION: **237 KCAL** · Eiweiß **23 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **8 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Besonders bemerkenswert bei Garnelen ist neben ihrem niedrigen Fettgehalt vor allem ihr hoher Anteil an Jod. Gerade für die Produktion der Schilddrüsenhormone ist es notwenig.
- Wer frische und pralle Haut möchte, sollte viel trinken oder zu Zucchini greifen. Das enthaltene Wasser spendet Feuchtigkeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Zucchini
200 g Kirschtomaten
1 Schalotte
3 junge Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 TL getrocknete italienische Kräuter
12 Riesengarnelen (entdarmt, bis auf das Schwanzsegment geschält)
1 Handvoll Petersilie
Saft von ½ Bio-Zitrone

AUSSERDEM: **1 Auflaufform**

1 Zucchini putzen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte fein würfeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

2 2 EL Olivenöl in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern und Knoblauch verrühren. Zucchini und Tomaten untermischen und in einer Auflaufform verteilen. Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15 Minuten backen.

3 Inzwischen Garnelen waschen, trocken tupfen und salzen. Garnelen auf das Gemüse in die Form geben, mit dem übrigen Öl bestreichen und im Backofen weitere 5–8 Minuten mitbacken, bis sie gar sind.

4 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Garnelen aus dem Backofen nehmen, mit der Petersilie bestreuen, leicht mit Pfeffer bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

Lammlachs auf Blutorangensalat

PRO PORTION: **352 KCAL** · Eiweiß **28 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **14 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Das vorhandene L-Carnitin aus Lammfleisch unterstützt die Fettverbrennung und Stoffwechselvorgänge.
- Dank der Bitterstoffe im Rucola wird der Appetit gezügelt.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Lammlachs (2 Stück)
6 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Rosmarin
1 TL getrockneter Thymian
Salz
Pfeffer
100 g Rucola
2 Blutorangen
100 g Kirschtomaten
1 kleine rote Zwiebel (50 g)
2 EL Balsamessig
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Honig

1 Lamm trocken tupfen und mit 2 EL Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren. Etwa 5 Minuten beiseitestellen, damit das Fleisch die Aromen annimmt.

2 Währenddessen Rucola waschen und trocken schleudern. Blutorangen schälen, filetieren und dabei den Saft auffangen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer großen Salatschüssel vermengen.

3 Für das Dressing den aufgefangenen Blutorangensaft, Balsamessig, Senf und Honig in einer kleinen Schüssel verrühren. Das restliche Olivenöl langsam unterrühren, bis das Dressing eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Lammlachse in einer heißen Grillpfanne oder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Anschließend zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Die gegrillten Lammlachse in Streifen schneiden und auf dem vorbereiteten Blutorangensalat verteilen. Zum Schluss das Dressing über den Salat geben.

Skrei mit Tomatensauce und Brokkolipüree

PRO PORTION: **380 KCAL** · Eiweiß **45 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **20 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Brokkoli hat es in sich: Er wehrt mit seinen Antioxidantien freie Radikale ab. So werden Entzündungen vorgebeugt und sogar der Alterungsprozess verlangsamt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (Dose)
2 TL getrockneter Oregano
200 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
40 g Kapern
(Glas; Abtropfgewicht)
50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
800 g Brokkoli
200 g Kichererbsen
(Dose; Abtropfgewicht)
600 g Skreifilet (Winterkabeljau)
200 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
3 TL Zitronensaft
1 Handvoll Petersilie und Dill

AUSSERDEM: **1 Topf mit Dämpfeinsatz**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomaten, Oregano und Gemüsebrühe hinzufügen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die Kapern und Oliven unterrühren.

2 Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Strunk schälen und klein schneiden. Kichererbsen abgießen und abspülen.

3 Brokkoli und Kichererbsen in einem Dämpfeinsatz verteilen. Den Topf etwa eine Handbreit hoch mit Wasser füllen, leicht salzen und den Dämpfeinsatz einsetzen. Wasser zum Kochen bringen und Gemüse zugedeckt 6–7 Minuten dämpfen. Danach herausnehmen, warmhalten und eine halbe Tasse des Kochwassers beiseitestellen.

4 Fischfilet trocken tupfen, in grobe Stücke teilen und im Dämpfeinsatz verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Falls nötig, mehr Wasser in den Topf geben. Fisch 10 Minuten zugedeckt dämpfen, bis er gar ist.

5 Inzwischen Brokkoli und Kichererbsen mit Frischkäse und Zitronensaft pürieren und abschmecken. Bei Bedarf nach und nach etwas vom beiseitegestellten Garwasser untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

6 Zum Servieren Tomatensauce auf Tellern verteilen und die Fischstücke darauf anrichten. Mit Kräutern bestreuen und das Brokkoli-Kichererbsen-Püree dazu servieren.

Blumenkohlsalat mit Hähnchen und Mangodressing

PRO PORTION: **277 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **12 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Eine ausgezeichnete Quelle für verschiedene B-Vitamine ist Hähnchenfleisch. Diese spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und verbessern die kognitive Leistungsfähigkeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Hähnchenbrustfilet
Salz
500 g Blumenkohlröschen
2 Möhren
50 g Pekannusskerne
1 Bund Petersilie (20 g)
2 Römersalatherzen
100 g Mangofruchtfleisch
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 TL Zitronensaft
2 TL Rapsöl
½ TL Currypulver
1 Prise Chilipulver
Pfeffer

AUSSERDEM:

1 Topf mit Dämpfeinsatz

1 Hähnchenfleisch trocken tupfen und in einen Dämpfeinsatz legen. Einen Topf etwa 5 cm hoch mit Salzwasser füllen und den Dämpfeinsatz daraufstellen. Wasser aufkochen und das Filet mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze je nach Dicke 10–15 Minuten dämpfen.

2 Inzwischen Blumenkohl waschen und im Blitzhacker etwa auf Reiskorngröße zerkleinern. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Pekannüsse grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Blumenkohl, Möhren, Nüsse und Petersilie mischen.

3 Vom Römersalat die äußeren Blätter entfernen, Salat in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schütteln. Eine Salatschüssel mit den Salatblättern auslegen und den Blumenkohl-Mix in die Mitte geben.

4 Für das Dressing Mango in einem hohen Rührbecher mit Joghurt, Zitronensaft, Öl, Curry und Chilipulver mit dem Stabmixer fein pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Das Hähnchen aus dem Dämpfeinsatz nehmen und in Scheiben schneiden, salzen und auf dem Salat anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln.

Knuspriges Chili-Rindfleisch

PRO PORTION: **425 KCAL** · Eiweiß **39 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **32 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Rindfleisch dient in der Ernährung als hervorragender Lieferant für das essenzielle Vitamin B_{12}. Es trägt zu einem funktionierenden Stoffwechsel bei und ist ebenfalls wichtig für die Nervenfunktion.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Rinderhüftsteaks
3 EL helle Sojasauce
1 TL 5-Gewürze-Pulver
3 orange Paprikaschoten
1 rote oder orange Chilischote
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
1 Frühlingszwiebel
4 EL Hoisinsauce
2 EL dunkle Sojasauce
2 EL Reisessig
1 TL Zitronensaft
1 TL Rohrohrzucker
2 EL Speisestärke (30 g)
2 EL Reismehl (30 g)
3 EL Erdnussöl
1 EL Sesamsamen (15 g)

1 Rindfleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit der hellen Sojasauce und dem 5-Gewürze-Pulver bis zur Verwendung marinieren.

2 Währenddessen Paprika und Chilischote putzen, waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln ebenfalls in dünne Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Röllchen schneiden.

3 Hoisinsauce, dunkle Sojasauce, Essig, Zitronensaft und Rohrohrzucker verrühren. Speisestärke und Reismehl vermengen. Die Hälfte vom Erdnussöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Chili darin unter Rühren ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich sind.

4 Fleisch abtropfen lassen, mit der Stärkemischung vermengen. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Fleisch darin ca. 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Würzsaucen-Mischung zum Wokgemüse geben, kurz aufkochen und dann das gebratene Fleisch zugeben und untermischen. Mit dem Sesam bestreuen und sofort servieren.

Pastinakenauflauf mit Käse

PRO PORTION: **386 KCAL**
Eiweiß **12 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **34 g**

10 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Der aromatische Geschmack der Pastinaken kommt durch die enthaltenen ätherischen Öle. Dadurch besitzen sie auch eine leicht antibakterielle Wirkung. Das Wintergemüse ist zudem reich an Calcium und Phosphor.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Pastinaken
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
1 Handvoll Petersilie
300 ml Kochsahne
¼ TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer
1 Stück Bergkäse (80 g; 45% Fett i. Tr.)

AUSSERDEM: **1 Auflaufform**

1 Pastinaken putzen, schälen und in Stäbchen schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl auspinseln. Knoblauch und Schalotte schälen und hacken.

2 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Sahne mit Thymian und 2 EL Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse reiben.

3 Pastinaken, Knoblauch und Schalotte in die Form füllen, mischen, mit der Sahne übergießen und mit dem Bergkäse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30–35 Minuten garen, dann die restliche Petersilie darüberstreuen und servieren.

Möhren-Pastinaken-Puffer mit Sriracha-Joghurt

PRO PORTION: **398 KCAL**
Eiweiß **13 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **39 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- In Möhren steckt jede Menge Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Es kann nur in Verbindung mit Fett vom Körper aufgenommen werden. Die Kombination wie hier mit Rapsöl ist daher empfehlenswert.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Frühlingszwiebeln
600 g Möhren
400 g Pastinaken
Salz, Pfeffer
Schale von ½ Bio-Zitrone
2 TL gelbe Currypaste (vegan)
4 Eier (S)
4 EL Dinkelmehl Type 1050 (60 g)
4 EL Rapsöl
200 g griechischer Joghurt
4 TL Sriracha-Sauce (20 g)
1 Handvoll Koriander

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und grob raspeln. Alles in eine große Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Currypaste vermengen.

2 Eier und Mehl hinzufügen und alles gründlich vermengen, bis eine formbare Masse entsteht. Falls nötig, noch etwas Mehl hinzufügen.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Häufchen formen und in die Pfanne setzen, flach drücken und pro Seite etwa 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

4 Joghurt mit der Sriracha-Sauce und etwas Salz verrühren. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Puffer auf einer Platte anrichten und nach Belieben mit einem Klecks Sriracha-Joghurt garnieren. Restliche Sriracha-Joghurt separat dazu servieren und mit Koriander garnieren.

Tomaten-Risotto mit Ziegenkäse

PRO PORTION: **461 KCAL**
Eiweiß **17 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **55 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Aufgrund seiner spezifischen Zusammensetzung ist Ziegenkäse leicht verdaulich und eine gute Quelle für hochwertiges Protein.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Pastinaken
1 Stiel Salbei
4 Stiele Thymian
200 g Kirschtomaten
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
450 ml Gemüsebrühe
50 ml Tomatensaft
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Risottoreis
100 ml alkoholfreier Weißwein
1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.)
100 g Ziegenkäse (45% Fett i. Tr.)

1 Pastinaken putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Salbei und Thymian waschen, trocken schütteln und hacken. Tomaten waschen. Pastinaken mit Salbei, Thymian, Tomaten und 2 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

2 Gemüsebrühe mit Tomatensaft mischen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin beides 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Risottoreis hinzufügen und 3 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Den Reis in 15–20 Minuten bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren garen, dabei nach und nach Gemüsebrühe angießen.

3 Parmesan reiben und unter den fertigen Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf Teller verteilen und mit dem Ofengemüse toppen. Ziegenkäse darüberhobeln.

ANZEIGE

MANGO BOWL MIT PASSIONSFRUCHT

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Zutaten	Zubereitung
1 reife Mango	**1.** Die Mango schälen und entkernen. Einen Teil des Fruchtfleisches in Scheiben schneiden. Das restliche Fruchtfleisch zusammen mit der Kokosmilch und den Leinsamen in einen Mixer geben.
200ml gekühlte Kokosmilch	
4 EL Leinsamen	
1 Becher Exquisa ZERO Mango	**2.** Danach Exquisa ZERO Mango unterrühren. Zum Servieren in kleine Schälchen verteilen. Mit etwas Honig und Passionsfrucht beträufeln und mit Kokosflocken, Mangostreifen und Minzblättchen als Topping belegen.
3 Passionsfrüchte	
4 EL getrocknete Kokosflocken	
etwas Minze und Honig	

– Exquisa ZERO – Proteinreicher Genuss mit wenig Fett & wenig Zucker

Voller Geschmack bei 0% Zuckerzusatz* – und dabei reich an Protein und mit nur 0,2% Fett?

Exquisa ZERO bietet für bewussten Genuss genau das. Egal ob fruchtige „Mango“, exotischer „Kokos-Geschmack“ oder süße „Kirsche“: Die breite Sortenvielfalt ermöglicht unbeschwerten Genuss für alle. Deshalb wird das Sortiment stetig erweitert.

Ab Februar 2025 bietet Saisonsorten- und Quark-Spezialist Exquisa eine neue, besondere Sorte an: **Exquisa Salted Caramel-Geschmack**. Zudem findet man zum Jahresstart wieder die Exquisa ZERO Saisonsorten „Mango“ und „Kokos-Geschmack“ im 400g-Becher.

Dank 0% Zuckerzusatz* enthält die ZERO-Range ca. 70% weniger Zucker als herkömmlicher Fruchtquark. Mit den vielfältigen Geschmacksrichtungen bietet Exquisa noch mehr Möglichkeiten zum bewussten Genuss – ob als purer Snack, leckeres Dessert oder im Müsli.

Viele weitere leckere Rezeptideen unter:
www.exquisa.de

- Exquisa ZERO ist unvergleichlich cremig bei 0% Zuckerzusatz*, wenig Fett & viel Protein
- Ideal vor oder nach dem Workout oder als proteinreiche Zwischenmahlzeit

- In 4 leckeren Sorten: Kirsche & Salted Caramel + zwei wechselnde Saisonsorten

*Produkt enthält von Natur aus Milch- und Fruchtzucker

Lachs mit Kräuterkruste und Bratkartoffeln

PRO PORTION: **552 KCAL** · Eiweiß **32 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **44 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- In fettreichen Fischarten wie Lachs sind lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren enthalten. Diese kann der Körper nicht selbst herstellen, daher müssen sie durch die Nahrung zugeführt werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Kartoffeln
3 EL Olivenöl
Salz
½ Bund Petersilie (10 g)
1 Handvoll Dillspitzen
1 Knoblauchzehe
1 EL Vollkornsemmelbrösel (15 g)
2 EL gemahlene Haselnüsse (30 g)
1 EL Senf
Pfeffer
4 Lachsfilets
(je ca. 125 g, ohne Haut)
1 Bio-Zitrone

AUSSERDEM: **1 Heißluftfritteuse**

1 Kartoffeln gründlich waschen und vierteln. Kartoffeln in den Korb der Heißluftfritteuse geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen. Einmal durchrühren. Etwa 20 Minuten bei 180 °C in der Heißluftfritteuse garen, dabei gelegentlich wenden, bis sie knusprig und goldbraun sind. Anschließend Kartoffeln aus dem Korb nehmen und abgedeckt warmhalten.

2 In der Zwischenzeit Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Alles mit Semmelbröseln, Nüssen, Senf und 1 EL Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Lachs in den Korb geben, Kräutermischung gleichmäßig auf die Oberseite der Lachsfilets verteilen und leicht andrücken. Lachs in der Heißluftfritteuse ebenfalls bei 180 °C 10–12 Minuten garen, bis er nach Belieben durchgegart ist.

4 Zitrone waschen und in Spalten schneiden. Lachs und Kartoffeln auf Teller verteilen und zusammen mit Zitronenspalten anrichten.

Blumenkohlsteaks mit Tomaten-Oliven-Salsa

PRO PORTION: **171 KCAL** · Eiweiß **6 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **7 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Blumenkohl ist ein super Kaliumlieferant. Der Nährstoff ist für die Muskelkontraktion, Herzfunktion und Blutdruckregulation bedeutsam. Im Gegensatz zu einigen anderen Kohlsorten ist das Gemüse gut bekömmlich und belastet die Verdauung nicht so sehr.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Blumenkohl
4 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
200 g Kirschtomaten
60 g grüne Oliven (ohne Stein)
1 kleine Zwiebel (50 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Kapern
(30 g; Glas, Abtropfgewicht)
1 EL Rotweinessig
1 Handvoll Basilikumblätter

1 Blumenkohl putzen, waschen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Dabei darauf achten, dass die Scheiben zusammenhalten.

2 In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, Kreuzkümmel und Paprikapulver vermischen. Blumenkohlsteaks von beiden Seiten mit der Öl-Mischung bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Blumenkohlsteaks in einer heißen Grillpfanne oder Pfanne auf jeder Seite 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

4 In der Zwischenzeit für die Salsa Kirschtomaten waschen und klein schneiden. Oliven grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

5 Die geschnittenen Tomaten, Oliven, Zwiebeln, Knoblauch und Kapern in einer Schüssel mit restlichem Olivenöl und Rotweinessig vermengen. Basilikumblätter waschen, grob hacken und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die gegrillten Blumenkohlsteaks auf einer Platte anrichten und zusammen mit der Tomaten-Oliven-Salsa servieren.

Das Warten lohnt sich.

Jedes Jahr warten wir Norweger auf etwas ganz Besonderes: Der Skrei macht sich während der dunklen Winterzeit auf seine lange Reise durch die raue Barentssee. Sein Ziel: die Lofoten vor der Küste Norwegens. Diese lange Wanderung durch das eiskalte Meer verleiht seinem Fleisch eine einzigartige Textur und einen delikaten Geschmack. Skrei ist norwegischer Kabeljau in seiner Höchstform. Diese weltbekannte Delikatesse wird ausschließlich von Januar bis April gefangen.

Skrei

Nur aus Norwegen

SEAFOOD FROM NORWAY

FOTOS: SABINE SKIBA, ISTOCK.COM/KATLEHO SEISA

Das sind die 15 häufigsten ABNEHMFEHLER und wie Sie diese umgehen

Sie ernähren sich schon gesund und machen Sport, doch auf der Waage tut sich einfach nichts? Wir verraten, auf welche Tücken wir beim Gewicht verlieren fast alle reinfallen. Also kein Grund, die Neujahrsvorsätze über Bord zu werfen, mit ein paar Kniffen purzeln die Pfunde bald wieder.

FRIEDERIKE MÖLLER

Mit Expertenrat von Karsten Sobottka

Der Hamburger Personal Trainer und Ernährungswissenschaftler unterstützt Menschen dabei, Ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen. Ganz egal, ob gesundes Abnehmen, Muskelaufbau oder Tipps und Tricks zur richtigen Ernährung. Mehr dazu unter *elevatefitness.de*

1 Sie bewegen sich nicht genügend

Der erste Schritt beim Abnehmvorhaben ist, die Essgewohnheiten umzustellen. Jein, denn das ist zwar ein unerlässlicher Aspekt, doch wenn die Ernährung umstrukturiert wird, sollte direkt die körperliche Aktivität mitgedacht werden. Das Gewicht zu reduzieren ohne eine regelmäßige sportliche Betätigung ist kein gesunder Weg und hat oft nur kurzzeitige Erfolge.

➡ So geht's richtig

Versuchen Sie mehr Bewegung in Ihre Strukturen zu integrieren. Sie müssen nicht direkt zum Leistungssportler werden, schon kleine Veränderungen sind hilfreich. Schnell gewöhnt sich Ihr Organismus an die neue Belastung und Sie können diese steigern. Neben der vitaleren Tagesroutine ist auch gezieltes Muskeltraining wichtig, denn ohne die Kraftpakete fällt uns das Abnehmen deutlich schwerer. Kurze Einheiten lassen sich gut in die vorhandenen Routinen integrieren: Drei Mal wöchentlich je 20 Minuten Training sind sehr effektiv. So werden die Fettverbrennung und der Aufbau der Muskulatur unterstützt und die Gewichtsreduktion gefördert.

➡ Karsten Sobottkas Expertentipp

„Zu Beginn sollte nicht übertrieben werden, ein zu hohes Sportpensum sorgt oft für eine körperliche und mentale Überforderung. Lieber langsam mit zwei bis drei Work-outs pro Woche starten und dem Körper genügend Zeit für die Regeneration geben."

So können Sie Ihren Alltag agiler gestalten

- Das **Fahrrad anstelle des Autos** oder die öffentlichen Verkehrsmittel nehmen.
- **Treppen** der Rolltreppe oder dem Fahrstuhl **bevorzugen.**
- Kleine oder auch größere Strecken **zu Fuß gehen.**
- Den Tag mit **fünf oder zehn Minuten Pilates** starten.
- **Für Spaziergänge** statt zum Kuchen essen **verabreden.**
- **Putzen oder Gartenarbeit** durch Musik **aktiver gestalten** und zwischendurch kleine Tanzpausen einlegen.
- **Abends kleine Übungen,** Seilspringen oder Hula-Hoop **vor dem Fernseher machen** und nicht direkt aufs Sofa legen.
- **Beim Zähneputzen** die Zeit nutzen und Kniebeugen ausüben oder abwechselnd auf einem Bein stehen.
- Wenn möglich bei einem Bürojob **den höhenverstellbaren Schreibtisch einsetzten** und im Stehen arbeiten.

2 Sie verzichten komplett auf Fette

Eine langfristige und erfolgreiche Umstellung der Ernährung muss ausgewogen sein. Da dürfen gute ungesättigte Fette, insbesondere Omega-3-Fettsäuren, nicht fehlen. Sie unterstützen die Aufnahme von Vitaminen und die Hormonproduktion. Außerdem steigern Sie das Sättigungsgefühl und können so möglichen Heißhungerattacken vorbeugen.

➡ So geht's richtig

Integrieren Sie ungesättigte Fettsäuren zum Beispiel aus Avocado, Nüssen, Fisch oder Leinöl in Ihre Mahlzeiten und verzichten Sie auf gesättigtes Fett sowie Transfette aus Fast Food, Chips und Fertiggerichten. Aber Achtung: Auch die gesunden Vertreter können kalorienreich sein und sollten daher nur in Maßen verzehrt werden.

3 Ihr Sport ist eintönig

Ausdauertraining hilft beim Schlankwerden. Das stimmt, jedoch müsste davon sehr viel absolviert werden, um gegen die verspeisten Kilokalorien anzukämpfen. Viel effektiver ist die Kombination mit Krafttraining: Dieses schafft Muskelmasse, die im Ruhezustand Kilokalorien verbrennt und eine schöne Silhouette verleiht. Die Kardioeinheit wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und sorgt dafür, dass der Körper neu lernt, seine Energiedepots, also Fettreserven, abzubauen.

So geht's richtig

Ein Mix aus Gewichten stemmen und Joggen oder Radfahren sorgt für einen Abbau des Fettgewebes sowie für einen unterstützenden Muskelaufbau.

Karsten Sobottkas Expertentipp

„Ein 20- bis 30-minütiges, moderates Kardio Work-out nach intensiven Kraftübungen kann den Stoffwechsel besonders ankurbeln. Da die Energiespeicher bereits im ersten Part entleert wurden, zapft der Organismus schneller die Fettzellen an."

4 Sie essen zu viel

Auch wenn Sie ausgewogene Gerichte zu sich nehmen, sollten Sie die Portionsgrößen im Blick behalten.

So geht's richtig

- Teller einmalig befüllen: Oft neigen wir dazu, uns mehrfach nachzunehmen, so verlieren wir jedoch den Überblick über die Gesamtmenge.
- Die Sättigung tritt erst nach 20 Minuten ein – lassen Sie sich also Zeit zum Essen, legen Sie zwischendurch mal das Besteck ab und kauen Sie gründlich (etwa 30 Mal).
- Stillen Sie Ihren Hunger ohne Ablenkungen wie der Arbeit, beim Fernsehen oder am Smartphone. Auf diesem Weg haben Sie die Möglichkeit wahrzunehmen, wann Sie satt sind.

5 Sie stürzen sich in Crashdiäten

Bei dem Wunsch, Gewicht zu reduzieren, wird schnell eine strikte Kur oder ein Abnehmtrend ausprobiert – diese können jedoch den Stoffwechsel verlangsamen und den Grundumsatz senken. Nach einem kurzzeitigen Erfolg kann das schnell zu Rückschlägen und zu dem befürchteten Jojo-Effekt führen, ebenso zu einem Nährstoffmangel.

So geht's richtig

Finden Sie einen Weg, sich langfristig ganzheitlich zu ernähren. Greifen Sie auf Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Eiweißkomponenten zurück.

Karsten Sobottkas Expertentipp

„Jede Mahlzeit sollte etwa eine Handvoll von einer Proteinquelle enthalten, das sättigt und sorgt für stabile Blutzuckerwerte. Weiter sollten zwei Handvoll Gemüse für die Vitamin- und Ballaststoffversorgung und eine Handvoll komplexe Carbs wie Vollkorngetreide oder Kartoffeln dabei sein. Diese sind ein einfach zu verwertender Energielieferant, sie wollen aber auch durch Aktivität verbrannt werden."

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

6 Sie vernachlässigen die Darmgesundheit

Das Wohlbefinden unseres Verdauungssystems wird oft unterschätzt. Ein gestörtes Gleichgewicht der Bakterien kann zu Konzentrationsstörungen, geschwächten Abwehrkräften und Gewichtsproblemen führen. Ein ausgeglichenes Mikrobiom hingegen unterstützt den Körper beim Stoffwechsel, der Fettverbrennung und der Regulierung von Sättigungshormonen.

➡ So geht's richtig

Forschende des King's College London haben herausgefunden, dass gute Bakterien eine Gewichtsreduktion unterstützen können. Wer darmgesund isst, lässt demnach einige Kilos schmelzen. Dazu gehören ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse und Vollkornprodukte, eine genügende Wasserzufuhr sowie pro- und präbiotische Lebensmittel. Weißmehl, Zucker, Fast Food und Alkohol sind kontraproduktiv.

7 Sie essen zu wenig

Eine zu geringe Nahrungsaufnahme macht dick. Das hört sich verrückt an, da ist aber etwas dran. Gerade wenn dazu auch noch Sport getrieben wird, ist es kontraproduktiv beim Abnehmen. Zu Beginn purzeln zwar die Kilos, der Erfolg ist aber nicht von langer Dauer. Der Körper stellt seinen Stoffwechsel auf Energiesparmodus – Fettreserven werden eingelagert statt verbrannt und auch der Muskelaufbau wird erschwert. Auf Dauer stagniert oder steigt das Gewicht und es kann zu einem Nährstoffmangel kommen.

So geht's richtig

Behalten Sie Ihre tägliche Energiezufuhr im Blick. Rechnen Sie sich dafür Ihren persönlichen Kilokalorienbedarf aus und versuchen Sie sich höchstens 200 bis 500 Kilokalorien im Defizit zu ernähren. Der Tagesbedarf sollte durch einen guten Mix aus komplexen Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten gedeckt werden.

So berechnen Sie Ihren persönlichen Kilokalorienbedarf

Der Energieumsatz und damit näherungsweise die Kilokalorien, die unser Körper pro Tag verbrennt, setzt sich aus dem Grund- und dem Leistungsumsatz zusammen.*

Schritt 1: Grundumsatz errechnen

Männer: Grundumsatz = Körpergewicht (in kg) x 24 x 1,0
Frauen: Grundumsatz = Körpergewicht (in kg) x 24 x 0,9

Schritt 2: Leistungsumsatz herausfinden

Dieser ist für jegliche körperliche Aktivität definiert und wird in PAL (physical activity level) angeben. Mehr zum PAL finden Sie hier:

Schritt 3: Kilokalorienbedarf errechnen

Kilokalorienbedarf = Grundumsatz x Leistungsumsatz

*Diese Methode schließt Alter und Gewicht, den Stoffwechsel und das persönliche Essverhalten sowie weitere physische und psychische Faktoren nicht mit ein. Für eine genaue Berechnung sollte ein Facharzt aufgesucht werden.

Jetzt zum EAT SMARTER Abnehmkurs anmelden!

8 Sie sind zu streng mit sich

Beim Abspecken hilft Selbstdisziplin, jedoch sollten Sie nicht zu strikt dabei sein. Verbieten Sie sich zu viel, steigt nicht nur die Gefahr von Heißhunger sowie die eigene Frustration, sondern es sinkt auch das Durchhaltevermögen.

So geht's richtig

Eine gesunde Lebensweise sollte nicht auf Verboten basieren. Der Einstieg kann durch das 80:20-Prinzip leichtfallen: Es muss nicht alles auf den Kopf gestellt werden. Etwa 20 Prozent Ihrer Essgewohnheiten dürfen beibehalten werden, sodass auch das Comfort-Leibgericht erlaubt ist. So gelingt es sich dauerhaft ausgewogen zu ernähren ohne ein Tabu zu brechen.

9 Sie missachten Getränke

Diese werden bei einer Diät oft übersehen. Genehmigen Sie sich statt Softdrinks und Fruchtsäften nun Wasser, sparen Sie sich Hunderte von Kilokalorien. Außerdem werden Hunger und Durst oft verwechselt.

So geht's richtig

Nehmen Sie etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag auf, bei körperlicher Aktivität gerne auch mehr. Fällt es Ihnen schwer, auf Wasser zurückzugreifen, können Sie dieses mit Minze, Zitrusfrüchten, Beeren oder Gurke vielfältiger gestalten. Gerade vor den Mahlzeiten sollte ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen werden, denn das zusätzliche Volumen macht schneller satt.

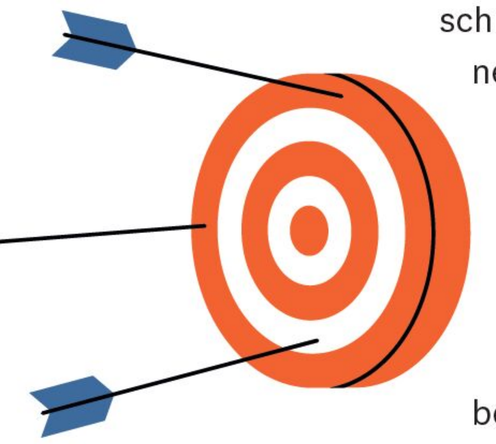
Karsten Sobottkas Expertentipp

„Ich setzte am liebsten auf Tees, um etwas mehr Geschmack in den Alltag zu bringen. Auch abgekühlt in der Trinkflasche ist er praktisch für den Arbeitstag."

FOTOS: SHUTTERSTOCK

10 Sie setzten sich keine oder falsche Ziele

Auf dem Weg zur Traumfigur darf der Geduldsfaden nicht reißen. Der Organismus braucht eine Weile, bis er sich auf die neuen Gegebenheiten einstellt. Möchten Sie zu fix zu viel, ist die Frustrationsgrenze schnell erreicht. Haben Sie im Gegenzug keinen Plan, können Erfolge nicht gemessen werden und es fehlt an Bestätigung.



So geht's richtig

Gehen Sie mit gesunden Erwartungen an die Sache ran. Lassen Sie sich und Ihrem Körper Zeit, aber behalten Sie dabei Ihre Erwartungen und Meilensteine im Blick. Dafür kann es hilfreich sein, diese zu notieren und sich beim Erreichen mit beispielsweise einem Kinobesuch oder anderen Dingen, die Sie glücklich machen, zu belohnen.

Karsten Sobottkas Expertentipp

„Gewichtsziele machen bei starkem Übergewicht durchaus Sinn. Oft erlebe ich aber, dass es nur um kleine Pölsterchen geht. Hier ist es von Vorteil, sich auf die Körperzusammensetzung statt auf das Gesamtgewicht zu konzentrieren. Ziel sollte es sein, Fett ab- und Muskeln aufzubauen."

11 Sie snacken unbewusst

Sie machen schon alles richtig, doch das Wunschgewicht ist weit entfernt? Daran könnten die kleinen Naschereien schuld sein. Der Keks zum Milchkaffee oder ein kleiner Riegel Schokolade landen schneller im Mund, als wir wahrnehmen können.

So geht's richtig

Nehmen Sie drei ausgewogene, nährstoffreiche Hauptmahlzeiten täglich zu sich, vergeht der Appetit auf etwas Kleines schnell von alleine. Zwischen den Gerichten sollte eine Pause von vier bis fünf Stunden liegen, um der Fettverbrennung Zeit zu geben.

Karsten Sobottkas Expertentipp

„Überkommt Sie doch der kleine Hunger, greifen Sie zu etwas Eiweißreichem wie Nüssen, diese sättigen schneller als Süßigkeiten."

12 Sie beziehen zu wenig Eiweißquellen

Bei einer Diät werden schnell hochkalorische Lebensmittel gestrichen – darunter kann die Proteinversorgung leiden. Diese unterstützt den Muskelaufbau, sorgt für lang anhaltende Sättigung und kurbelt die Fettverbrennung sowie den Stoffwechsel an.

So geht's richtig

Der Tagesbedarf Erwachsener beträgt 0,8 bis 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. In einer Muskelaufbauphase werden 1,2 bis 1,5 Gramm empfohlen. Ungefähr 20 bis 30 Gramm sollten also in jeder Mahlzeit aus etwa Geflügel, Fisch, Eier, Tofu oder Tempeh integriert werden.

Karsten Sobottkas Expertentipp

„Ich bin ein Fan von Hülsenfrüchten in Currys oder Eintöpfen, aber auch Gemüse-Omelettes sind fix gemacht. Ein Shake mit Magerquark, Beeren oder Banane und ein paar Haferflocken eignet sich auch super als High-Protein-Quelle."

FOTOS: SHUTTERSTOCK

13 Sie nehmen viel Obst zu sich

Früchte gelten als gesund, doch zu viel davon kann kontraproduktiv sein. Gerade als Smoothie oder Saft, nehmen wir rasch viel Fructose auf. Die Sättigung bleibt jedoch aus und der Appetit wird sogar angeregt.

So geht's richtig

Essen Sie nicht mehr als zwei Portionen Obst am Tag. Greifen Sie auf zuckerärmere Sorten wie Pflaumen, Kiwis, Orangen und Beeren (auch als TK-Ware geeignet) zurück und ersetzten Sie damit andere Kohlenhydrate in Ihren Mahlzeiten (beispielsweise Joghurt mit Früchten statt Brot zum Frühstück). In Mango, Trauben und vor allem Dörrobst steckt hingegen eine Menge Süße. Verspüren Sie Lust auf etwas Knackiges, greifen Sie auf Sattmacher wie Paprika oder Stangensellerie zurück. Sie bringen massig Vitalstoffe und nur wenige Kilokalorien mit sich.

14 Sie tappen in Lebensmittelfallen

In vielen vermeintlich gesunden Lebensmitteln wie Müsliriegeln, Frühstücksflocken und Light-Ware stecken fiese Bestandteile. Transfette, Salz, Zucker und Stabilisatoren sind hier beliebt, obwohl sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen können. Oft werden gerade diese Produkte im Übermaß konsumiert, weil sie als wohltuend verkauft werden.

So geht's richtig

Beim Einkaufen von Salaten, Dressings oder Fitnessjoghurts lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Möchten Sie unterwegs essen, zögern Sie nicht nach Inhaltsstoffen zu fragen. Insgesamt gilt: Selbst Kochen und Meal-Prep für Unterwegs ist der einfachste Weg für eine gute Ernährung.

Karsten Sobottkas Expertentipp

„Light- und High-Protein-Produkte sind oft mehr Marketing als wirklicher Mehrwert. Low-Fat-Ware kann mehr Zucker als das Original enthalten. Bei High-Protein-Erzeugnissen werden günstige, für den Körper schlecht verwertbare Proteine zugesetzt. Ich rate daher auf Lebensmittel zurückzugreifen, die von Natur aus eiweißreich und fettarm sind wie Hüttenkäse, Hähnchenbrust oder Tofu."

15 Sie schlafen wenig und sind gestresst

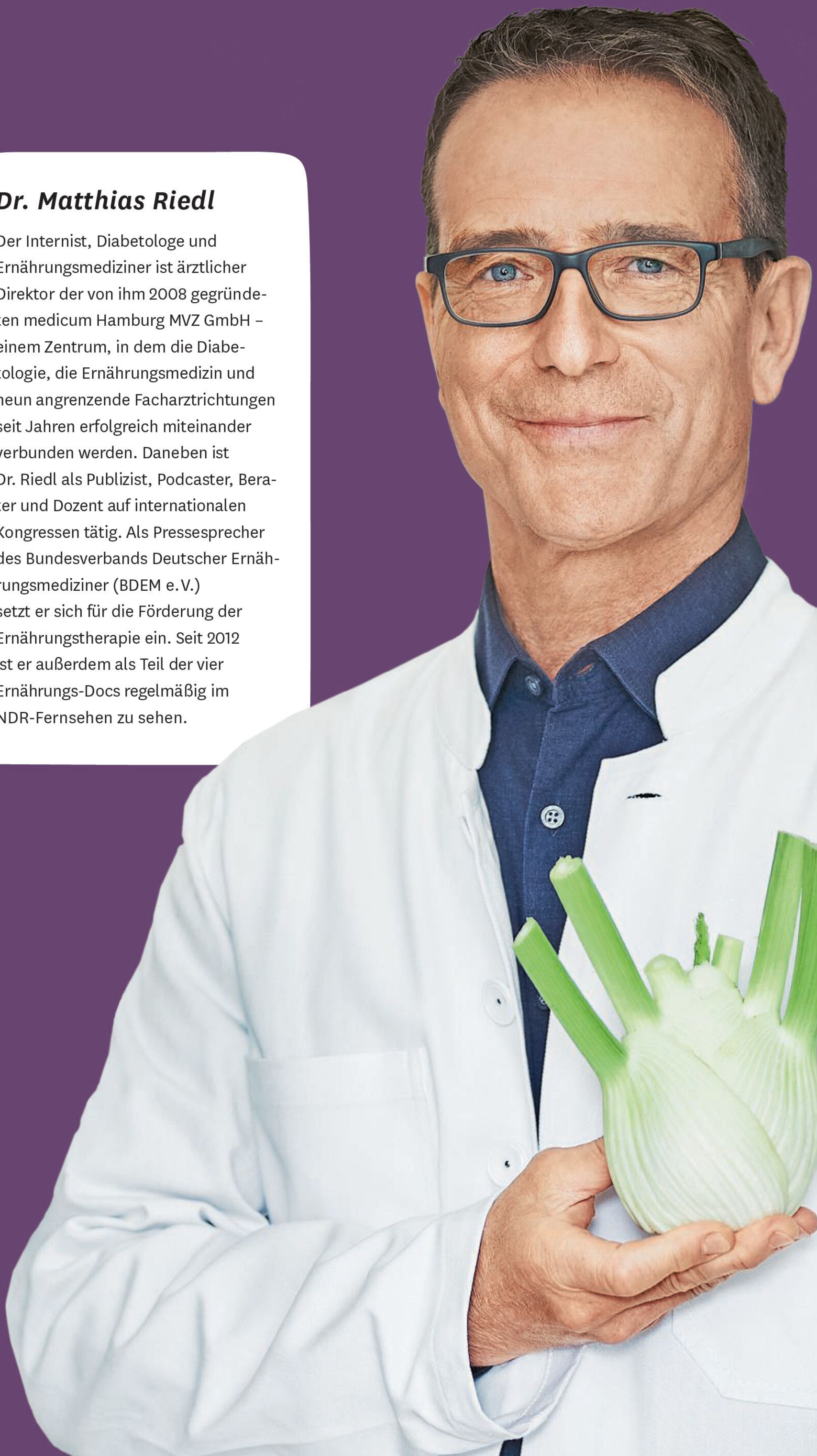
Das ist keine förderliche Kombi, denn zu wenig Schlummer und ständige Hektik können zu einem Hormonungleichgewicht führen. Das wiederum beeinflusst Stoffwechsel und Appetit und wir greifen schneller zu Ungesundem.

So geht's richtig

Circa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht sind wertvoll beim Abnehmen. Fühlen Sie sich gestresst, gilt es an den Auslösern zu arbeiten. Hierbei kann es helfen, Aufgaben zu priorisieren, das Tempo rauszunehmen oder Entspannungsmethoden wie Meditieren im Alltag zu integrieren.

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.

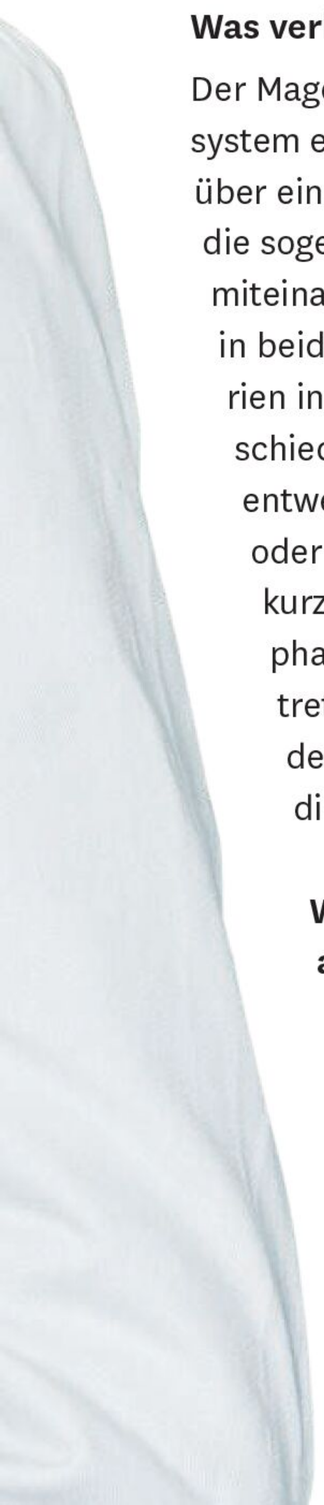


FOTOS: ANDREAS SIBLER; SHUTTERSTOCK (2)

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

WIE HÄNGEN ERNÄHRUNG UND PSYCHE ZUSAMMEN?

Immer mehr Menschen leiden an Ängsten, Burn-out, Überlastungen bis hin zu Depressionen. Wie unsere Nahrung mit der mentalen Gesundheit interagiert und welches der passende Lebensstil sowie die richtigen Zutaten für Ihr seelisches Wohlbefinden sein können, erklärt uns Dr. Matthias Riedl im Interview.



Was verbindet Körper und Psyche?

Der Magen-Darm-Trakt und das Nervensystem einschließlich des Gehirns sind über eine Kommunikationsverbindung, die sogenannte Darm-Hirn-Achse, eng miteinander verkoppelt. Diese verläuft in beide Richtungen. Billionen Bakterien in unserem Dickdarm bilden verschiedene Substanzen, mit denen sie entweder direkt über den Vagusnerv oder indirekt über Botenstoffe (wie kurzkettige Fettsäuren oder Tryptophan) mit dem Gehirn in Interaktion treten. Ein gesundes Mikrobiom ist dementsprechend förderlich für die mentale Gesundheit.

Welchen Einfluss hat Stress auf die Psyche? Und gibt es noch weitere Faktoren?

Dauerhafte Anspannung versetzt den Körper in einen Kampfmodus. Es werden Hormone ausgeschüttet, welche die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern. Das sind positive Effekte, wenn die hohe Belastung von kurzer Dauer ist. Wird diese aber zum Normalzustand, beeinträchtigt sie die psychische und körperliche Gesundheit.

Dann sind wir nervös, unruhig und infektanfällig. Stress beeinflusst zudem die Mikrobiota, also die Zusammensetzung unserer Darmbakterien negativ. Das wiederum kann sich auf die Psyche auswirken. Neben der Ernährung spielen also auch Themen wie Stress, Bewegung, Schlaf und das soziale Umfeld eine Rolle.

Der momentane Gesundheitszustand

Leider steigt die Anzahl an seelischen Störungen seit einigen Jahren, auch im Kinder- und Jugendalter. Nicht unschuldig ist dabei die Corona-Pandemie. Essstörungen, depressive Verstimmungen, Zukunftsängste sowie Aufmerksamkeitsprobleme sind immer mehr vertreten und Therapieplätze sind rar. Daher ist die Erkenntnis, dass eine psychefreundliche Ernährung unterstützen kann, enorm wichtig.

Etwa jeder dritte Deutsche leidet an einer psychischen Erkrankung.

Spannend, können Sie den Faktor Bewegung genauer erläutern?

Körperliche Aktivität hat einen großen Einfluss auf die Psyche. Sie wirkt direkt und indirekt auf ➜

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

unser Gehirn, die Hormonproduktion und das Wohlbefinden ein. Bewegung kann dadurch stimmungsaufhellend, ausgleichend und stressreduzierend sein. Außerdem hat Sport einen guten Effekt auf die Darmflora. Studien konnten zeigen, dass sich einige gute Bakterien bei physischer Ertüchtigung, besonders vermehrten.

Spielen auch Entzündungen eine Rolle?

Psychisches Leiden entsteht häufig durch systemische Entzündungen einhergehend mit Inflammation von Nervengeweben im Gehirn. Werden diese chronisch, können seelische Erkrankungen beeinflusst oder sogar ausgelöst werden. Umgekehrt kann die Psyche auf die Prozesse reagieren.

Auch bei Diabetes oder Übergewicht spielen die Reizungen eine Rolle, weshalb eine Depression entstehen kann.

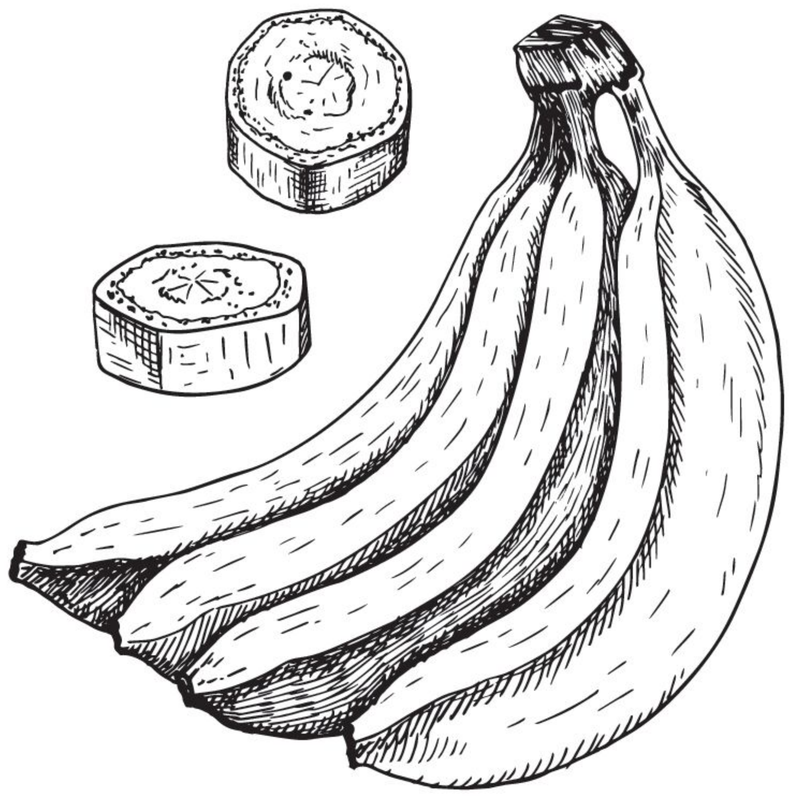
Ihre These ist also: Deutschland isst sich unglücklich. Welche Nahrung beeinflusst denn die Psyche negativ und warum?

Maßgebliche Auswirkungen haben stark verarbeitete Lebensmittel, wie Süßigkeiten, Weißmehl- und Fertigprodukte. Neben den enthaltenen schlechten Fetten fördert vor allem Zucker ungünstige Darmbakterien, da er für sie Nahrung ist.
Zu viel Glukose, welche ein Bestandteil von Saccharose ist, hat ebenfalls einen direkten Effekt auf das Gehirn. Als Energielieferant ist der Stoff in Maßen wichtig für die Gehirnfunktion, zu viel kann allerdings zu strukturellen Veränderungen des Organs führen, die sich wiederum negativ auf unsere Psyche auswirken können. Fleisch, insbesondere Wurstwaren oder rotes Fleisch, kann durch die entzündungsfördernden Substanzen Einfluss auf die Psyche nehmen. Auch Alkohol und Zigaretten sind wahre Anheizer für Veränderungen im Darm, Mikrobiom und Gehirn. Sie erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen.

> Zucker und ungünstiges Fett sind Gift für Darm und Psyche.

Können wir uns auch glücklich essen?

Tatsächlich spielen einige Stoffe, die wir über Lebensmittel aufnehmen, dabei eine Rolle. Daher ist Serotonin auch als Glückshormon bekannt. Damit der Körper dieses herstellen kann, benötigt er Tryptophan. Diese Aminosäure muss über die Nahrung zum Beispiel durch Bananen, Nüsse, Haferflocken, Hülsenfrüchte und Käse zugeführt werden. Omega-3-Fettsäuren wirken ➜



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 (3)

Badridschani aus Georgien

PRO PORTION: **305 KCAL**
Eiweiß **6 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **10 g**

20 MIN · FERTIG IN 32 MIN

FÜR 2 PORTIONEN:

1 Aubergine
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
4 Stängel Koriandergrün
50 g Walnusskerne
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
40 g Granatapfelkerne

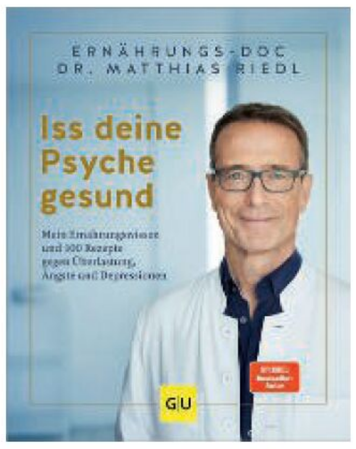
1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Aubergine putzen, waschen und längs in 6 ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden (die Randstücke anderweitig verwenden). Die Scheiben nebeneinander auf das Blech legen, mit 1 EL Öl bestreichen und im Ofen (Mitte) ca. 12 Min. garen. Danach herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

2 Inzwischen den Knoblauch schälen. Das Koriandergrün waschen und trocken tupfen, 1 Stängel zum Garnieren beiseitelegen. Das übrige Koriandergrün, Knoblauch, Walnüsse, restliches Öl und den Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zu Mus fein pürieren. Falls es zu fest ist, noch etwas Wasser untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Das Mus jeweils gleichmäßig auf die breitere Hälfte der Auberginenscheiben verteilen, einige Granatapfelkerne daraufsetzen und die Scheiben locker aufrollen.

4 Zum Servieren den beiseitegelegten Koriander fein hacken. Die Badrischani auf Teller verteilen und mit Koriander und restlichem Granatapfel garnieren. Wer noch mehr Eiweiß und damit Sättigung wünscht, kann zu den Badrischani noch 240 g Kichererbsen (aus Glas oder Dose) servieren. Einfach in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und mit den Granatapfelkernen darüberstreuen.

Walnüsse enthalten reichlich Serotonin und Omega-3-Fettsäuren – die beste Vorausstezung für einen stimmungsaufhellenden Effekt. Granatapfelkerne setzen farbige Akzente und liefern Antioxidantien.



BUCHTIPP

Ernährungs-Doc Matthias Riedl teilt in seinem neuen Buch „Iss deine Psyche gesund“ die essenziellen Bausteine einer psychefreundlichen Ernährung. 100 Rezepte gegen Überlastung, Ängste und Depressionen, ein Vier-Wochen-Plan und zahlreiche nützliche Ernährungshacks sorgen für positive Stimmung in Darm und Hirn.
Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 29,99 Euro

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

Zum eigenen Seelenfrieden mit diesen 12 Lebensmitteln finden

Walnüsse

Sie sind wahre Allrounder dank Eiweiß, gesunder Fette und Serotonin.

Lachs

Der fettreiche Fisch ist ein Omega-3-Wunder und wirkt entzündungshemmend.

Haferflocken

Das aus dem vollen Korn gewonnene Produkt fördert die Mikrobiota.

Olivenöl

Durch Ölsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe wirkt das flüssige Gold antientzündlich.

Hühnereier

Zink und Selen aus dem Frühstücksklassiker schützen die Nervenzellen.

Kohlgemüse

Sämtliche Sorten punkten mit viel Vitamin C, B_6 und Folsäure.

Beeren

Vor allem dunkle Früchtchen haben Antioxidantien in sich.

Spinat

Grünes Gemüse gilt als Zellschutz vor freien Radikalen aufgrund von Vitamin E.

Linsen

Hülsenfrüchte zählen zu den besten Ballaststofflieferanten.

Hähnchenbrust

Die tierische Eiweißquelle steckt voller Dopaminbildner.

Bananen

Für Glückshormone sorgt die enthaltene Aminosäure Tryptophan.

Kakao

Enthaltenes Magnesium in der Bohne hat einen beruhigenden Effekt.

antientzündlich und können sich somit förderlich auf die mentale Gesundheit auswirken. Diese sind in Lachs, Algen, Leinöl, Saaten und Nüssen zu finden. Die Fettsäuren sind darüber hinaus auch für die Bildung des Botenstoffs Dopamin notwendig, der motivationsfördernd wirkt. Unterschiedliche Antioxidantien aus buntem Obst und Gemüse unterbinden entzündliche Kettenreaktionen, sodass die Zellen vor freien Radikalen geschützt werden, was unserer Psyche zugutekommt.

Da auch unsere Darmflora einen großen Effekt auf die seelische Gesundheit hat, sollte sie mit Ballaststoffen, etwa aus Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Saaten, gefüttert werden.

Sind psychische Erkrankungen durch Nahrung sogar heilbar?

Mentale Störungen sind komplex und hängen von vielen Faktoren ab. Eine ausgewogene Ernährung versorgt den

Passende Essen-Sie-sich-glücklich-Rezepte gibt es ab Seite 136.

Körper mit den notwendigen Nährstoffen, senkt Entzündungen und füttert gute Darmbakterien. Achtsamkeit, Schlafhygiene, Stressabbau, Bewegung und Normalgewicht sind weitere Säulen für eine gesunde Psyche. Je nach Erkrankung unterstützt die Ernährung eine medikamentöse Behandlung zusätzlich.

Wie starte ich mit einer psychefreundlichen Ernährung und muss diese supplementiert werden?

Viele Menschen essen nicht ausreichend Gemüse. Dies wäre ein erster Ansatzpunkt. Es sollten um die 500 Gramm Gemüse täglich sein. Dazu eine Proteinbeilage aus Hülsenfrüchten, Milcherzeugnissen, Fisch oder Fleisch. Lein- und Walnussöl können beispielsweise im Beilagensalat ergänzt werden. Bei Getreideprodukten gerne zur Vollkornvariante greifen. Mit einer gesunden Kost werden die Nährstoffe in der Regel ausreichend aufgenommen. Supplementiert werden sollte nur in Absprache mit einem Arzt.

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 myFoodDoctor-Website zeigt Dr. Matthias Riedl regelmäßig, wie Sie Krankheiten aktiv vorbeugen, lindern und sogar heilen können.

Ist es möglich, eine gesunde Psyche vorsorglich mental zu stärken?

Eine ausgewogene Ernährung kann präventiv und unterstützend wirken. Durch die bereits aufgeführten Mechanismen stellt sie ein wertvolles Element in der Vorsorge und Therapie dar.

INTERVIEW: FRIEDERIKE MÖLLER

Weitere Säulen für eine gesunde Psyche

Das Grundgerüst einer mentalen Gesundheit besteht neben der richtigen Ernährung aus fünf ergänzenden Bausteinen. Möchten Sie Körper und Seele etwas Gutes tun, behalten Sie folgende Faktoren im Blick:

Achtsam essen

Geben Sie Ihrem Körper Zeit zum Arbeiten sowie zum Erholen. Dafür sind **Esspausen** von vier bis fünf Stunden notwendig. Der Insulinspiegel kann sich normalisieren und der Fettstoffwechsel schaltet sich ein. Außerdem wird das Immunsystem entlastet und Keime im Körper beseitigt.

Schlaf

Die Regeneration ist ein **Grundbedürfnis** des Menschen. Ein gesunder Rhythmus der Nachtruhe hält das Gehirn jung und leistungsfähig. Bei einem Defizit verschlechtert sich dagegen zum Beispiel die Insulinsensitivität, was wiederum schlecht für die Psyche ist.

Bewegung

Sport fördert das allgemeine **Wohlbefinden**, kann Schmerzen verringern und trägt damit viel zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei. Auch der **Darm** genauso wie das **Gehirn** zählen zu den Profitträgern.

Stressabbau

Unter anderem gelangt Cortisol schnell in unser Blut und kann durch **spannungslindernde Methoden** wie Atemübungen oder Bewegung abgebaut werden. Andernfalls können sie angestaut und chronisch werden, was Psyche sowie Darm belastet.

Körpergewicht

Ein Zusammenhang von Depressionen und Adipositas wurde bestätigt. Daher ist ein **Normalgewicht** essenziell für die seelische Gesundheit. Insbesondere das überschüssige Bauchfett produziert entzündungsfördende Botenstoffe und sollte daher bekämpft werden.

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK (17)

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.

MEHR AMORE FÜR PASTA

Wie bei Nonna

Ein Highlight für alle Teigwaren-Fans: Mit dem limitierten Stefano's Pastarella Mix sorgen Just Spices und der Content Creator Stefano Zarrella seit Dezember für leckere italienische Würze in jedem Nudelgericht. Mit einer Kombination aus Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch sowie mediterranen Kräutern, beispielsweise Oregano, Basilikum und Petersilie, wird jeder Teller zum beseelten Kurzurlaub mit Genussfaktor. 5,99 Euro je Dose. **justspices.de**

Mit dieser Geheimzutat schmeckt's der ganzen Familie.

NEUER LOOK, GLEICHER GESCHMACK

Bunt und köstlich

Pünktlich zum Veganuary erscheinen die pflanzenbasierten Leckereien von FRoSTA mit und ohne Fleischersatz sowie die veganen Fisch- und Schlemmerfilet-Alternativen im frischen, knallig türkis-pinken Design. Die Rezepturen und Verpackungsgrößen bleiben unverändert. Probieren Sie unbedingt die Heros Nom Nom Noodles, veganes Bami Goreng und Veggie Stäbchen. Ab 3,99 Euro. **frosta.de**

JAPANISCHES SOULFOOD

Lust auf Umami?

Asia-Liebhaber aufgepasst: Die gehypte Comfort Brühe wird jetzt noch besser: Kikkoman präsentiert eine feine Ramen Suppenbasis mit der gelingsicher individuelle Kreationen zubereitet werden können – sogar vegan. Würze einfach in kochendes Wasser geben und mit Toppings wie Sprossen, Pilzen und Nudeln verfeinern. 4,69 Euro je 250-Milliliter-Flasche. **Im Einzelhandel erhältlich**

KAFFEE MIT CHARAKTER

Ganz ohne Koffein

Mit einem schonenden Verfahren wird dafür gesorgt, dass jede Tasse bei vollem Geschmack ist. Lavazza Decaf My Rich Break Intenso und die jüngst gestaltete Variante Lavazza Decaf My Easy Day Classico bieten Genuss zu jeder Tageszeit. 10,99 Euro je 500-Gramm-Packung. **lavazza.de**

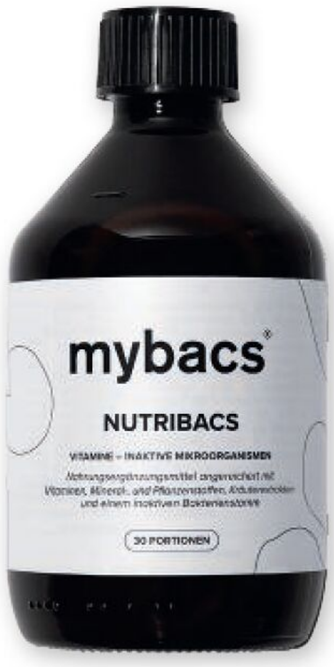
ACHTUNG, SUCHTGEFAHR!

Must-have für das Frühstück

Was war der Trend des Jahres? Definitiv Pistazie. Egal ob als Aufstrich, in Schokolade, beim Backen oder beim Kochen: Die Nuss ist aus keinem Haushalt mehr wegzudenken. Die Crazy Hazel Sorte „Crazy Pistachio“ von ahead macht die morgendliche Mahlzeit endgültig zum Highlight des Tages. Das Beste: Die strahlend grüne Creme enthält 80 Prozent weniger Zucker und kommt ohne zugesetzte Saccharose, Palmöl und Gluten aus. 4,99 Euro je 200-Gramm-Glas. **ahead-nutrition.com**

STARKER HELFER

Bye Erkältung!



Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit: Durch Routinen die Abwehr kräftigen – das gelingt dank Nutribacs von mybacs®. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält einen Bakterienstamm, der als Postbiotikum bekannt ist. Außerdem wird auf Vitamine, Mineralien sowie Kräuterextrakte gesetzt. Es ist also eine easy Lösung, um Mikrobiom und Immunsystem zu pushen. Im 30-Tage-Abo ab 49,95 Euro. **mybacs.com**

WÜRZIGES TRIO AN KALTEN TAGEN

Für Ihr Wohlbefinden

Drei creamy Drinks gegen den Winterblues – die Base mit wärmenden Gewürzen und hochwertigen Bio-Zutaten ist schnell mit Wasser angerührt. Die Getränke-Stars Golden Chai Latte, Vanille Oat Base und Chai Oat Latte glänzen ohne Zuckerzusatz und Fake-Aromen. Außerdem boosten sie den Körper mit Superfoods und Vitalpilzen, etwa Reishi oder Ashwagandha, denen eine stressreduzierende beziehungsweise entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird. 43,95 Euro je Bundle mit drei Sorten und Magic Spoon. **bluefarm.co**

MIT KÖRNERKRAFT VORAUS

Superfood-Upgrade

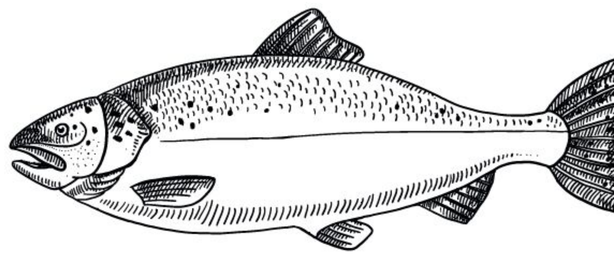
Die Marke Wertvoll aus dem Hause Göbbler punktet mit Innovation. Die Macher von GLÜCK launchen einen erstmaligen Aufstrich. Früchte kombiniert mit ballaststoff- und Omega-3-reichen Inhaltsstoffen wie Chia-, Leinsamen und Sonnenblumenkernen. So fällt eine bessere Ernährung leicht. Testen Sie unter anderem die Sorten Erdbeere-Guave oder Mango-Maracuja. 3,29 Euro je 200-Gramm-Glas. **Im Einzelhandel erhältlich**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

Der gelernte Koch ist seit dem Jahr 1999 für das Familienunternehmen FRoSTA tätig.

Im Interview: FRoSTA-Geschäftsführer Felix Ahlers

„Klassische Kochmethoden sind unser Vorbild“



Vor allem im hektischen Alltag greifen viele zu Tiefkühlkost. Dass diese längst nicht mehr voller Zusätze stecken, beweist FRoSTA. Wir haben den Vorstandsvorsitzenden getroffen und darüber gesprochen, wie er das Unternehmen revolutioniert hat.

Sie haben eine Kochausbildung in einem Sternerestaurant gemacht. Bis heute kochen Sie viel und gern. Was haben Sie aus der Zeit mitgenommen?

Als ich zu FRoSTA gekommen bin, habe ich nichts von dem, was ich gelernt habe, wiedergefunden. Es trafen zwei Welten aufeinander: die des traditionellen Kochens und die der Industrie. Warum wird der Fond nicht aus Knochen und Gräten gekocht? Warum kommen Pulver und Zusatzstoffe zum Einsatz? Das konnte ich wenig nachvollziehen, zumal es auch nicht geschmeckt hat. Es war einfach nur günstiger und leichter für die Maschinen. Hier wollte ich ansetzen.

Wo genau haben Sie Ihre Ausbildung gemacht? Wie sind Sie nach Italien gekommen?

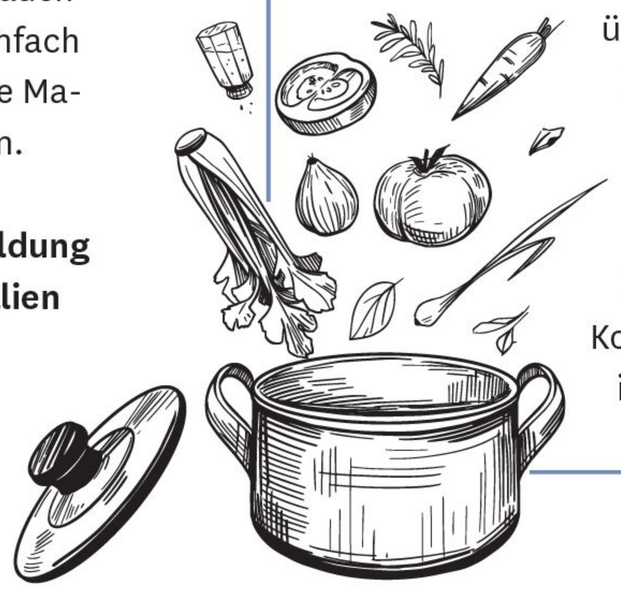
Nach der Schule ging ich nach Frankreich und habe in einem Zwei-Sternerestaurant meine Ausbildung gemacht. Nach anderthalb Jahren lernte ich jemanden kennen, der in seinem italienischen Fischrestaurant in Rom die französische Küche einführen wollte. Das Lokal war sehr bekannt und mit einem Stern ausgezeichnet. Die Chance nutzte ich und durfte auf diese Weise sowohl die französische als auch die italienische Küche kennenlernen – eine wertvolle Zeit.

Warum haben Sie Ihre Karriere als Koch hinter sich gelassen?

Nach rund zwei Jahren merkte ich, dass mir etwas fehlt: Meine Freunde hatten frei, während ich in der Küche stand. Dadurch sahen wir uns selten. Hinzu kam, dass der Job als Koch anstrengend und kräftezehrend ist. Das wollte ich nicht mein ganzes Leben machen und begann an der Universität Paris-Dauphine ein Volkswirtschaftslehre-Studium. ➜

Felix Ahlers

Der CEO von FRoSTA setzt Maßstäbe in der Lebensmittelbranche. Mit dem FRoSTA-Reinheitsgebot fördert er Transparenz und natürliche Zutaten, was ihn zu einem Vorreiter für nachhaltige und gesunde Ernährung im Bereich Tiefkühlkost macht. Sein Engagement zeigt, wie Unternehmen Verantwortung übernehmen können, um die Qualität von Lebensmitteln zu verbessern und Konsumenten zu inspirieren.



FOTOS: ULRICH SCHAARSCHMIDT, SHUTTERSTOCK (2)

EAT SMARTER-Geschäftsführer Niklas Reinhardt (links), Felix Ahlers und EAT SMARTER-Redaktionsleiterin Iris Lange-Fricke.

Gibt es ein Gericht aus der Zeit in Italien, das Sie noch heute gern kochen?

Ich bereite häufig simple Nudelgerichte zu, zum Beispiel eine Pasta, bei der ich den Brokkoli recht weich koche. Diesen vermenge ich anschließend mit Tomaten, Sahne und Parmesan. Das klingt banal, aber allen schmeckt es immer sehr gut. Auch ein Boeuf Bourguignon, was ganz einfach in der Zubereitung ist, liebe ich. Natürlich lernte ich in Frankreich ebenfalls, wie eine gute Sauce gemacht wird.

Die Mission: möglichst wenig Zutaten und viel Geschmack.

Auch die bereite ich nach wie vor gern zu. Sind die Techniken einmal erlernt, lässt sich mit ihnen alles Mögliche kombinieren.

2003 haben Sie bei FRoSTA das Reinheitsgebot eingeführt. Woher kam der Impuls für die radikale Wende?

Wir haben einerseits gesehen, dass sowohl Mitarbeiter als auch Kunden unsere Produkte nicht mehr gern essen. Zugleich war mir unklar, warum wir es nicht genau so machen, wie ich es in meiner Ausbildung lernen durfte. Während die französische Cuisine sehr komplex ist, vieles vorbereitet werden muss und Fonds mehrere Stunden köcheln, geschieht in der italienischen Küche hingegen alles ad hoc. Beide Kulinariken professionell kennenzulernen war daher inspirierend. Vor allem erstere. Hier wird vieles noch genauso zubereitet wie früher. Egal ob Fisch oder Fleisch: Das ganze Tier wird verwertet und nichts weggeschmissen. Genau diese Tradition wollte ich auch bei FRoSTA einfließen lassen. Wir überlegten, wie wir meiner Vision näher kommen könnten. Ganze zwei Jahre hat es zum Schluss gedauert, bis wir das Reinheitsgebot publik machten. Am Ende war es sehr viel komplizierter als gedacht. Schließlich waren wir über Jahrzehnte darauf ausgerichtet, Zusatzstoffe zu verwenden und nun wandelten wir unsere Produkte stark ab. Die Folge: Die Kunden waren sehr zurückhaltend, denn sie sahen nur den Preisanstieg von rund 30 Cent pro Artikel. Das führte bei uns dazu, dass der Umsatz um 40 Prozent einbrach und wir zum ersten Mal in der Geschichte große Verluste machten. 2003 war das Bewusstsein zum Thema Zusatzstoffe noch nicht so präsent, wie es heute ist. Wahrscheinlich dachten wir, dass die Leute die Neuerung schneller verstehen und nachvollziehen würden, aber das nahm viel Zeit in Anspruch.

Wie gelingt es Ihnen, Transparenz gegenüber den Endverbrauchern zu gewährleisten?

Wir möchten, dass die Leute wissen, was sie zu sich nehmen. Daher

Er weiß, wie gutes Essen schmecken muss und entwickelt daher die FRoSTA-Gerichte mit.

deklarieren wir die Ursprungsländer von jeder einzelnen Zutat und erklären Besonderheiten, wie zum Beispiel dass unser Salz keine Rieselhilfen und unsere Sahne kein Carrageen enthält. Dinge, die mehr Erklärungsbedarf benötigen und noch kein Standard auf Verpackungen sind, etwa der CO_2-Fußabdruck, erläutern wir online ausführlich.

Auch mit der neuen Bio-Range haben Sie als Marktführer neue Maßstäbe im Tiefkühlsegment gesetzt. Was war Ihr Anreiz?

Es gibt Verbraucher, die grundsätzlich nur Bio kaufen. Die fühlten sich von uns bisher nicht angesprochen. Das wollten wir unbedingt ändern. Daher gibt es seit November 2023 eine feine Bio-Range, die unter anderem eine Kokos Curry Pfanne sowie eine Rahm Spätzle Pfanne umfasst.

Woher holen Sie sich die Inspirationen für neue Produkte?

Wir schauen uns sowohl die Trends in Restaurants als auch in anderen Ländern an. Außerdem haben wir im Auge, was Lieferdienste machen. Wir betreiben ganz klassisch Marktforschung und beobachten, wie sich der Markt weiterentwickelt.

Wo sehen Sie die größten Stärken von Tiefkühlkost heutzutage?

Es geht längst nicht mehr nur noch darum, dass die Menschen lecker essen, sondern zusammenkommen und eine schöne Zeit verbringen. Der soziale Aspekt spielt eine wichtige Rolle und sollte auch im stressigen Alltag nicht auf der Strecke bleiben. Genau dann können Tiefkühlgerichte eine gute Alternative sein.

2024 hat FRoSTA zum vierten Mal den Deutschen Nachhaltigkeitspreis gewonnen.

Welches Produkt ist Ihr persönlicher Favorit im FRoSTA-Sortiment? Und warum?

Das ändert sich eigentlich ständig. Im Moment ist das eine Fischsuppe. Leider gibt es die nur in Italien. Hier in Deutschland esse ich am liebsten, und das auch sehr häufig, die Schlemmerfilets, zum Beispiel die mit Spinat und Semmelbröseln. Die finde ich wirklich gut. Ansonsten ist auch das neue vegane Gulasch auf Basis von Erbsenprotein köstlich. In Kombination mit der Sauce merkt man nicht, dass kein Fleisch enthalten ist. Das ist wirklich gut gelungen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft von FRoSTA?

Es ist mir wichtig, in Zukunft noch mehr Gerichte mit rein pflanzlichen Zutaten zu entwickeln, denn diese sind besser für die Natur und auch besser für die Menschen.

INTERVIEW:
IRIS LANGE-FRICKE & NIKLAS REINHARDT

Was bedeutet das FRoSTA-Reinheitsgebot?

Seit 2003 sind alle FRoSTA-Produkte frei von Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärkern, Farbstoffen und Stabilisatoren. Außerdem werden keinerlei Aromen zugesetzt. Auch alle Zutaten sind frei von Zusätzen, auch diejenigen, die laut Gesetz gar nicht deklariert werden müssen – zum Beispiel technische Hilfsstoffe, Enzyme und Zutaten mit Zusatzstofffunktion. All das kommt bei FRoSTA nicht in die Tüte – denn gute Zutaten brauchen keine Zusätze.

FRoSTA REINHEITS-GEBOT seit 2003

FOTOS: ULRICH SCHAARSCHMIDT, SHUTTERSTOCK (4)

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

ANZEIGE

VEGANUARY-GEWINNSPIEL

Bereit für einen frischen Start ins neue Jahr? Der Januar lädt Sie dazu ein, sich durch die bunte Welt der pflanzlichen Küche zu probieren – und dabei neue Lieblinge zu entdecken. Passend dazu verlosen wir 34 Produkte zum Genießen.

Mit vielen super Preisen!

Seeberger · herba cuisine · caso DESIGN · Bauck Mühle SEIT 1969 · Tchibo · ELO mit Freude kochen!

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise!

Nehmen Sie online teil auf
www.eatsmarter.de/veganuary

Oder teilen Sie uns mit, wie viele Radieschen wir auf den folgenden Seiten versteckt haben, und schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift, **E-Mail-Adresse** und der Antwort an:

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Stichwort „Veganuary“
Schulterblatt 58
20357 Hamburg

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

Einsendeschluss ist der 02.02.2025. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Seeberger

Fair-liebt in tropischen Fruchtgenuss

Entdecken Sie exotische Ananasstücke von Seeberger.

Fruchtig-süß und leicht säuerlich: Die getrocknete Ananas von Seeberger kommt ohne Zucker und Zusatzstoffe aus. Sie wird nachhaltig in Ghana produziert und ist daher Fairtrade-zertifiziert. Da die komplette Frucht verwendet wird, entsteht kein Abfall. Die perfekte Stärkung für zwischendurch. Mehr Infos unter: **www.seeberger.de**

Gewinnen Sie eine von **20 Seeberger-Snackboxen** im Wert von je **15 Euro.**

herba cuisine

Multitalent in der veganen Küche

Verfeinern Sie Saucen, Dressings und mehr dank herba cuisine.

Das Bindemittel auf der Basis von Zitrusfasern ist ein echter Alleskönner. Es perfektioniert Saucen, vollendet Dressings, Dips sowie Smoothies und verleiht veganen Burger-Pattys die perfekte Konsistenz. Es ist stärke-, gluten und laktosefrei. Gleichzeitig liefert es reichlich Ballaststoffe – und dabei vollen Genuss. Mehr Infos unter: **www.herbacuisine.de**

Gewinnen Sie eine von **fünf Dosen MultiTextur** von **herba cuisine** im Wert von je **12 Euro.**

CASO DESIGN

Natürlich gut: Frische Power im Glas

Mehr Vitamine, viel Geschmack – gesunder Genuss mit CASO Design.

Das schonende Kaltentsaften mit dem kompakten JuiceFit oder dem größeren JuiceFit Pro bewahrt Aroma und Nährstoffe von Gemüse, Obst und Kräutern. Praktisch: In die extra große Einfüllöffnung passen auch ganze Stücke ohne Vorschneiden. Für frische, leckere und smarte Säfte. Mehr Infos unter: **www.caso-design.de**

Gewinnen Sie einen von **zwei Gutscheinen** von **CASO Design** im Wert von je **150 Euro.**

SEIT 1969 Bauck Mühle

Rundum-Genuss für den Alltag

Bauck Mühle begeistert mit Klassikern in der Veggie-Variante.

Ob Frikadellen, Falafel, Nuggets oder Burger: Bauck Mühle beweist mit ihrer VeggieMix-Auswahl, wie vielseitig und köstlich die pflanzliche Küche ist. Die Mischungen sind schnell und einfach zuzubereiten, noch dazu ressourcenschonend und zukunftsfähig, denn jeder VeggieMix ist zu 100 Prozent bio und frei von Zusatzstoffen. Mehr Infos unter: **www.bauck.de**

Gewinnen Sie eins von **drei Paketen** von **Bauck Mühle** im Wert von je **25 Euro.**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)

Tchibo

Kraftvoller Kaffeestart ins neue Jahr

Kaffeefans kommen mit dem starken Genuss-Duo von Tchibo garantiert auf ihre Kosten.

Neues Jahr, neuer Kaffee: Die Probieredition von Caffè Molinari und der Bialetti in cremeweiß spenden einen Lichtblick zum Durchstarten an trüben Wintertagen. Mit dem „Caffè Crema Cremoso“ und dem „Espresso Perfetto“ begeistert die italienische Familienrösterei mit weichen, samtigen und cremig-vollmundigen Noten. Damit sich die Aromen perfekt entfalten, ist der Espressokocher ein Must-have. Das Probierset gibt‘s ab ca. 8 Euro exklusiv bei Tchibo, Bialetti für ca. 34 Euro auf tchibo.de.
Mehr Infos unter: **www.tchibo.de/caffe-molinari**

Gewinnen Sie eins von drei **Genuss-Sets von Tchibo mit Bialetti und den Caffè Molinari Probiersets** im Wert von je **ca. 42 Euro.**

ELO
mit Freude kochen!

Perfektes Braten leicht gemacht

ELO kombiniert bewährte Materialien mit innovativer Technologie.

So macht Kochen Spaß! Die Schmorpfannen aus der „Granit Solution“-Serie von ELO sind aus hochwertig geschmiedetem Aluminium hergestellt und mit einer Antihaftversiegelung versehen, über die selbst empfindliche Lebensmittel wie von selbst gleiten.
Der Clou ist die Crispy Touch Technologie. Dank der neuen Micro-Waben-Struktur, einer fühlbar rauen Oberfläche, verteilt sich das Öl in der Pfanne gleichmäßig und ermöglicht knuspriges Garen ohne Anbrennen, auch mit nur wenig Fett. Der ideale Begleiter für jeden Tag, denn das Material ist unempfindlich, kratzfest und easy zu reinigen. Mehr Infos unter: **www.elo.de**

Gewinnen Sie eine **„Granit Solution“-Schmorpfanne mit Gegengriff** von **ELO** im Wert von **89 Euro.**

CHANGEMAKER IM BEREICH FOOD & PLANETARY HEALTH

Top 30 Menschen, die unsere Welt verändern

Wie werden wir künftig essen? Die Antwort auf diese Frage braucht Menschen mit Visionen – und dem Mut, diese umzusetzen. Gemeinsam mit dem Food Campus Berlin, Europas führendem Zentrum für die Zukunft der Ernährung, und der dfv Mediengruppe, einem der größten unabhängigen Fachmedienunternehmen, haben wir 30 Persönlichkeiten nominiert, die mit ihrer Arbeit einen echten Unterschied machen. Zehn davon stellen wir Ihnen hier vor.

Felix Ahlers

Janka Alwon

Maya Leinenbach

Felix Bernd

Godo Röben

Cathy Hutz

Tim Breker

Dr. Margaretha Büning-Fesel

Jan Plagge

Dr. Sebastian Rakers

FOTO: ISTOCK.COM/EONEREN

Felix Ahlers | Vorstandsvorsitzender von FRoSTA

Gesunde, zukunftsorientierte Ernährung: Das war nicht das, was der gelernte Koch vorfand, als er 1999 bei FRoSTA begann. Schnell wurde ihm klar, dass er etwas ändern musste. Über zwei Jahre hinweg entwickelte er das FRoSTA-Reinheitsgebot, das 2003 eingeführt wurde. Seitdem kommen die Produkte **vollständig ohne Zusatzstoffe** aus – darunter Geschmacksverstärker, Bindemittel, Aromen und Farbstoffe. Sogar nicht deklarationspflichtige Inhaltsstoffe werden konsequent ausgeschlossen. „Der Verzicht auf Zusatzstoffe und die **bessere Verwertung von Resten,** wie etwa in Gemüse- und Fischfonds, ist nicht nur smart, sondern auch nachhaltig“, erklärt Felix Ahlers. Transparenz steht für das Unternehmen ebenfalls an erster Stelle: Die Herkunftsländer aller Zutaten und der CO_2-Fußabdruck sind direkt auf den Packungen angegeben. „Das sollte zur Normalität werden“, findet Ahlers, „denn es schafft Vertrauen bei den Verbrauchern.“

Was inspiriert Sie in Ihrer Arbeit?
„Ideen bekomme ich besonders aus anderen Ländern und von Menschen, die ganz andere Dinge tun als ich selbst.“

Janka Alwon | Foodbloggerin

Foodwaste ist ein Thema, das uns alle betrifft – und auf das jeder von uns Einfluss hat. Auf ihrem Blog Jankalicious und den dazugehörigen Social Media-Kanälen setzt sich Janka Alwon für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln ein und teilt Rezepte, praktische Tipps sowie unterhaltsam aufbereitetes Wissen. „Das Thema Foodwaste soll Mainstream werden“, beschreibt sie ihr Ziel. „Es soll cool sein, **Essen zu retten oder Reste kreativ zu verwerten.**“ Sie möchte dazu beitragen, dass es keine Aufgabe ist, sich gegen Foodwaste einzusetzen, sondern vielmehr ein Trend. Dafür hat sie unter dem Namen Food Heroes 2024 einen Verein gegründet, um Menschen auf einem weiteren Weg und auch offline auf Lebensmittelverschwendung aufmerksam zu machen. Das Problem ist häufig Unwissen, deswegen ist für die Web-Autorin Wissensvermittlung unerlässlich. Genau an diesem Punkt knüpfen ihre Inhalte an und machen **Lust drauf, selbst zum Food Hero zu werden.**

Wie gelingt Veränderung – und wie nicht?
„Sie muss nachhaltig geschehen. Gezwungene Maßnahmen, die nur von kurzer Weile sind, sind nicht von Dauer. Stattdessen muss ein Umdenken stattfinden.“

Maya Leinenbach | Vegane Influencerin und Kochbuchautorin

Nachhaltigkeit war für die begeisterte Sportlerin schon immer wichtig. Der Auslöser für ihr Engagement kam in der Schulzeit: „Als ich mich für ein Referat mit den Auswirkungen von Fleischkonsum auf das Klima auseinandergesetzt habe, bin ich auf schockierende Zahlen gestoßen, zum Beispiel, wie viel Wasser in einem Kilogramm Rindfleisch steckt.“ Seitdem lebt sie vegan und begeistert auf ihrem Instagramprofil **@fitgreenmind** fast vier Millionen Follower weltweit mit plant-based-Rezepten. Ihre Mission: pflanzliche Ernährung für alle zugänglich machen. Deshalb setzt sie auf leckere, simple Gerichte mit **Zutaten, die überall erhältlich sind.** „So können viele Menschen, egal wo sie herkommen, meine Ideen nachkochen. Und ohne großen Aufwand direkt etwas gegen den Klimawandel tun.“

Welchen Rat würden Sie jemandem geben, der oder die sich auch für die Transformation einsetzen möchte?
„Einfach machen und nicht warten, dass andere etwas tun. Nur wenn Sie etwas selbst in die Hand nehmen und dabei auch mit Spaß und aus Überzeugung handeln, können Sie etwas bewirken.“

Felix Bernd | Arzt und Ernährungsexperte

Mit den Begriffen Nachhaltigkeit und Gesundheit verbinden viele Menschen Verzicht. Das möchte der Arzt ändern. Anstatt: Was darf ich nicht, sollte die Leitfrage sein: Was kann ich heute alles Leckeres essen? Auf seinem Instagramprofil **@doc.felix** inspiriert er seine fast 800.000 Follower zu einem gesunden und glücklichen Lifestyle und wirft dabei einen medizinischen Blick auf die Themen **Ernährung, Sport und mentale Gesundheit.** „Ich glaube, dass die Fitness oft wie die eigene Rente dargestellt wird“, sagt er. „Wir müssen jetzt auf etwas verzichten, damit es uns später gut geht. Ich aber möchte den Leuten klarmachen, dass sie sich gerade jetzt um ihre Gesundheit kümmern müssen, damit es ihnen direkt gut geht.“ Die Beschäftigung mit dem eigenen Wohlbefinden hat immer auch eine Auseinandersetzung mit dem individuellen Essverhalten zur Folge. Der Arzt teilt daher zum größten Teil vegetarische Rezepte – das leistet nicht nur einen Beitrag zur Lebensqualität, sondern trägt zur Schonung unserer Ressourcen bei.

Wen brauchen wir zur Transformation?
„Fragen Sie sich nicht, wer die Verantwortung trägt oder wer tätig werden muss. Es funktioniert nicht ohne Sie!“

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3); PORTRAITS: CHRISTOPH SCHAARSCHMIDT, PASCAL LIELEG, LUNA KLOESS, JOHANNES KRAHFORST

Godo Röben | Investor und Berater für die 16 modernsten veganen Food-Start-ups

Fortschritt heißt, Unbekanntes zu wagen. Dass er selbst den Mut dazu hat, bewies Godo Röben, als er Europas zweitgrößten Wursthersteller Rügenwalder Mühle zum führenden Anbieter pflanzlicher Lebensmittel verwandelte. Sein Erfolgsrezept? Leidenschaft, Durchhaltevermögen und exzellente Produkte. Dabei denkt Röben konsequent ganzheitlich: **„Die Innovation ist die gesamte Ernährungswende** – ich will nicht nur einzelne Bereiche verändern, sondern das große Ganze." Als Berater für das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft sowie als Vorstand des Bundesverbands für Alternative Proteinquellen treibt er die Entwicklung stetig voran. Sein Plan: „In den nächsten zehn Jahren verdoppeln wir den Anteil alternativer Proteine weltweit."

Was sehen Sie als das größte Hindernis für Entwicklung in Ihrem Bereich?
„Es braucht Geduld. Die Wenden setzen sich durch, aber es gibt immer mal wieder Jahre, in denen es Gegenwind gibt. In den Zeiten müssen wir alle zusammenhalten und weitermachen."

Cathy Hutz | Co-Founder Infinite Roots

Pilze sind ein Klassiker auf unserem Speiseplan, bislang allerdings nur der oberirdische Fruchtkörper. Cathy Hutz geht mit ihrem Unternehmen einen Schritt weiter. Auf der Basis von Pilzmyzel, dem unterirdischen Wurzelgeflecht, entwickelt Infinite Roots Fleischersatzprodukte, die mit einem hohen Proteingehalt, Ballaststoffen und ihrem intensiven Umamigeschmack punkten. „Wenn es uns gelingt, mit der Einführung unserer Produkte bis 2030 nur 2,5 Prozent der aktuellen Fleischerzeugnisse in Europa zu ersetzen, könnte dies zu einer **Einsparung von 200 Megatonnen CO_2** führen. Das entspricht der Emission von etwa 48 Millionen Autos", erklärt die Gründerin. Ihre Vision: Einen positiven Beitrag zur Lösung globaler Ernährungs- und Umweltprobleme zu leisten. Dafür sind, findet sie, verstärkte Kooperationen zwischen Biotech-Unternehmen, Forschungseinrichtungen, Politik und der Lebensmittelindustrie nötig. **Nur so kann nachhaltige Veränderung erreicht werden.**

Wie stellen Sie sich eine zukunftsfähige Food-Branche vor?
„Sie besteht aus innovativen Technologien wie der Fermentation und aus traditionellen Herstellungsverfahren wie der Tierzucht, um mehr Resilienz in der Versorgung zu gewährleisten."

Tim Breker | Gründer von Vytal

Veränderung funktioniert, so Tim Breker, mit motivierten Menschen. Er ist einer davon – und das Technologieunternehmen Vytal ein Wegbereiter für die Kreislaufwirtschaft. „Im Pfandsystem gibt es keinen Anreiz, die Behältnisse schnell zurückzubringen“, erklärt er. **„Bei unserem System ist das anders.** Die Ausleihdauer ist auf 14 Tage begrenzt, wer sie überschreitet, muss bezahlen.“ Vytal nutzt dabei smarte Technologie und Daten, um für ihre Kunden das beste Mehrwegsystem zu bieten. Vor allem im Event-Geschäft ist das attraktiv: „Die Organisatoren können sehen, wo wie viele Behältnisse auf dem Gelände hingehen, welcher Stand wie viele benötigt und wie viel Einweg eingespart wurde.“ In der App sind bisher über 680.000 Personen registriert. Eine Community, die zeigt, dass ressourcenschonendes Handeln auch unter den aktuellen Regularien möglich ist – **und jede Menge Müll gespart werden kann.**

Wie wird Ihre Arbeit die Food-Branche in den nächsten Jahren nachhaltiger machen?
„Einwegverpackungen werden einfach überflüssig – also der Einmal-Kaffeebecher, die Sushi- oder Burgerverpackung. Das alles wird durch ein Mehrwegsystem ersetzt.“

Dr. Margaretha Büning-Fesel | Präsidentin der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Behörde und Innovation – geht das? „Oh ja!“ sagt Dr. Margaretha Büning-Fesel. „Als Projektträger betreut die BLE viele zukunftsweisende Forschungsvorhaben, bei denen es um **mehr Tierwohl, gesunde Böden, biologische Vielfalt oder um Ernährungsthemen** geht.“ Die promovierte Ernährungswissenschaftlerin beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit nachhaltiger Ernährung, seit 2023 ist sie Präsidentin der BLE. Aktuell im Fokus: „Wir müssen uns um ein Mehr an pflanzlichem Eiweiß kümmern. Daher bauen wir derzeit das Kompetenzzentrum **Proteine in der Zukunft** auf.“ Dazu gehört das sogenannte Chancenprogramm Höfe. Denn die Betriebe brauchen eine ökonomische Verlässlichkeit. „Wichtig ist aber, dass sich alle Beteiligten darüber klarwerden, dass sie ihren Beitrag leisten müssen und ein Bewusstsein für den Ernst der Lage entwickeln.“

Wie gelingt Veränderung?
„Am besten dann, wenn der Blick auf das gesamte System gerichtet und die notwendigen Entwicklungen gemeinsam erarbeitet werden. Miteinander und nicht gegeneinander.“

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3); PORTRAITS: PRIVAT, INFINITE ROOTS, VYTAL GLOBAL GMBH, BLE

Jan Plagge | Vorstand von Bioland e. V.

Bioland e. V. zählt mit mehr als 10.000 Betrieben zu den führenden ökologischen Anbauverbänden in Deutschland. Als Präsident des Verbandes setzt sich Jan Plagge dafür ein, die Interessen der Mitglieder zu vertreten und den Ökolandbau voranzutreiben. **„Die Bio-Bewegung wird immer größer“**, sagt er, „aber sie könnte noch an Tempo zulegen.“ Eines seiner zentralen Projekte ist die Umsetzung der Empfehlungen des Strategischen Dialogs auf EU-Ebene und in Deutschland. Dabei geht es darum, Landwirtschaft und Ernährung innerhalb der planetaren Grenzen zu gestalten und zugleich die wirtschaftliche Grundlage der Betriebe zu sichern. **„Ich möchte Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven für einen gemeinsamen Weg gewinnen“**, erklärt Plagge – und hat damit Erfolg. „Wenn biologisches Wirtschaften attraktiv und wettbewerbsfähig wird, leisten wir einen wesentlichen Beitrag. Denn je mehr Betriebe zeigen, dass es funktioniert, desto selbstverständlicher wird der Wandel akzeptiert.“

Was regt Sie zu Ihrer Arbeit an?
„Mich inspirieren Menschen, die mutig sind, innovative Ideen haben und es schaffen, andere zu begeistern und zu verbinden.“

Dr. Sebastian Rakers | Co-Founder von BLUU Seafood

Der promovierte Meeresbiologe war schon immer fasziniert vom Meer. „Aber das, was wir mit ihm und seinen Bewohnern machen, ist oft ausbeuterisch und nicht nachhaltig“, sagt er. Nach zwölf Jahren in der angewandten Forschung wechselte er in die Praxis. „Ein entscheidender Moment war sicherlich die Gründung des ersten Start-ups für zellbasierten Fisch in den USA. Da dachte ich, **das können wir in Europa auch – wenn nicht besser.“** BLUU Seafood nimmt das Tier aus der Gleichung. Statt Fische zu halten oder zu fangen, kultivieren sie deren Stammzellen, aus denen sie dann Fischprodukte herstellen können. „Das bietet viele Vorteile: eine komplette Produktionskontrolle, kurze Fertigungswege, weniger negativer Umwelteinfluss und **natürlich kein Tierleid.“** Die ersten Schritte in Richtung Zulassung sind gemacht, der Weg ist jedoch noch weit. Ein Problem ist die Bürokratie: „Natürlich wollen wir sichere Lebensmittel. Aber dass Neuzulassungen bis zu fünf Jahre dauern können, ist nicht akzeptabel.“

Was brauchen wir, um Veränderung erreichen zu können?
„Akzeptanz und Menschen, die von einer Transformation überzeugt sind. Daher sind Aufklärung und Teilhabe so wichtig.“

Sie wollen auch die anderen Changemaker kennenlernen? Neben den hier aufgeführten sind noch 20 weitere Persönlichkeiten aus der Wirtschaft, Forschung oder Gastronomie nominiert. Eine Übersicht finden Sie unten, die Portraits können Sie auf unserer Website nachlesen.

Erfahren Sie hier noch mehr über die Changemaker!

Das sind alle weiteren Nominierten

- **Philipp von der Wippel,** Gründer von projecttogether
- **Fabio Ziemßen,** Food Tech Experte
- **Freya von Cetritz,** CEO der DLG Holding GmbH
- **Simon Tress,** Sternegastronom
- **Manon Little,** Co-Gründerin des Green Generation Fund
- **Jürgen David,** Metzger
- **Marie Hoffmann,** Landwirtin und Agrarinfluencerin
- **Dr. Christian Henning,** Gründer von Permarobotics
- **Dr. Regina Birner,** Vorsitzende der Zukunftskommission Landwirtschaft
- **Nikola Steinbock,** Sprecherin des Vorstands der Landwirtschaftlichen Rentenbank
- **Jens Tuider,** Chief Strategy Officer bei ProVeg
- **Christoph Schmitz,** Gründer und Geschäftsführer von Acker
- **Prof. Dr. Maja Göpel,** Honorarprofessorin für Nachhaltigkeitstransformationen an der Leuphana Universität Lüneburg
- **Prof. Dr. Carolyn Hutter,** Professorin für BWL Food Management, Nachhaltikgeitsberaterin
- **Stefanie Wunder,** Leiterin des Teams Ernährung und Nachhaltige Lebensmittel bei Agora Agrar
- **Prof. Dr. Hermann Lotze-Campen,** Professor für Nachhaltige Landnutzung und Klimawandel, Leiter der Forschungsabteilung „Klimaresilienz“ am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung
- **Moritz Mack,** Geschäftsführer der Mercedes Benz-Gastronomie
- **Emilie Bourgoin,** Group Director Public Affairs bei Rewe
- **Prof. Dr. Melanie Speck,** Professorin für Sozioökonomie in Haushalt und Betrieb an Hochschule Osnabrück
- **Marketa Schellenberg,** Produktmanagerin bei Transgourmet und Vizepräsidentin Verband der Köche e.V.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/DALIN OU; PORTRAITS: SONJA HERPICH, BLUU JOHANNES ARLT

TRENDALARM

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

Kraftvolle Qualität, die fasziniert!

Edle Präzisionsarbeit

Seit über 155 Jahren steht Herbertz für Fortschritt und überrascht jetzt mit einem modernen Meisterwerk der Schneidekunst. Handgefertigt und in Zusammenarbeit mit Spitzenkoch Pierre Beckerling entwickelt, bietet die Messerserie Ceres sowohl Profis als auch Hobbyköchen alles, was das Gourmet-Herz begehrt: höchstes Niveau, feinste Genauigkeit und super Schärfe. So gelingt jedes kulinarische Abenteuer. Ab 195 Euro, **cjh.shop**

Revolution für Geschmack

Mit der Smart Wave Pfannenserie von ELO surfen Sie direkt in die Welt des knusprigen Bratens. Dank Wabenboden und cleverem Öl-Dosiersystem gelingt fettarmes Kochen kinderleicht. Kratzfest, PFAS-frei und für alle Herdarten geeignet: Diese Allrounder bringen Schwung in Ihren Alltag! Ab 24,90 Euro, **elo.de**

Schlank, stark, stabil

Dank des faltbaren Designs und dem cleveren Mechanismus passt der Fluicer von Profino in alle Schubladen und holt das Beste aus jeder Frucht. Die langen Griffe sparen Kraft, während Kerne und Fruchtfleisch elegant aufgefangen werden. In drei tollen Farben und Größen erhältlich. Ab 17,95 Euro, **profino.de**

Frische mit Style

Aufbewahren war noch nie so vielseitig! Die Zwilling Fresh & Save Bowls überzeugen mit den praktischen Vakuumdeckeln, die Ihre Speisen bis zu fünfmal länger frisch halten. Perfekt stapelbar, spülmaschinenfest und das Beste? Sie machen jede Mahlzeit zum echten Hingucker. Preise variieren, **zwilling.com**

FOTOS: PR

ANZEIGE

SIEMENS

BACKSCHULE MIT JO SEMOLA

Knusprige Kruste, saftige Krume: So sieht ein traumhaftes Brot aus. Welche Fehler beim Backen gern gemacht werden und warum Dampf eine entscheidende Rolle spielt, verrät Brot-Experte Jo Semola EAT SMARTER im Gespräch.

Was ist die Grundlage für gutes Brot?

Zeit! Das Wichtigste ist, dass der Teig lange reift, mindestens vier Stunden, besser aber zwölf Stunden und aufwärts. Welche Zutaten noch ergänzt werden, ist Geschmackssache, aber die Teigreife ist essenziell. Nur dadurch entsteht ein aromatisches und bekömmliches Brot. Den Teig nicht ausreichend fermentieren zu lassen, ist einer der meist gemachten Fehler beim Backen.

Was sollte noch beachtet werden?

Um ein luftiges Brot mit einer röschen Kruste zu erzielen, gibt es noch zwei weitere bedeutende Faktoren. Zum einen die Temperatur: Während beim Kuchenbacken häufig Temperaturen um die 180 Grad Celsius verwendet werden, benötigt Brot viel mehr Hitze. Es sollte bei mindestens 250 Grad Celsius angebacken werden. So entwickelt sich eine krosse Kruste, der Teig nimmt schnell an Volumen zu und das Brot wird schön locker. Der zweite zentrale Aspekt, den viele vernachlässigen, ist Dampf.

Warum ist Dampf so wichtig?

Das sogenannte „Schwaden" ist ein wesentliches Element beim Brotbacken. Der Wasserdampf legt sich auf die Teigoberfläche, so bleibt diese elastisch und das Gebäck kann besser aufgehen. Außerdem wird die Teigfläche verkleistert und eine glänzende Kruste entsteht. Bei herkömmlichen Backöfen hilft zum Beispiel eine Schale mit Wasser auf dem Boden. Noch einfacher ist es mit dem Dampfbackofen von Siemens: Dort können gezielte Dampfstöße zugeschaltet und so eine hohe Luftfeuchtigkeit für ein perfekt geglücktes Brot geschaffen werden.

Hier gibt es noch mehr Backtipps und Rezepte von Jo.

eatsmarter.de/brotmitdampf

Brotfluencer Jo Semola ist Brotbäcker aus Leidenschaft.

Smarter backen mit dem Siemens iQ700 Backofen

Nicht nur beim Brotbacken ein echtes Multitalent mit Köpfchen! Die integrierte Kamera arbeitet mit künstlicher Intelligenz, die erkennt, was Sie kochen wollen. Von der richtigen Temperatur über die Zubereitungszeit bis zum gewünschten Bräunungsgrad und Dampfzugabe: Der clevere Backofen schlägt die idealen Einstellungen vor – für ein garantiert köstliches Ergebnis. Mehr Informationen finden Sie unter: **siemens-home.de**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

FOTOGRAFIE © COURT AT VERLAG

Donna Hay

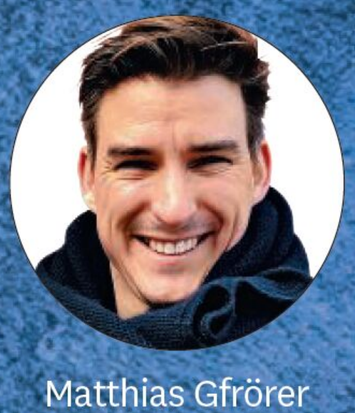
Alex Wahi

Paul Ivić

Christian Rach

Ralf Zacherl

Haya Molcho



Matthias Gfrörer

Jamie Oliver

WINTERSTARS

Die kalten Monate müssen sich in Puncto Gemüse definitiv nicht verstecken. Ganz im Gegenteil: Wirsing, Flower Sprouts und Rote Bete sind vollgepackt mit Nährstoffen und entwickeln zum Teil aufgrund von Frost erst so richtig ihr Aroma. Auch unsere Starköchinnen und -köche sind überzeugt und präsentieren Ihre acht besten Ideen.

Knoblauch-Hähnchen auf Kartoffel-Lauch-Gratin

von Donna Hay, Rezept auf Seite 92

Donna Hay

Knoblauch-Hähnchen

auf Kartoffel-Lauch-Gratin

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL gerösteter Knoblauch, zerdrückt
1 EL gehackte Estragonblätter, plus 4 Stängel Estragon
80 g weiche Butter
Meersalz und zerstoßener schwarzer Pfeffer
1 Hähnchen (1,3 kg)
½ Zitrone, in Stücke geschnitten
Olivenöl extra vergine, zum Beträufeln
Für das Kartoffel-Lauch-Gratin:
1 kg mehligkochende Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
2 Stangen Lauch, geputzt und in Streifen geschnitten
1 EL Thymianblätter
310 ml Rahm (Sahne), erhitzt

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den zerdrückten Knoblauch, den Estragon und die Butter mit Salz und Pfeffer vermengen. Die Haut über der Hähnchenbrust lösen und mit einem kleinen Löffel die Knoblauchbutter darunter verteilen.

2 Die Estragonstängel und Zitronenstücke in das Hähncheninnere legen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Das Hähnchen rundum mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Öl beträufeln.

3 Für das Kartoffel-Lauch-Gratin die Kartoffeln, den Lauch und den Thymian in einer tiefen, 25 cm × 30 cm großen Auflaufform verteilen. Den heißen Rahm darübergießen und das Hähnchen darauflegen. Dann 1 Stunde im Ofen backen, bis das Hähnchen und die Kartoffeln weich und gar sind.

GERÖSTETER KNOBLAUCH ERGIBT 100 GRAMM:

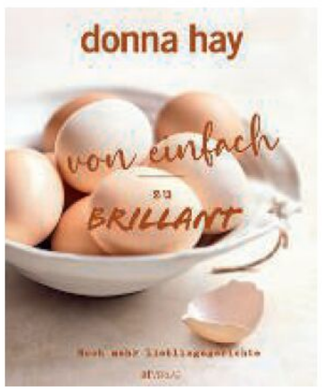
3 große Knoblauchknollen
Olivenöl extra vergine, zum Beträufeln
Meersalzflocken

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Die Knoblauchknollen jeweils auf einen Bogen Alufolie setzen. Mit Öl beträufeln, mit Salz bestreuen und fest einwickeln.

3 Die Päckchen auf ein Backblech legen und 40 Minuten im Ofen rösten, bis der Knoblauch weich und goldgelb ist.

4 Dann 10 Minuten abkühlen lassen, das Fleisch aus der Schale herausdrücken und in ein sterilisiertes Glas geben. Die Schalen entsorgen.



Die australische Starköchin Donna Hay zeigt in „Von Einfach zu Brillant – Noch mehr Lieblingsgerichte“ bewährte Standardrezepte mit besonderem Twist. *AT Verlag, 272 Seiten, 37 Euro*

Alex Wahi

Wirsingblätter

mit Zimt-Kartoffel-Hack

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Wirsing
400 g festkochende Kartoffeln
4 rote Zwiebeln
1 Scheibe Ingwer
2 Knoblauchzehen
4 EL Rapsöl
½ Tube Tomatenmark
1 TL Garam Masala
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL edelsüßes Paprikapulver
2 Prisen Chilipulver
Salz
2 Msp. Zimtpulver
1 Schuss Apfelsaft (naturtrüb)
1 Spritzer Zitronensaft
500 g Hackfleisch (halb und halb)
Pfeffer
150 ml Tomatensaft
evtl. Küchengarn

1 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 4 große oder 8 mittelgroße Wirsingblätter ablösen und im sprudelnd kochenden Wasser ca. 2 Min. blanchieren. Herausnehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Kartoffeln in das Wirsingwasser geben und in ca. 20 Min. garen. Abgießen und abkühlen lassen. Während die Kartoffeln kochen, die restlichen Wirsingblätter ablösen, waschen und fein schneiden.

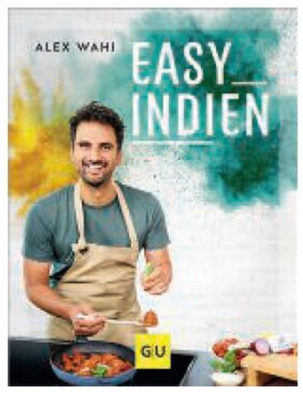
2 Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch sowie die Wirsingstreifen hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Tomatenmark hinzufügen und ca. 2 Min. anbraten. Garam Masala, Kreuzkümmel, Paprika, Chilipulver, 1 TL Salz und Zimt hinzufügen und andünsten. Das Ganze zügig mit Apfelsaft und Zitronensaft ablöschen.

3 Das Hackfleisch dazugeben und 3–4 Min. anbraten, sodass es nur halb gegart wird. Die Kartoffeln in einer großen Schüssel zerdrücken, die Hackfleischmischung hinzugeben und alles zu einer schönen Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die blanchierten Wirsingblätter je nach Größe mit ca. 2 EL Kartoffel-Hackfleisch-Mischung füllen. Jedes Blatt wie einen Burrito einrollen und ggf. mit Küchengarn zusammenbinden.

5 Das übrige Rapsöl (2 EL) in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Die Wirsingrouladen eng nebeneinander hineinlegen und von allen Seiten 1–2 Min. anbraten. Den Tomatensaft dazugeben und die Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. dünsten.

6 Die übrige Hackfleisch-Kartoffel-Mischung zu den Rouladen geben und 4–5 Min. mitdünsten.



Samosas, Naan-Brot, Pakora und Butter-Chicken: Mit „Easy Indien“ holt Alex Wahi die Streetfood-Stände aus Neu-Delhi zu Ihnen nach Hause. *Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 28 Euro*

PORTRÄT: DONNA HAY: CHRIS COURT, AT VERLAG; ALEX WAHI: FOTO: GRÄFE UND UNZER/JENS VON ZOEST

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Paul Ivić

Kürbistascherl

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜLLUNG:
200 g Kürbis (Butternuss oder Langer von Neapel)
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
1 EL Butter
50 ml Weißwein
Saft und Abrieb von 1 Kaffir-Limette (oder Limette)
1 TL Kürbiskerne

1 Den Kürbis entkernen, schälen und in 5-mm-Würfel schneiden.

2 Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

3 Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte sowie Knoblauch darin 5 Minuten farblos anschwitzen.

4 Die Kürbiswürfel zugeben und mit dem Wein aufgießen, bei niedriger Temperatur weich dünsten.

5 Mit Salz, Pfeffer sowie Limettensaft und -abrieb abschmecken.

6 Die Kürbiskerne grob klein schneiden und zugeben.

RAVIOLITEIG:
2 Eier
3 Eigelb
250 g griffiges Mehl

AUSSERDEM:
Ausstecher (Ø 10 cm)

1 Eier und Eigelbe mit einem Schneebesen verrühren. Salzen und 10 Minuten abgedeckt stehen lassen.

2 Das Mehl in eine Schüssel geben und die Eier zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu weich, noch etwas Mehl zufügen.

3 Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

4 Den Teig portionsweise mit einer Nudelmaschine zu 2 mm dicken Teigbahnen ausrollen und daraus mit dem Ausstecher Kreise ausstechen.

5 Je 1 EL Kürbisfüllung in die Mitte setzen, die Teigränder leicht mit Wasser bepinseln und zu Halbmonden zusammenschlagen. Die Ränder gut zusammendrücken.

6 In kochendem Salzwasser 1–2 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

LEICHTE KÜRBISSAUCE:
200 g Kürbis (Langer von Neapel)
25 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 Nelke
2 Körner Assam-Langpfeffer
50 ml Weißwein (Chardonnay)
125 ml Gemüsefond
Saft und Abrieb von 1 Kaffir-Limette (oder Limette)
1 EL geschnittene Petersilie
1 EL geschnittener Kerbel
2 EL Kürbiskernöl
Kürbiskerne und roter Chicorée zum Garnieren

1 Den Kürbis schälen, in 5-cm-Stücke und anschließend in feine Streifen schneiden.

2 Schalotten und Knoblauch schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

3 Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Nelke und Langpfeffer 5 Minuten farblos anschwitzen.

4 Den Wein angießen und vollständig verkochen lassen.

5 Den Kürbis zufügen, mit Gemüsefond aufgießen und den Kürbis bissfest garen.

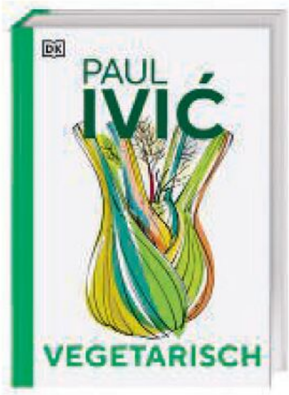
6 Vom Herd nehmen und mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz abschmecken.

7 Kräuter und Kürbiskernöl hinzufügen.

8 Die Kürbistascherl auf der Kürbissauce anrichten und mit Chicorée und Kürbiskernen garniert servieren.

DAZU PASSEN:
Braune Butter, karamellisierter Chicorée, gebratene Jungzwiebel, Kohlrabi-Spinat, Cremespinat

Paul Ivićs vegetarisches Restaurant TIAN in Wien trägt seit 2014 einen Michelinstern.



300 unwiderstehlich leckere Rezepte, gewürzt mit Fachwissen und Warenkunden, machen „Vegetarisch“ von Paul Ivić zu einem unverzichtbaren Begleiter für alle. *Dorling Kindersley, 400 Seiten, 39,95 Euro*

FOTO & PORTRÄT: DK VERLAG/INGO PERTRAMER

STAR KÖCHE

Christian Rach

Gebratene Flower Sprouts

mit Haselnusssauce und Vogelbeeren

Flower Sprouts oder auch Kalettes genannt, sind eine Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl. Sie sehen nicht nur top aus, sondern schmecken auch richtig gut. Und sie gehören wegen der hohen Konzentration an Vitamin C (doppelt so viel wie in herkömmlichem Rosenkohl), den großen Mengen an Ballaststoffen, Eisen und Antioxidantien zu den sogenannten Superfoods.

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE HASELNUSSSAUCE:

4 EL Haselnussmus
4 EL Sojasauce
70 ml kochendes Wasser
Saft von ½ Zitrone
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM:

4 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Sonnenblumenöl
300 g Flower Sprouts (wilder Rosenkohl)
120 g Pilze, z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge oder Steinpilze
2 Frühlingszwiebeln
8 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
4 EL eingelegte Vogelbeeren (ersatzweise Preiselbeeren im Glas)

1 Für die Haselnusssauce alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce soll nicht zu dickflüssig sein, eventuell noch etwas heißes Wasser unterrühren.

2 Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldbraun rösten.

3 Die Flower Sprouts putzen, waschen und trocken schleudern. Die Pilze putzen und der Länge nach halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.

4 Jeweils 4 EL Pflanzenöl in zwei breiten Pfannen stark erhitzen. In der einen Pfanne die Flower Sprouts ringsum braten, bis sie gar sind, was circa 4 Minuten dauert. In der anderen Pfanne die Pilze braten. Beides mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Zum Servieren die Haselnusssauce auf vier Tellern verteilen und glatt ausstreichen. Die Flower Sprouts und Pilze darauf verteilen. Mit Frühlingszwiebeln, Sonnenblumenkernen und Vogelbeeren bestreuen und sofort servieren.

Zusammen mit Foodstylistin Susanne Walter setzt Christian Rach in „Deutsche Küche“ Spezialitäten wie Butter, Kartoffeln oder Brot ins Rampenlicht. *Südwest, 416 Seiten, 59 Euro*

FOTO: KKATRIN KOSCHITZKI/SÜDWEST VERLAG, PORTRÄT: YDOL SOL

Ralf Zacherl

Kalbsrücken

auf Sellerie-Limetten-Püree

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DEN KALBSRÜCKEN:
2 Kalbsrückensteaks (à 180 g, oder Poulardenbrust, Rindersteaks)
Olivenöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer
2 lila Möhren (oder Möhren)
Pflanzenöl zum Braten
3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
50 g Butter

FÜR DAS PÜREE:
600 g Knollensellerie
1 Knoblauchzehe
Meersalz
200 ml Gemüsebrühe
1 Bio-Limette
frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Crème fraîche

Eiweiß: 44 g · Fett: 59 g · pro Portion 775 KCAL · Kohlenhydrate: 16 g

1 Den Ofen auf 70° vorheizen. Die Steaks abtupfen und mit Olivenöl einstreichen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Grillrost im heißen Backofen (Mitte) ca. 60 Min. garen.

2 Inzwischen für das Püree Sellerie und Knoblauch schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Würfel in einen Topf geben, salzen, mit der Brühe auffüllen und mit einem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. weich schmoren, dabei ab und zu umrühren.

3 Wenn der Sellerie weich ist, durch ein Sieb streichen (oder fein pürieren). Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und zum Püree geben. Das Püree mit Salz, Muskatnuss und Crème fraîche fertigstellen und warm halten.

4 Die Möhren schälen, der Länge nach halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Knoblauchzehe mit dem Handballen andrücken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten je ca. 2–3 Min. scharf anbraten, beim Wenden die Möhren dazugeben. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

5 Die Butter mit Thymian und Knoblauchzehe zu den Möhren in die Pfanne geben, 1 Spritzer Limettensaft dazugeben und 3–4 Min. bei kleiner Hitze weiter braten. Das Püree auf warme Teller verteilen, die Steaks draufgeben und die Möhren darauf anrichten.

Saisonale Frische ist für Ralf Zacherl oberstes Gebot beim Kochen. Das stellt er in „Zacherl macht Feierabend!“ auf relaxte Art und Weise unter Beweis. *Gräfe und Unzer, 168 Seiten, 24 Euro*

FOTO & PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER/NICKY WALSH

Haya Molcho

Pasta

mit Radicchio und Walnüssen

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Walnüsse,
im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze geröstet
8 Anchovisfilets in Öl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
100 g Parmesan, gerieben
Salz
Pfeffer
500 g längliche Pasta nach Wunsch
1 Radicchio, grob gehackt

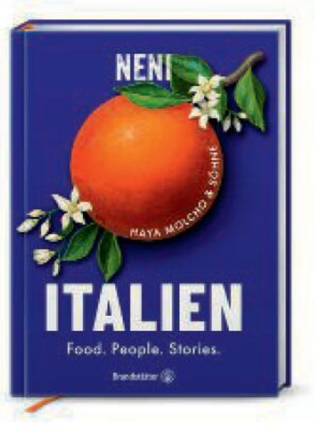
ANRICHTEN:
Zitronensaft
80 g Pankobrösel, in Olivenöl sanft goldbraun geröstet
Parmesan, gerieben
Petersilie
Olivenöl
Pfeffer

1 Walnüsse, Anchovisfilets inkl. Öl, Knoblauch, Parmesan, Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einer glatten Masse pürieren.

2 Pasta in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen. Währenddessen die pürierte Nuss-Anchovis-Parmesan-Mischung in einer Pfanne leicht erwärmen. Kurz bevor die Pasta fertig ist, einige EL Pastakochwasser hinzufügen und gut umrühren. Den grob gehackten Radicchio zur Soße geben und sanft zusammenfallen lassen.

3 Die abgetropfte Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Die Soße mit Pastakochwasser verlängern, bis sie seidig-glatt ist.

4 Zum Servieren mit Zitronensaft beträufeln, mit den gerösteten Bröseln, Parmesan und Petersilie bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen.



In ihrem neuesten Werk „Italien“ kombiniert Haya Molcho die Aromen der levantinischen Küche mit der Vielfalt italienischer Zutaten. *Brandstätter, 240 Seiten, 36 Euro*

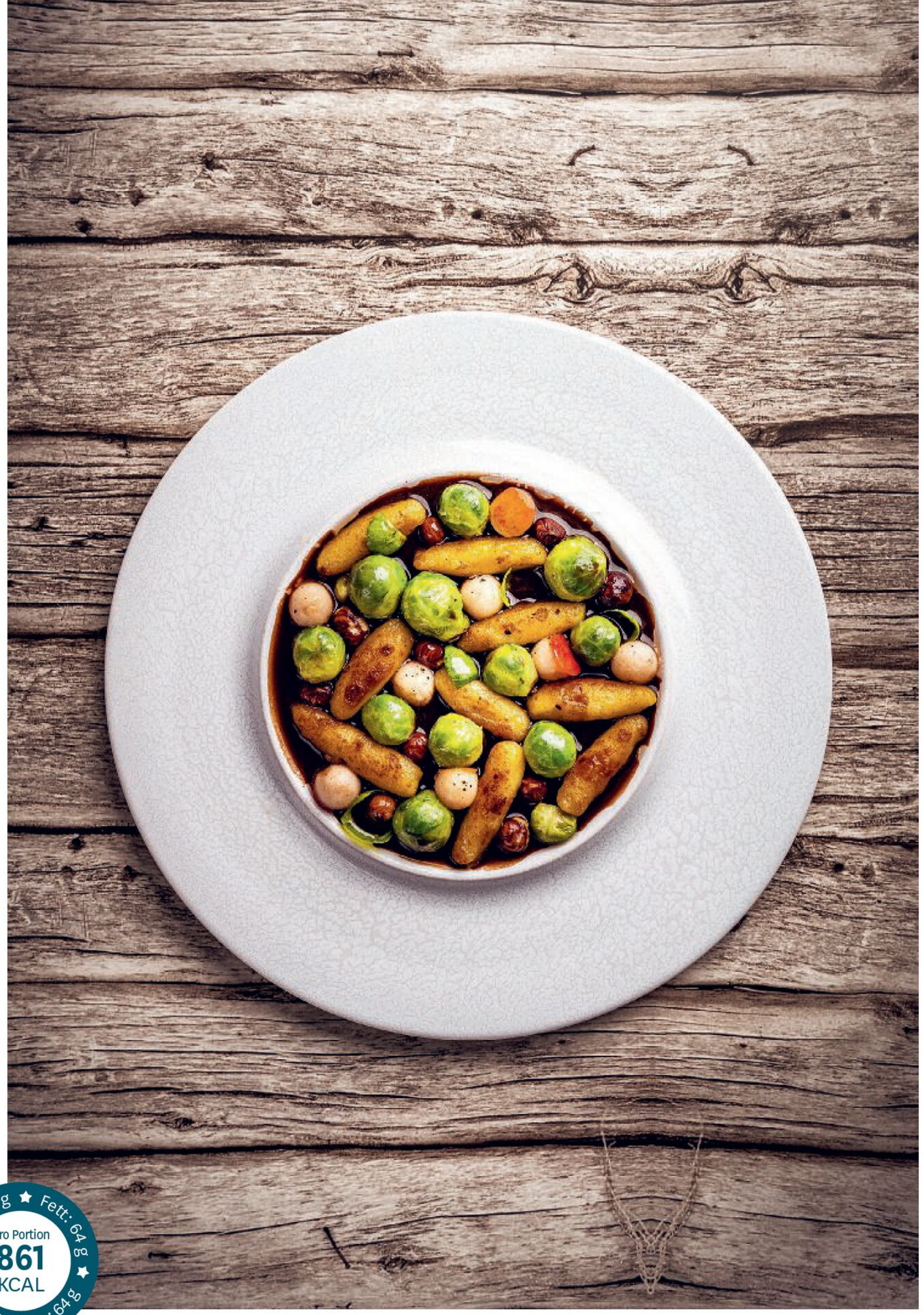
Haya Molcho machte mit ihren vier Söhnen einen Roadtrip von Triest bis nach Sizilien.

FOTO & PORTRÄT: NURIEL MOLCHO/BRANDSTÄTTER VERLAG

Matthias Gfrörer

Rosenkohl-Gröstl

mit Kartoffelschupfnudeln, Holsteiner Cox und Haselnüssen



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE SCHUPFNUDELN:
200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz
200 g Kartoffelmehl
2 EL frisches natives Olivenöl
3 EL warmes Wasser
reichlich heißes Butterschmalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch gemahlene Muskatnuss

FÜR DAS ROSENKOHL-GRÖSTL:
400 g Rosenkohl
1 TL Salz
2 Äpfel (Holsteiner Cox)
ca. 100 g Butter
2 EL Rapsöl
50 g Haselnüsse
1 TL Zucker
1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE SAUCE:
200 ml Mirepoix Jus (Seite 200 im Buch)
50 ml Haselnussöl

1 Schupfnudeln: Die geschälten Kartoffeln im kräftig gesalzenen Wasser kochen, dann ausdampfen und heiß durchpressen und anschließend abkühlen lassen. Dann mit dem Kartoffelmehl, etwas Salz, Olivenöl und Wasser vermengen, rasch zu einem glatten Teig kneten. Die Masse sollte nicht kleben. Fingerdicke Nudeln abdrehen und geformt auf einem bemehlten Blech bereitstellen.

2 Die Schupfnudeln ins gesalzene kochende Wasser rutschen lassen. Nach circa 4 Minuten, wenn die Nudeln kochen und aufsteigen, abgießen und kurz abschrecken. Nun gut abtropfen lassen, dann in heißem Butterschmalz anrösten, dass sie eine schöne Farbe bekommen.

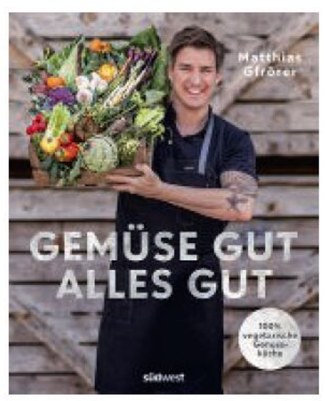
3 Rosenkohl-Gröstl: Rosenkohl von den äußeren Blättchen und den Stielansätzen befreien, 3 Minuten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.

4 Die Äpfel waschen und abtrocknen. Mit einem kleinen Parisienne-Ausstecher Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen und in einer Pfanne mit 1 Butterflocke – nach Bedarf mehr – und Rapsöl rösten. Die Haselnüsse dazugeben, kurz mit anbraten und mit Salz, Rohrzucker und schwarzem Pfeffer leicht abschmecken.

5 Den vorgekochten Rosenkohl dazugeben und mitrösten.

SAUCE: Mirepoix Jus und Haselnussöl miteinander vermengen.

ANRICHTEN: Alles auf Tellern anrichten. Die Haselnussjus heiß einlaufen lassen.



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

Jamie Oliver

Pasta

mit roter Bete & Ricotta

SCHRILL, VERBLÜFFEND & GENIAL – BRINGEN SIE LEBEN IN IHR PASTA-REPERTOIRE MIT DIESER ROTE-BETE-NUMMER

FÜR 4 PORTIONEN | FERTIG IN 14 MINUTEN

300 g Farfalle
30 g Parmesan
1 Bio-Zitrone
½ Bund Basilikum (15 g)
280 g gegarte Rote Bete aus dem Vakuumpack (ohne Essig)
100 g Ricotta
30 g ungesalzene, geschälte Walnusshälften

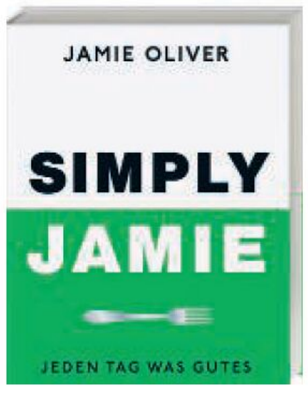
1 Die Pasta nach Packungsangabe garen.

2 Den Parmesan und die Schale der Zitrone in den Mixer reiben und den Saft einer halben Zitrone hineinpressen. Die Basilikumblätter in den Mixer zupfen, die Rote Bete sowie 1 TL schwarzen Pfeffer und 3 EL Olivenöl dazugeben und alles zu einer ganz glatten Sauce verarbeiten.

3 Die fertig gegarte Pasta abgießen und dabei einen Becher Kochwasser auffangen. Die Pasta zurück in den Topf geben, die Rote-Bete-Sauce zugießen und auf dem Herd unter die Pasta rühren. Falls nötig, die Sauce mit 1 Schuss Pastawasser verdünnen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Pasta auf Tellern anrichten und den Ricotta darüberlöffeln. Die Walnüsse in Stücke zerbrechen und über die Pasta streuen. Mit dem Saft der anderen Zitronenhälfte beträufeln, nach Belieben mit nativem Olivenöl extra abrunden und servieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
497 kcal	21,2 g	5,3 g	16 g	64,8 g	8 g	0,4 g	1,4 g



Jamie Oliver zaubert in „Simply Jamie“ schnelle Gerichte für jeden Tag, Wochenend-Wunder, Ofenrezepten, Vorratsschrank-Favoriten und leckere Desserts. *Dorling Kindersley, 288 Seiten, 29,95 Euro*

© JAMIE OLIVER ENTERPRISES LIMITED (2024 SIMPLY JAMIE), REZEPTFOTO: © DAVID LOFTUS, PORTRÄT: © CHRIS TERRY

VOLLE PROTEINPOWER

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen sind hervorragende Quellen für pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium. Entdecken Sie mit uns den Facettenreichtum der kleinen Kraftpakete: Wie wäre es mit feinen Erbsen-Crêpes, würzigem Linsen-Erdnuss-Dal oder einer aromatischen Hirse-Paella mit Bohnen? Wir lieben diese bunte Vielfalt!

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

Rezept auf Seite 104

Eiweiß: 13 g · Fett: 11 g · pro Portion 282 KCAL · Kohlenhydrate: 31 g

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

Warmes Bauchgefühl mit der Würze Indiens

15 MIN · FERTIG IN 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Eine gute Quelle für Riboflavin sind grüne Bohnen. Das B-Vitamin spielt für den Energiestoffwechsel eine wichtige Rolle.
- Blumenkohl liefert den Pflanzenstoff Sulforaphan, der präventiv gegen Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Blumenkohl (400 g)
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
150 g grüne Bohnen
2 rote Chilischoten
½ Bund Petersilie (10 g)
400 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 TL Kurkumapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Ingwerpulver
2 TL Garam Masala
400 ml Gemüsebrühe
400 g stückige Tomaten (Dose)
Salz
Pfeffer
2 EL Zitronensaft

1 Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Sellerie und Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Chili putzen, waschen, Kerne entfernen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin bei starker Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer und Garam Masala dazugeben, kurz mitbraten, Gemüse sowie Kichererbsen ergänzen und 2 Minuten braten. Brühe und Tomaten angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Curry etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Erbsen-Crêpes mit geschmorten Schalotten und Ziegenkäse

Feine Geschmackskomposition

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Erbsen sind eiweißreich und enthalten den Pflanzenstoff Saponin, der für seine krebsbekämpfenden Eigenschaften bekannt ist. Der Keimprozess bei Sprossen macht die Hülsenfrüchte leichter verdaulich, da er den Anteil an blähenden Kohlenhydraten erheblich reduziert.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g tiefgekühlte Erbsen (aufgetaut)
200 ml Milch (3,5 % Fett)
160 g Dinkel-Vollkornmehl
2 Eier
Salz
Pfeffer
8 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
100 ml Gemüsebrühe
2 Handvoll Babyspinat
3 EL Wasabinüsse (z. B. Erdnüsse)
100 g Erbsen in der Schote (alternativ 70 g TK-Erbsen)
1 Handvoll Brunnenkresse
1 Kästchen Gartenkresse
150 g Ziegenfrischkäse (45 % Fett)

Eiweiß: 25 g · Fett: 22 g · pro Portion 501 KCAL · Kohlenhydrate: 50 g

1 Erbsen und Milch in einem Standmixer sehr fein pürieren. Mehl und Eier zur Erbsenmilch geben und alles kurz zu einem dünnflüssigen Teig mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten längs halbieren. Knoblauch fein hacken. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Schalotten sowie Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Mit Essig und Brühe ablöschen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend salzen und pfeffern.

3 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Wasabinüsse grob hacken. Frische Erbsen aus der Schote lösen und waschen. Kressen in einem Sieb heiß waschen und abtropfen lassen.

4 Teig erneut kurz mixen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und ein Viertel des Teiges darin verteilen. Bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten beidseitig zu einem goldbraunen Crêpe ausbacken. Restlichen Teig auf dieselbe Weise verarbeiten. Fertige Crêpes im vorgeheizten Backofen bei 50 °C (Umluft 30 °C, Gas: Stufe 1) warmhalten.

5 Erbsen-Crêpes mit geschmorten Schalotten, Spinat, Ziegenkäse und Erbsen auf Tellern anrichten. Mit Sprossen, Kresse und Nüssen bestreut servieren.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Schwarze-Bohnen-Burger

Ein herzhaft-nussiger Bratling in knackiger farbenfroher Begleitung

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Der hohe Ballaststoffgehalt von schwarzen Bohnen trägt zu einer gesunden Verdauung bei. Darüber hinaus liefern die Hülsenfrüchte essentielle Aminosäuren, die für die Produktion von Antikörpern notwendig sind.

1 Leinsamen mit 4 EL Wasser in einer Schüssel verrühren und ca. 20 Minuten quellen lassen.

2 In der Zwischenzeit Ingwer schälen und fein reiben. Bohnen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Etwa ⅔ der Bohnen, Haferflocken, Misopaste, Thymian, Kreuzkümmel und Ingwer im Blitzhacker fein pürieren und in eine Schüssel geben.

3 Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer heißen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und beides darin bei starker Hitze ca. 2–3 Minuten anbraten. Anschließend mit restlichen Bohnen, Leinsamen, etwas Salz und Walnusskernen im Blitzhacker stückig pürieren und unter die Haferflockenmasse heben. Daraus 4 runde Patties formen und bis zur Verwendung abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

4 Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden und waschen. In einer Schüssel mit Reisessig kräftig verkneten. Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Burgerbrötchen waagerecht halbieren und toasten.

5 Die Burger-Patties im restlichen Olivenöl 10–12 Minuten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Je ein Burgerbrötchen auf einen Teller legen und mit Barbecue-Sauce, je einem Bohnen-Patty, Rotkohl und Feldsalat zu Burgern zusammensetzen und genießen.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 EL Leinsamen (45 g)
1 Stück Ingwer (10 g)
260 g schwarze Bohnen (Dose, Abtropfgewicht)
75 g zarte Haferflocken
1 TL dunkle Misopaste
1 TL getrockneter Thymian
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
120 g Champignons
½ rote Zwiebel
3 EL Olivenöl
Salz
50 g Walnusskerne
1 Stück Rotkohl (150 g)
2 EL Reisessig
1 Handvoll Feldsalat (50 g)
4 vegane Vollkorn-Burgerbrötchen
4 EL Barbecuesauce (90 g)

HÜLSEN FRÜCHTE

Warmer Rotkohlsalat

Hier entfaltet das unterschätzte Gemüse sein volles Potenzial

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Rotkohl punktet mit einer Vielzahl an Flavonoiden, insbesondere dem Farbstoff Anthocyan, der für den Zellschutz wichtig ist. Vitamin K trägt dazu bei, das Risiko für Arteriosklerose zu senken.
- Durch seinen hohen Vitamin-C-Gehalt stärkt Brokkoli das Immunsystem. Enthaltenes Sulforaphan wirkt entzündungshemmend und präventiv gegen Krebszellen.

1 Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden und waschen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Rotkohl darin bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten zugedeckt dünsten, dabei gelegentlich umrühren.

2 Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser zugedeckt bei kleiner Hitze 6 Minuten garen. Champignons putzen und vierteln. Kartoffel schälen und klein würfeln. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

3 Rotkohl aus der Pfanne nehmen und restliches Öl erhitzen. Kartoffeln mit Kichererbsen und Pilzen darin ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

4 Brokkoli in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Kartoffelmischung mit Rotkohl und Brokkoli in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer sowie Essig abschmecken und noch warm servieren.

FÜR 2 PORTIONEN:

1 Stück Rotkohl (250 g)
3 EL Olivenöl
1 kleiner Brokkoli (400 g)
Salz
250 g Champignons
1 große Kartoffel (100 g)
200 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
Pfeffer
2 EL Balsamessig

Eiweiß: 23 g · Fett: 26 g · Kohlenhydrate: 39 g
pro Portion 486 KCAL

Hirse-Paella mit Bohnen und Paprika

So wird der spanische Klassiker zum pflanzlichen Genuss

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein pflanzliches Eiweißwunder sind weiße Riesenbohnen. Sie haben zudem reichlich Eisen im Gepäck, das für den Sauerstofftransport im Körper und die zelluläre Energieversorgung unentbehrlich ist.
- Mit reichlich Silizium unterstützt Hirse die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln. Zudem ist das Getreide glutenfrei und leicht verdaulich, was es auch für empfindliche Bäuche zum tollen Lebensmittel macht.

1 Hirse in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2 In einer großen Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Paprikapulver, Safran und Hirse dazugeben und unterrühren. Tomatenmark hinzufügen und 1 Minute mitrösten. 800 ml Brühe angießen und bei starker Hitze 1 Minute aufkochen. Anschließend Hitze reduzieren, salzen und pfeffern und ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Regelmäßig umrühren.

3 Inzwischen Erbsen antauen lassen. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Bohnen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Paprikastreifen, Erbsen, Bohnen und die restliche Brühe zur Hirse geben und unterrühren. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

4 Cherrytomaten putzen, waschen, halbieren und unter die Paella mischen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

5 Hirse-Paella auf Teller verteilen und mit Sonnenblumenkernen sowie Petersilie bestreut servieren.

Eiweiß: 21 g · Fett: 15 g · pro Portion 499 KCAL · Kohlenhydrate: 68 g

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Hirse
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 Msp. gemahlener Safran
2 EL Tomatenmark (30 g)
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
200 g tiefgekühlte Erbsen
2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
200 g weiße Riesenbohnen (Dose, Abtropfgewicht)
200 g Cherrytomaten
4 EL Sonnenblumenkerne (60 g)
1 Bund Petersilie (20 g)

Linsen-Kartoffel-Eintopf mit Kräutern

Eine Schüssel voller guter Zutaten

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Rote Linsen trumpfen mit Folsäure auf, das für die Zellbildung und während der Schwangerschaft wichtig ist.
- Der lösliche Ballaststoff Pektin aus Möhren fördert das Wachstum nützlicher Darmbakterien.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
800 g festkochende Kartoffeln
2 Möhren
200 g rote Linsen
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
500 g passierte Tomaten
½ TL getrockneter Rosmarin
½ TL Zimt
½ TL Kurkumapulver
½ TL Chilipulver
1 EL Zitronensaft
1 TL Ahornsirup
Salz
Pfeffer
½ Bund Petersilie (10 g)

Eiweiß: 25 g · Fett: 10 g · pro Portion 511 KCAL · Kohlenhydrate: 71 g

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika und Zucchini putzen, waschen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln und Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Gemüse dazugeben und 5 Minuten mitbraten. Gemüsebrühe angießen. Linsen, passierte Tomaten, Rosmarin, Zimt, Kurkuma, Chili, Zitronensaft und Ahornsirup unterrühren. Suppe anschließend 15–20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Linsen-Eintopf auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit Petersilie betreut servieren.

Linsensuppe mit Dukkah-Tofu

Ein besonders würziges Topping

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Cashewmus liefert Vitamin B_1, das den Energiestoffwechsel unterstützt und zu einem funktionierenden Nervensystem beiträgt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g rote Linsen
3 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
200 g Tofu
1 große Bio-Zitrone
2 TL Dukkah (ägyptische Gewürzmischung)
Salz
Pfeffer
50 g Dinkelmehl Type 630
70 g Pankobrösel
2 EL Cashewmus (30 g)
3 EL Sesamöl
½ Bund Petersilie (10 g)
½ Bund Dill (10 g)
½ TL Schwarzkümmelsamen

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Linsen unterrühren, Brühe angießen. Für 1 Minute aufkochen. Abgedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen.

2 Derweil Tofu mit Küchenpapier gründlich ausdrücken, in 2 cm große Würfel schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben. Anschließend halbieren, Saft auspressen. In einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft, Dukkah, Salz und Pfeffer mischen. Mehl mit 75 ml Wasser glatt verrühren. Panko auf einen Teller geben. Tofu mit der Mehlmischung ummanteln, im Panko panieren. In einer Pfanne im heißen Sesamöl bei mittlerer Hitze in ca. 5–7 Minuten rundum goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Zitronenschale und übrigen Saft mit Cashewmus in die Suppe rühren. Suppe fein pürieren. Salzen und pfeffern.

4 Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken. Übrige Zitronenhälfte in Schnitze schneiden. Suppe noch einmal aufmixen. Auf tiefe Teller verteilen. Mit je 1 TL Olivenöl beträufeln, Tofu darauf anrichten. Mit Kräutern und Schwarzkümmel bestreuen. Zitrone dazu reichen.

Zucchini-Auberginen-Salat

Südeuropäische Aromen für das gewisse Etwas

20 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Walnussöl kann mit Omega-3-Fettsäuren glänzen. Insbesondere Alpha-Linolensäure trägt dazu bei, die Gefäßelastizität zu steigern.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Auberginen (à 300 g)
Salz
2 Zucchini (à 200 g)
3 EL Olivenöl
250 g weiße Riesenbohnen (Dose, Abtropfgewicht)
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilischoten
½ Bund Majoran (10 g)
3 EL Balsamessig
2 EL Walnussöl
Pfeffer
1 Bund Petersilie (20 g)
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Auberginen putzen, waschen, trocken reiben, quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen, 10 Minuten ziehen lassen. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Zucchini putzen, waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen und Zucchini mit Olivenöl mischen.

2 Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) auf mittlerer Schiene 15–20 Minuten rösten.

3 Derweil Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein würfeln. Chilis putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Majoran waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Knoblauch, Chili, Essig und Walnussöl in einer Schüssel verrühren.

4 Gemüse aus dem Ofen nehmen. In eine Schüssel geben. Mit Bohnen und Würzöl mischen, salzen, pfeffern. 30 Minuten ziehen lassen.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Feta grob zerbröseln. Salat auf einer Servierplatte anrichten und mit Feta und Petersilie bestreut servieren.

Artischockennudeln mit weißen Bohnen

Nussige und leicht bittere Aromen im perfekten Zusammenspiel

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Weiße Bohnen sind ballaststoffreich, stabilisieren den Blutzucker und sorgen für langanhaltende Energie. Zudem liefern sie Magnesium, das eine entscheidende Rolle für Muskeln und Nerven spielt.
- Durch Flavonoide fördern Artischocken die Lebergesundheit und unterstützen dank ihrer Bitterstoffe eine leichtere Verdauung von fettreichen Mahlzeiten. Sie punkten mit einem breit aufgestellten Nährstoffprofil.

1 Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in ca. 9 Minuten bissfest garen. Artischockenherzen in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und längs vierteln. Bohnen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Beides während der letzten 3 Minuten zu den Nudeln geben.

2 Währenddessen Knoblauch schälen und grob würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. 1 EL zum Garnieren beiseitelegen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Kräuter mit Knoblauch, 2 EL Pinienkernen, Parmesan und Öl in einem Blitzhacker zu einer stückig-cremigen Konsistenz pürieren.

3 Mozzarella würfeln. Nudeln, Bohnen und Artischocken in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit Pesto sowie Mozzarella vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Artischockennudeln auf Tellern verteilen und mit übrigen Pinienkernen sowie Kräutern bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
8 Artischockenherzen (à 25 g; Glas)
150 g weiße Bohnen (Dose, Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe
4 Zweige Oregano
4 Zweige Zitronenthymian
1 Bund Basilikum (20 g)
1 EL Pinienkerne (15 g)
2 EL geriebener Parmesan (30 % Fett i. Tr.; 30 g)
3 EL Olivenöl
100 g Mozzarella (20 % Fett i. Tr.)
Pfeffer

Erbsencremesuppe mit Minze

Eine Suppe mit Frische-Kick

15 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Minze ist reich an dem ätherischen Öl Menthol, das beruhigende und krampflösende Effekte auf den Verdauungstrakt hat.
- Auch Knollensellerie beruhigt den Magen und wirkt antibakteriell.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Stück Knollensellerie (100 g)
200 g Kartoffeln
2 EL Olivenöl
400 g tiefgekühlte Erbsen
400 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll Minze
100 g Joghurt (3,5% Fett)
Salz
Pfeffer
2 EL Limettensaft

Eiweiß: 10 g · Fett: 9 g · pro Portion 220 KCAL · Kohlenhydrate: 23 g

1 Zwiebel schälen und würfeln. Sellerie und Kartoffeln putzen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin bei starker Hitze in ca. 2 MInuten glasig dünsten. 350 g Erbsen, Sellerie und Kartoffeln hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit restliche Erbsen in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten bei mittlerer Hitze blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.

3 Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und einen kleinen Teil zum Garnieren beiseite legen. Den Rest mit 50 g Joghurt zur Suppe geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

4 Die Erbsensuppe in tiefen Tellern anrichten. Restlichen Joghurt mit 1 EL Wasser glatt rühren und Suppe damit beträufeln. Mit gekochten Erbsen und übriger Minze garnieren.

Tomatensuppe mit Kichererbsen

Fruchtiger Genuss mit knusprigem Topping

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Kichererbsen sind ballaststoffreich, fördern einen gesunden Cholesterinspiegel und liefern Folsäure, die das Nervensystem stärkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
4 EL Olivenöl
Salz
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Prisen Chilipulver
500 g Kirschtomaten (mit Rispen)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
2 EL Tomatenmark (30 g)
400 ml Gemüsebrühe
200 g passierte Tomaten
Pfeffer

1 Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl, Salz und Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten rösten.

2 Inzwischen Tomaten waschen und trocken tupfen. Blech kurz aus dem Ofen nehmen, Kichererbsen wenden, Tomaten daneben legen und alles für weitere 20 Minuten rösten.

3 Derweil Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Hälfte des Thymians darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark zugeben, 1 Minute mitrösten. Brühe und passierte Tomaten angießen. Übrige Thymianblättchen abzupfen und beiseitelegen. Blech aus dem Ofen nehmen. 4 Tomatenrispen beiseitelegen. Übrige Tomaten abzupfen, in den Topf geben und weitere ca. 2 Minuten köcheln lassen.

4 Thymianzweige entfernen, Suppe fein pürieren, salzen und pfeffern. Suppe auf tiefe Teller verteilen und Kichererbsen in die Mitte geben. Mit je einer Tomatenrispe und Thymianblättchen garnieren, mit restlichem Öl beträufeln.

Eiweiß: 12 g · Fett: 18 g · pro Portion 329 KCAL · Kohlenhydrate: 29 g

Eiweiß: 18 g · Fett: 19 g · pro Portion 415 KCAL · Kohlenhydrate: 41 g

Linsen-Erdnuss-Dal

Wohltuendes Nährstoffpaket aus dem Topf

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen sättigen gelbe Linsen langanhaltend und regulieren so den Blutzuckerspiegel.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (25 g)
1 rote Chilischote
2 Möhren
200 g gelbe Linsen
2 EL Kokosöl (30 g)
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kurkumapulver
1 EL mildes Currypulver
400 ml Gemüsebrühe
200 g stückige Tomaten (Dose)
400 ml Kokosmilch (9 % Fett)
2 EL Sesam (20 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
120 g Kokosjoghurt
2 EL Erdnussmus (30 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Limettensaft

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Chili putzen, waschen, fein hacken. Möhren schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen.

2 Öl in einem Topf schmelzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry zufügen. Unter Rühren 2–3 Minuten mitbraten. Linsen und Möhren unterrühren, Brühe angießen. Tomaten und Hälfte der Kokosmilch zufügen. Abgedeckt ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken. Joghurt mit 1 EL Wasser glatt rühren.

4 Übrige Kokosmilch zum Dal geben, Erdnussmus unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Dal in Schüsseln füllen, mit Joghurt beträufeln und mit Sesam sowie Petersilie bestreuen.

Kürbiskerne ...

Die Kerne stammen von essbaren Sorten wie dem Hokkaido.

⊕ ...lindern Harndrang

Bei Blasen- und Prostataproblemen werden die Lieblinge Männern empfohlen. Die in den Kapseln steckenden Phytosterine sollen häufiges Wasserlassen verbessern, das durch eine gutartige Vergrößerung der Prostata bedingt ist.

⊕ ...helfen dem Blutzucker

Durch den niedrigen glykämischen Index von 25 tragen die Knusperkerne effektiv und zuverlässig dazu bei, den Blutzuckerspiegel langfristig stabil zu halten.

⊕ ...unterstützen das Einschlafen

Das Öl der Minis liefert Tryptophan, das die Produktion von Serotonin und Melatonin unterstützt. Diese Botenstoffe regulieren den Ruhezyklus und verbessern die Erholung deutlich, was die nächtliche Regeneration fördert.

⊕ ...sind proteinreiche Snacks

Dank 36 Gramm pro 100 Gramm des Makronährstoffs sind die grünen Kraftpakete eine klasse Möglichkeit, um pflanzliches Eiweiß aufzunehmen – optimal für eine ausgewogene Ernährung.

KILOKALORIEN 581 PRO 100 G

BRENNWERT: 581 kcal **EIWEISS:** 36 g
KOHLENHYDRATE: 3 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 46 g **BALLASTSTOFFE:** 9 g

⊕ ...enthalten viel Magnesium

Der Mineralstoff ist essenziell für den Körper: Er stärkt die Knochen, reguliert den Blutdruck und kann Herzerkrankungen vorbeugen. Mit 285 Milligramm pro 100 Gramm ist dieses Superfood eine hervorragende Quelle dafür.

⊖ ...reizen den Magen

Zu große Mengen können Beschwerden wie Blähungen oder Durchfall verursachen. Ideal sind rund 30 Gramm der Kerne oder ein bis drei Esslöffel des Öls täglich.

KLEINE KÜCHENKUNDE

⊕ ...können getrocknet werden

Die Helden sind easy zu Hause hergestellt: Gemüse aufschneiden, die Samen vom Fruchtfleisch befreien und gründlich waschen. Danach auf einem Tuch ausbreiten und circa sieben Tage liegen lassen.

⊕ ...haben eine lange Haltbarkeit

In luftdichten Behältern, am besten in einem Schraubglas sowie und an einem kühlen, dunklen Ort gelagert, sind die Kernchen einige Monate genießbar. Perfekt, so sind sie immer parat.

5 IDEEN, UM KÜRBISKERNE ZU VERWENDEN

Kürbiskernöl
Salate oder Pestos erhalten mit ihm den finalen Schliff.

Topping
Geröstete sind die Stars köstlich als Topping, etwa auf Suppen.

Snack
Für den Genuss zwischendurch mit etwas Öl im Ofen backen.

Mus
Es eignet sich toll als Aufstrich, in Dips oder Saucen und Desserts.

Backen
Sie verleihen Broten, Muffins und Keksen eine nussige Note.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: JULE ASMUS

UNSER ONLINEKURS

EatSmarter!

ONLINEKURS

Gesund abnehmen

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

Zum Ausdrucken
Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr

App für unterwegs
Mit über 30 informativen Experten-videos

Geschenk
Jubiläums- und Abnehmbuch als E-Paper im Wert von je 33 Euro

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

Jetzt Neujahrsrabatt entdecken!
www.eatsmarter.de/abnehmkurs

FOTOS: SHUTTERSTOCK

PAUSEN SCHMAUS

Wenn Sie sich auch im hektischen Berufsalltag ausgewogen und figurfreundlich ernähren möchten, sind Sie hier richtig. Denn wir präsentieren Ihnen tolle Rezepte unter fünfhundert Kilokalorien pro Portion, die Sie super am Vorabend zubereiten und dann problemlos mit zur Arbeit nehmen können. Viele Gerichte schmecken auch kalt richtig gut, denn nicht jeder hat die Möglichkeit, sein Essen aufzuwärmen.

Quinoa-Reis mit Hackfleisch-Kichererbsen-Sauce

Rezept auf Seite 118

Quinoa-Reis mit Hackfleisch-Kichererbsen-Sauce

Geballte Eiweiß-Power!

40 MIN

pro Portion 493 KCAL – Eiweiß: 30 g · Fett: 17 g · Kohlenhydrate: 53 g

GESUND, WEIL:

- Mit viel Eisen wartet Rindfleisch auf. Die tierische Variante des Spurenelementes kann vom Körper besonders gut verwertet werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g rote Quinoa
100 g Parboiled Reis
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
350 g Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark (30 g)
300 ml Fleischbrühe
400 g stückige Tomaten (Dose)
200 g passierte Tomaten
Pfeffer
3 Handvoll Babyspinat (120 g)
220 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)

1 Quinoa in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt und abtropfen lassen. Reis in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, dann Quinoa zugeben und zusammen in weiteren ca. 15 Minuten gar kochen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin bei starker Hitze in ca. 5 Minuten rundherum krümelig braten und leicht bräunen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten mitgaren, dann Tomatenmark einrühren und weitere 1–2 Minuten andünsten. Alles mit 100 ml Brühe ablöschen und diese fast vollständig einkochen lassen. Stückige und passierte Tomaten zugeben und übrige Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Brühe oder Wasser ergänzen.

3 Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen zur Hackfleischmischung geben und noch ca. 5 Minuten mitgaren. Zum Schluss Spinat untermischen. Sauce abschmecken und rasch abkühlen lassen.

4 Reis-Quinoa-Mischung auf Dosen verteilen. Hackfleisch-Kichererbsen-Sauce daneben geben und bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen. Vor dem Genuss aufwärmen.

Lauch-Kürbis-Quiche

Schmeckt warm oder kalt

35 MIN · FERTIG IN 2 STD

pro Stück 371 KCAL – Eiweiß: 14 g · Fett: 24 g · Kohlenhydrate: 26 g

GESUND, WEIL:

- Das leuchtende Orange hat Kürbis dem sekundären Pflanzenstoff Betacarotin zu verdanken. Dieses fördert als Vorstufe von Vitamin A eine gute Sehkraft sowie eine gesunde Haut.

FÜR 8 STÜCKE:

90 g Parmesan (30% Fett i. Tr.)
250 g Dinkel-Vollkornmehl + 1 EL zum Bearbeiten
4 Eier
50 g saure Sahne (10% Fett)
125 g Butter + 1 TL für die Form
300 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch
1 Stange Lauch
1 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Oregano
200 ml Milch (3,5% Fett)
Salz
schwarzer Pfeffer
Muskatnuss
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Zitronensaft
1 Handvoll Brunnenkresse (alternativ: Rucola)

AUSSERDEM: **1 Tarteform (28 cm Ø)**

1 Parmesan reiben. Für den Teig Mehl mit 50 g Parmesan vermischen und auf eine Arbeitsfläche häufen. In die Mitte eine Mulde drücken. 1 Ei und saure Sahne zufügen. Kalte Butter in Stücken auf dem Mehlrand verteilen. Alles krümelig hacken, dabei 1 EL kaltes Wasser zugeben, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Inzwischen für den Belag Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten, dann vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

3 Knoblauch schälen und fein würfeln. Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken. Boden der Tarteform mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter fetten.

4 Restliche Eier mit Milch und restlichem Parmesan verquirlen und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, frisch abgeriebenem Muskat, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen.

5 Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen, Form damit auskleiden und Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Teigboden mit Lauch belegen und mit Oregano bestreuen.

6 Lauch mit der Eiermischung übergießen, Kürbiswürfel aufstreuen und Quiche im vorgeheizten Backofen bei 210 °C (Umluft 190 °C; Gas: Stufe 3) in 40–45 Minuten goldbraun backen.

7 Inzwischen Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern.

8 Quiche aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In Stücke teilen und getrennt von der Brunnenkresse in einer Dose transportieren. Nach Belieben aufwärmen, mit Brunnenkresse bestreuen und servieren.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Thai-Nudelsalat mit Erdnuss-Dressing

Der leichte Leckerbissen schmeckt wunderbar aromatisch

Eiweiß: 15 g · Fett: 15 g · pro Portion 334 KCAL · Kohlenhydrate: 33 g

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Erdnussmus und Kichererbsen-Pasta bringen reichlich Proteine mit. So hält der aromatische Nudelsalat richtig lange satt und stärkt die Muskeln.
- Der Scharfstoff Capsaicin aus Chilischoten regt den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an.

1 Für das Dressing Kokosmilch in einem Topf mit Erdnussmus, Currypaste und Kokosblütenzucker unter Rühren bei kleiner Hitze 2–3 Minuten erwärmen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Mit Salz und Limettensaft abschmecken und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in ca. 8–9 Minuten bissfest garen, abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

3 Möhren schälen und in dünne Streifen hobeln. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Rotkohl putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

4 Ingwer schälen und reiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter hacken.

5 Für den Salat Nudeln, Möhren, Chili, Rotkohl, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Koriander und Sesam vermengen und auf Lunchboxen verteilen. Dressing in kleine Dosen füllen und dazustellen. Kurz vor dem Servieren Salat mit Dressing mischen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 ml Kokosmilch (9% Fett)
3 EL Erdnussmus (45 g)
1 Msp. rote Currypaste (vegan)
1 TL Kokosblütenzucker
Salz
3 EL Limettensaft
200 g Kichererbsen-Fusilli
200 g Möhren
1 rote Chilischote
1 Stück Rotkohl (200 g)
1 Stück Ingwer (20 g)
2 Frühlingszwiebeln
½ Bund Koriander (10 g)
1 EL schwarzer Sesam (15 g)

Möhren-Hirse-Bratlinge mit Krautsalat und Minz-Dip

Knusprige Puffer mit knackiger Beilage

40 MIN

pro Portion 490 KCAL
Eiweiß: 17 g · Fett: 19 g · Kohlenhydrate: 60 g

GESUND, WEIL:

- Kohl hat viel Vitamin C im Gepäck. Das wasserlösliche Vitamin ist für ein starkes Immunsystem unentbehrlich.

1 Hirse in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, kurz abtropfen lassen und in einem Topf mit der Brühe aufkochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten kochen, vom Herd nehmen und 10–15 Minuten zugedeckt ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und offen abkühlen lassen.

2 Inzwischen Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 10 Minuten weich garen. Abgießen, abtropfen lassen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und ebenfalls abkühlen lassen. Zwei Drittel der Sonnenblumenkerne hacken.

3 Möhrenpüree mit Hirse, Eiern, Mehl, gehackten Sonnenblumenkernen, Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Aus der Masse 8 Bratlinge formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratlinge darin bei mittlerer Hitze in 6–8 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

4 Inzwischen für den Salat Weiß- und Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Für das Dressing Essig mit übrigem Öl, Senf und Salz verquirlen und abschmecken.

5 Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, halbieren und eine Hälfte auspressen. Restliche Zitrone in vier Spalten schneiden.

6 Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit Joghurt pürieren und Dip mit 2 EL Zitronensaft und Salz abschmecken. Dip in kleine Becher füllen.

7 Salat auf runde Lunchboxen verteilen, mit Dressing beträufeln, mit übrigen Kernen und Minze bestreuen. Bratlinge dazulegen. Dip dazustellen. Mit Zitronenspalten garnieren und bis zum Servieren kühl stellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Hirse
350 ml Gemüsebrühe
300 g Möhren
Salz
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
2 Eier
3 EL Dinkel-Vollkornmehl (45 g)
Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
4 EL Olivenöl
1 Stück Weißkohl (300 g)
1 Stück Rotkohl (300 g)
4 EL weißer Balsamessig
1 TL mittelscharfer Senf
1 Bio-Zitrone
1 Handvoll Minze
200 g Joghurt (3,5% Fett)

Hühner-Mais-Nudelsuppe

Wärmt von innen

Eiweiß: 36 g · Fett: 8 g · pro Portion 380 KCAL · Kohlenhydrate: 40 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer Müdigkeit, depressive Verstimmungen und Gedächtnisprobleme verhindern möchte, kann zu Hähnchen greifen. Das Geflügel ist ein guter Lieferant für Vitamin B_1, das diesen Problemen entgegenwirkt.
- Mais ist eine Topquelle für Kalium. Der Mineralstoff ist für den Flüssigkeitshaushalt im Körper sowie für einen ausgeglichenen Blutdruck wichtig.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Mais (Abtropfgewicht; Dose)
2 EL Olivenöl
1 ½ l Hühnerbrühe
400 g Hähnchenbrustfilet
200 g Vollkorn-Spaghetti
Salz
Pfeffer

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in schmale Ringe schneiden. Grün beiseitestellen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mais in einem Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 Öl in einem Topf erhitzen und helle Frühlingszwiebelringe mit Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Brühe zufügen und zum Kochen bringen.

3 Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier abtupfen und in die Brühe legen. Bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten gar pochieren.

4 Derweil Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 6–7 Minuten bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

5 Mais zur Suppe geben und noch einmal 1 Minute aufkochen. Hähnchen herausnehmen und in Stücke zupfen oder schneiden. Wieder zur Suppe geben und Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Suppe, Nudeln und Frühlingszwiebelgrün zum Mitnehmen separat in Dosen packen. Vor dem Servieren Suppe nochmals kochend heiß erhitzen. Nudeln auf Schalen verteilen, Suppe daraufgeben und mit Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Hummus-Sandwich mit grünem Gemüse und Sprossen

Stulle im Luxusformat

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Kichererbsen glänzen nicht nur mit Eiweiß, sondern auch mit Ballaststoffen. Damit sind die Minis ein tolles Sattmacher-Paket.
- Vitamin E schützt als Antioxidans unsere Körperzellen vor Schädigungen durch freie Radikale. In Avocados steckt reichlich davon.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
1 Knoblauchzehe
4 EL Zitronensaft
1½ EL Tahini (Sesampaste; 20 g)
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 Salatgurke
4 Blätter Kopfsalat
1 Handvoll Babyspinat (40 g)
1 Handvoll Sprossen (zum Rohverzehr geeignet)
2 kleine Avocados (à 150 g)
12 Scheiben Vollkorn-Kastenbrot (à 40 g)

1 Für den Hummus Kichererbsen in einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Beides mit 2 EL Zitronensaft, Tahini und Olivenöl im Mixer fein-cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

2 Gurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Salat und Spinat separat waschen und trocken schleudern. Sprossen heiß abspülen und abtropfen lassen.

3 Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Mit übrigem Zitronensaft beträufeln.

4 Hummus auf 8 Brotscheiben verteilen. Davon vier mit je einem Blatt Kopfsalat und Gurkenscheiben belegen.

5 Dann je eine weitere bestrichene Brotscheibe und Avocadoscheiben auflegen. Sprossen und Spinat darauf verteilen. Mit restlichen Brotscheiben bedecken.

Eiweiß: 17 g · Fett: 18 g · pro Portion 489 KCAL · Kohlenhydrate: 64 g

Linsen-Kürbis-Salat mit Feta

Feiner Gemüsemix mit vielen Vitalstoffen

Eiweiß: 25 g · Fett: 21 g · pro Portion 483 KCAL · Kohlenhydrate: 48 g

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Magnesium wird für zahlreiche Stoffwechselprozesse und ein gesundes Nervensystem benötigt. Wie gut, dass Linsen und auch Kürbiskerne davon reichlich enthalten.
- Ein wahrer Kraftspender ist Feta. Der Käse liefert sowohl jede Menge Calcium als auch Phosphor und stärkt damit Knochen sowie Zähne.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch
4 kleine Kartoffeln
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
250 g Linsen (z. B. Berglinsen)
1 Handvoll Rucola (40 g)
1 Handvoll Babyspinat (40 g)
2 Handvoll Blattsalat (80 g)
2 EL weißer Balsamessig
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)
2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Kürbis längs in Streifen schneiden. Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren oder vierteln. Beides auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mischen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 20–25 Minuten backen, bis das Gemüse weich ist.

2 Inzwischen Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis es klar bleibt und in kochendem Wasser in ca. 30 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen, salzen und abkühlen lassen.

3 Derweil Rucola, Spinat und Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Essig mit Salz, Pfeffer und übrigem Öl verquirlen.

4 Linsen mit der Hälfte des Dressings gut mischen (restliches Dressing separat aufbewahren). Linsen auf Lunchboxen verteilen. Rucola, Spinat, Salat, Kürbis und Kartoffeln daraufgeben und Feta darüberbröseln. Salat mit Kürbiskernen bestreuen. Kurz vor dem Servieren Salat mischen und mit restlichem Dressing beträufeln.

Rote-Bete-Apfel-Creme-Suppe im Glas

Farbenfrohe Geschmacksexplosion

35 MIN

GESUND, WEIL:

- In Roter Bete vorhandene sekundäre Pflanzenstoffe können gegen entzündliche Prozesse im Körper wirken.
- Der wasserlösliche Ballaststoff Pektin aus Äpfeln kann dabei helfen, Verdauungsprobleme in den Griff zu bekommen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
3–4 Rote-Bete-Knollen (500 g)
1 Apfel
1 EL Butter (15 g)
100 ml heller Traubensaft
750 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
60 g Schlagsahne
4 EL Sprossen (zum Rohverzehr geeignet; 40 g)
4 EL saure Sahne (10% Fett; 60 g)
1 Handvoll Rote-Bete-Chips (20 g)

1 Zwiebel schälen und klein würfeln. Rote Bete schälen und würfeln. Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

2 Butter in einem Topf schmelzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Apfel- und Rote-Bete-Würfel zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten, dann mit Traubensaft ablöschen.

3 Gemüsebrühe angießen, salzen und pfeffern und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Sahne verfeinern und abschmecken.

4 Sprossen in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

5 Rote-Bete-Suppe in Bügelgläser füllen, mit je 1 EL saurer Sahne und Sprossen garnieren, servieren oder zum Mitnehmen abkühlen lassen. Rote-Bete-Chips dazu reichen.

BÜRO

Rote-Bete-Wraps mit Avocado und Spinat

Gut gewickelt und perfekt für unterwegs

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Menthol aus Minze ist ein echter Wachmacher. Es hat eine anregende Wirkung und kann den Kreislauf sanft in Schwung bringen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Zwiebeln
1 Stück Rotkohl (150 g)
1 EL Olivenöl
5 EL roter Traubensaft
4 EL Orangensaft
Salz, Pfeffer
2 kleine Rote-Bete-Knollen (vorgegart; vakuumiert)
100 g Hummus (Fertigprodukt; Kühlregal)
2 Handvoll Babyspinat (80 g)
1 kleine Avocado (150 g)
1 EL Zitronensaft
2 Stiele Minze
4 Vollkorn-Tortillafladen (à 60 g)
2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Zwiebeln schälen und halbieren. Rotkohl putzen und waschen. Beides in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Rotkohl darin bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Trauben- und Orangensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

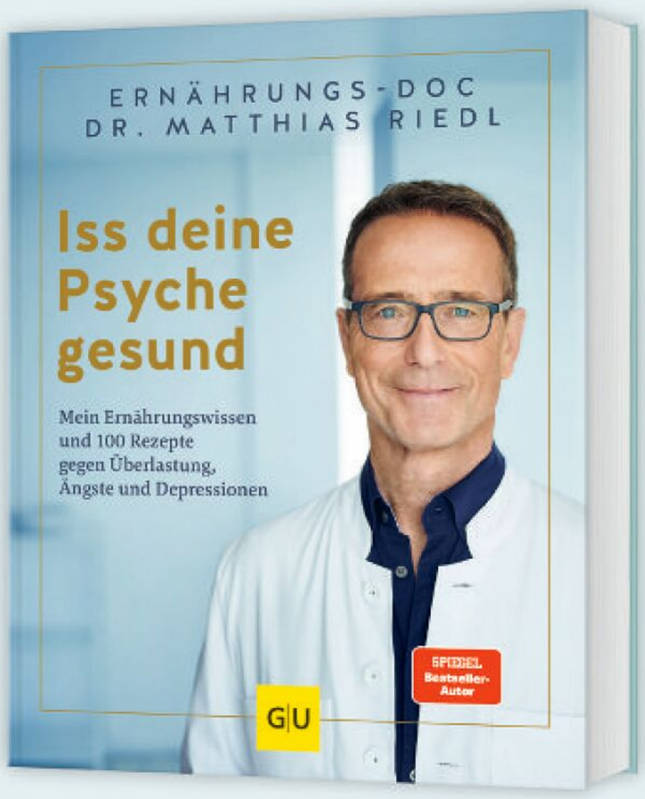
2 Inzwischen Rote Bete klein schneiden und mit Hummus cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Spinat waschen und trocken schleudern. Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

4 Tortillafladen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in je ca. 1–2 Minuten erwärmen. Mit Rote-Bete-Creme bestreichen und mit Zwiebelmischung, Avocado, Spinat, Kürbiskernen und Minze belegen. Wraps eng in Butterbrotpapier aufrollen. Vor dem Servieren quer halbieren.

Lesen, was gesund macht

Mit Unterstützung von Ernährungs-Doc
Dr. med. Matthias Riedl zu neuer Lebensqualität!



Starte mit uns in ein gesünderes Leben!
Scanne den QR-Code und entdecke unsere neuen Gesundheits-Webinare. Wohlbefinden beginnt hier.
Podcast-Premiere: Am 21.01.25 mit Dr. Riedl als Gast!
Alle Infos auf unserer Webseite.

© Getty Images/Xsandra

GENUSS AM MORGEN

Ein gesundes Frühstück liefert wertvolle Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Proteine, die den Körper optimal unterstützen. Mit unseren Rezepten für Hafer-Bananen-Muffins, Crostini mit Spiegelei-Salat oder einer Breakfast-Bowl mit Quinoa starten Sie mit Energie in den Tag. Die Kombinationen mit Vollkornprodukten, Obst, Joghurt oder Eiern sind nicht nur abwechslungsreich, sondern fördern auch Konzentration, Verdauung und Wohlbefinden.

Mandel-Mohn-Pancakes mit Zitrusfrüchten

Rezept auf Seite 128

Mandel-Mohn-Pancakes mit Zitrusfrüchten

Hier trifft luftig-leicht auf fruchtig-frisch

Eiweiß: 18 g · Fett: 39 g · pro Portion 539 KCAL · Kohlenhydrate: 29 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mohn stellt dem Körper Calcium für starke Knochen zur Verfügung sowie Thiamin, ein B-Vitamin, das die Nervenfunktion kräftigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Butter
1 TL Bio-Zitronenschale
1 TL Bio-Orangenschale
1 EL Honig (30 g)
200 g Mandelmehl
2 EL Maisstärke (30 g)
3 TL Mohn (15 g)
2 TL Backpulver
½ TL Salz
2 Eier (Größe L)
175 ml Milch (1,5 % Fett)
2 EL Rapsöl
3 Blutorangen
4 Bio-Kumquats
120 g Joghurt (3,5 % Fett)

OPTIONAL: **30 g Wabenhonig**

1 Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Zitronen- und Orangenschale sowie 1 EL Honig unterrühren und alles für weitere 2 Minuten erhitzen. Beiseitestellen und bis zur Verwendung abkühlen lassen.

2 Mandelmehl sowie Stärke in eine Schüssel geben und mit 2 TL Mohn, Backpulver und Salz vermengen. Eier mit Milch verquirlen und mit den trockenen Zutaten mischen. Zitrusbutter hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen und pro Pancake ca. 2 EL Teig hineingeben. Die Pancakes bei mittlerer Hitze in 5 Minuten beidseitig goldbraun ausbacken. Herausnehmen und übrigen Teig ebenso zu Pancakes verarbeiten. Die Pancakes im vorgeheizten Backofen bei 50 °C (Umluft 30 °C; Gas: Stufe 1) warm halten.

4 Blutorangen waschen und großzügig schälen. Kumquats heiß abwaschen und trockenreiben. Alle Zitrusfrüchte quer in dünne Scheiben schneiden. Joghurt mit übrigem Honig glatt rühren.

5 Pancakes auf Tellern anrichten, Joghurt dazwischen verteilen, mit restlichem Mohn bestreuen und Orangen- und Kumquatscheiben anlegen. Nach Belieben mit Wabenhonig toppen und servieren.

Breakfast-Bowl mit Quinoa, Joghurt und Früchten

Eine Schüssel voller Nährstoffe

Eiweiß: 12 g · Fett: 17 g · pro Portion 417 KCAL · Kohlenhydrate: 51 g

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Bereits zwei Kiwis decken den täglichen Bedarf an Vitamin C und wirken antioxidativ sowie stärkend für das Immunsystem.
- Die glutenfreie Quinoa enthält alle essentiellen Aminosäuren und sorgt dank Ballaststoffen für langanhaltende Sättigung.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Quinoa
1 Prise Salz
2 Kiwis
1 kleine Mango (300 g)
250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL Honig (30 g)
2 Passionsfrüchte
½ TL Vanillepulver
6 EL Granatapfelkerne (90 g)
2 geh. EL Kürbiskerne (40 g)
2 EL Kakao-Nibs (20 g)

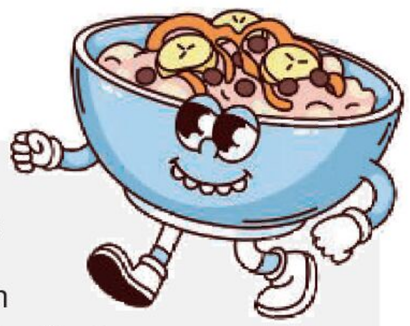
1 Quinoa in ein Sieb geben, abspülen und in einem Topf mit kochendem Wasser und Salz bei kleiner Hitze in 10–15 Minuten gar kochen. In einem Sieb abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Kiwis schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Mango waschen, schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in 2 cm große Würfel schneiden. 100 g Joghurt mit 1 EL Honig glattrühren. Passionsfrüchte waschen, halbieren und das Mark mit einem kleinen Löffel auslösen.

3 Restlichen Joghurt mit Quinoa, 50 ml Wasser, übrigem Honig und Vanille verrühren und die Mischung auf Schüsseln verteilen. Obst dekorativ auf den Quinoajoghurt legen, je 2 EL vom Honig-Joghurt daneben geben und mit Passionsfrucht-Mark beträufeln. Granatapfel- und Kürbiskerne sowie Kakao-Nibs als Streifen daneben streuen und die Bowls genießen.

EatSmarter! *Info*

Blick auf das Kleingedruckte



Cerealien werden als Frühstücksoption immer beliebter, doch dabei gilt es unbedingt auf den Zuckeranteil zu achten. Vor allem Produkte für Kinder enthalten bis zu 50 Prozent der ungesunden Zutat. Auch Müslis bergen durch Früchte oder Schokolade häufig mehr Süße als zunächst erwartet.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH · VEGAN · GLUTENFREI · LAKTOSEFREI

Haferwaffeln mit Schoko-Birnen-Kompott

Das Powergetreide macht aus dem Gebäck ein wertvolles Frühstück

35 MIN · FERTIG IN 55 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein hoher Kakaoanteil in Zartbitterschokolade sorgt für reichlich sekundäre Pflanzenstoffe. Durch Flavonoide wie Catechine kann das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle deutlich gesenkt werden.
- Rosinen wirken durch ihren Kaliumgehalt entwässernd, während das Magnesium aus den kleinen süßen Trockenfrüchten die Muskel- und Nervenfunktion unterstützt.

1 Haferdrink in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten erwärmen, nicht kochen. Derweil Haferflocken, Backpulver, 3 EL Rohrohrzucker, Salz und Zimt in einer großen Schüssel mischen. 3 EL Rapsöl und Haferdrink mit den trockenen Zutaten verrühren und Teig 15 Minuten abgedeckt beiseitestellen.

2 Währenddessen Birnen putzen, waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Beides mit restlichem Rohrohrzucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten karamellisieren. Zitronensaft sowie Rosinen hinzufügen, Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3 Waffeleisen vorheizen und mit übrigem Rapsöl dünn einstreichen. Eine Portion (à 5 EL) Teig in das Gerät geben und goldbraun ausbacken. Fertige Haferwaffeln im vorgeheizten Backofen bei 50 °C (Umluft 30 °C; Gas: Stufe 1) warmhalten. Vorgang mit restlichem Teig wiederholen und Waffeleisen zwischendurch bei Bedarf erneut einfetten.

4 Zartbitterschokolade fein hacken und unter das Birnenkompott heben. Warme Waffeln auf Tellern anrichten und mit Kompott sowie Ahornsirup genießen.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 ml Haferdrink
200 g zarte Haferflocken
1 TL Backpulver
4 EL Rohrohrzucker (60 g)
1 Prise Salz
1 TL Zimt
4 EL Rapsöl
2 Birnen (à 200 g)
1 Stück Ingwer (30 g)
3 EL Zitronensaft
3 EL Rosinen (45 g)
1 Stück Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil; 25 g)
2 EL Ahornsirup (30 g)

Joghurt-Granola-Bowl mit Clementinen

Schneller und leckerer kann ein Tag nicht starten

Eiweiß: 16 g · Fett: 25 g · pro Portion 478 KCAL · Kohlenhydrate: 44 g

15 MIN

GESUND, WEIL:

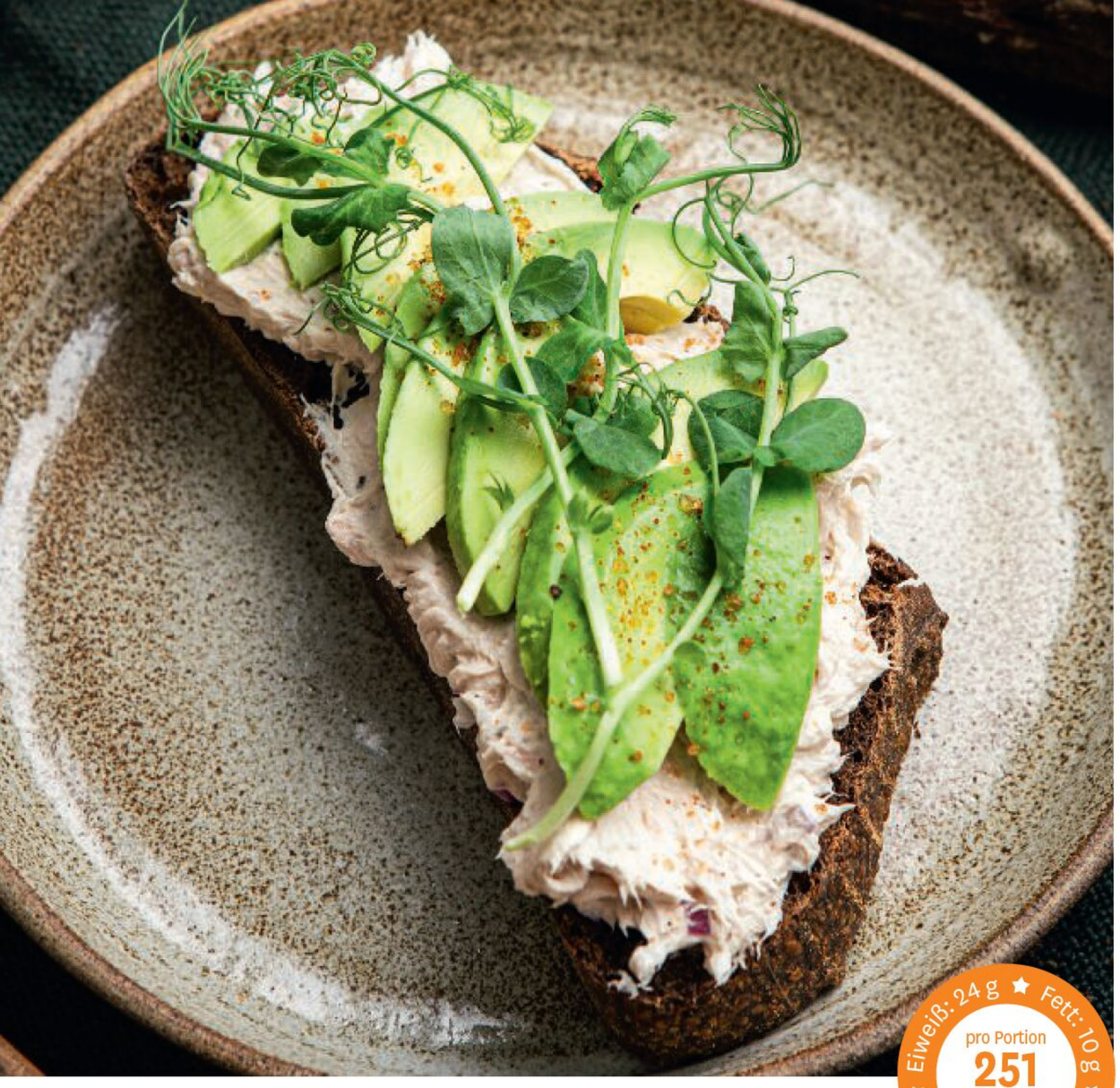
- Das Betacarotin in den Clementinen trägt zur Erhaltung der Sehkraft bei. Sie punkten zudem mit Vitamin C, das die Eisenaufnahme fördert und für den Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen notwendig ist.
- Antioxidantien und entzündungshemmende Enzyme helfen bei der Abwehr von Infektionen und sind reichlich im Honig vorhanden. Das süße Gold soll antibakterielle und antibiotische Wirkung haben.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Joghurt (3,5 % Fett)
4 EL flüssiger Honig (60 g)
50 g braune Mandeln
4 Clementinen
200 g Granola
2 EL Mandeln (30 g)

1 Joghurt mit 3 EL Honig glatt rühren und in Schüsseln verteilen. Mandeln grob hacken. Clementinen waschen, großzügig schälen und quer in dünne Scheiben schneiden.

2 Clementinenscheiben jeweils auf eine Hälfte des Joghurts legen und mit Granola und Mandeln bestreuen. Joghurt-Bowls mit restlichem Honig beträufeln und servieren.



Vollkornbrot mit Thunfischcreme und Avocado

Rustikale Grundlage mit fischigem Topping

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Thunfisch ist eines der proteinreichsten Lebensmittel und punktet mit Omega-3-Fettsäuren, welche die Herzgesundheit fördern.
- Durch Antioxidantien wie Lutein können Avocados zur Augengesundheit beitragen. Zudem ist sind sie eine gute Folsäure-Quelle.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Thunfisch (in eigenem Saft; Abtropfgewicht; Dose)
1 TL Senf
100 g Frischkäse (50 % Fett i. Tr.)
½ rote Zwiebel
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 kleine Avocados (à 150 g)
2 Handvoll Brunnenkresse (50 g)
4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot
1 TL rosa Salzflocken

1 Thunfisch abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerkleinern. Senf sowie Frischkäse hinzufügen und alles gut vermengen. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und untermischen. Creme mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

2 Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, quer in dünne Scheiben schneiden und mit restlichem Zitronensaft beträufeln. Brunnenkresse in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

3 Brotscheiben großzügig mit Thunfischcreme bestreichen. Die Avocadoscheiben fächerartig darauf anrichten, mit Brunnenkresse garnieren und mit Salzflocken bestreut genießen.

Chia-Overnight-Oats mit Kiwis

Abends vorbereiten und am nächsten Morgen genießen

20 MIN · FERTIG IN 12 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Für eine gesunde Darmflora und eine starke Immunabwehr ist Joghurt mit seinen probiotischen Kulturen besonders wertvoll.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Joghurt (3,5 % Fett)
300 ml Mandeldrink
2 EL Ahornsirup (20 g)
1 Msp. Vanillepulver
1 Prise Salz
70 g Chiasamen
3 Kiwis
170 g Granola
100 g zarte Haferflocken

AUSSERDEM:
4 Henkelgläser (à ca. 400 ml)

1 Am Vortag 150 g Joghurt, Mandeldrink, Ahornsirup, Vanille, Salz und 60 g Chiasamen in einer Schüssel verrühren. Die Mischung zugedeckt über Nacht (8–12 Stunden) im Kühlschrank kalt stellen und quellen lassen.

2 Am nächsten Tag Kiwis schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. 150 g Granola auf Henkelgläser verteilen. Anschließend knapp die Hälfte des Chia-Puddings in die Gläser einfüllen und jeweils 2 Kiwischeiben am Rand des Glases anbringen. Übrigen Chia-Pudding einfüllen und Haferflocken daraufgeben. Restlichen Joghurt glatt rühren auf die Haferflocken geben. Kiwischeiben daraufsetzen und mit restlichem Granola sowie übrigen Chiasamen bestreuen und sofort servieren.

Crostini mit Spiegeleier-Salat

Der Feinkost-Klassiker mal anders

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Als wertvolle Quelle für Vitamin B_{12} helfen Hühnereier bei der Gesundhaltung des Nervensystems.
- Backwaren aus Vollkornmehl sind reich an Ballaststoffen und punkten mit zusätzlichen Vitaminen.

FÜR 10 STÜCK:

1 EL Crème fraîche (30 % Fett; 20 g)
2 EL Joghurt (3,5 % Fett; 40 g)
1 TL Senf
1 TL Ahornsirup
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
6 Eier
½ Vollkorn-Baguette (200 g)
½ Bund Schnittlauch (10 g)

Eiweiß: 7 g · Fett: 10 g · pro Stück 159 KCAL · Kohlenhydrate: 10 g

1 Crème fraîche mit Joghurt, Senf, Ahornsirup und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt 10 Minuten kaltstellen.

2 In der Zwischenzeit in einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Eier vorsichtig hineinschlagen und ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Spiegeleier wenden und für ca. 30 Sekunden auf der anderen Seite weiterbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

3 Baguette leicht schräg in zehn ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 5 Minuten goldgelb rösten.

4 Abgekühlte Spiegeleier mit einem großen Messer klein hacken und mit dem Joghurt-Dressing vermengen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Spiegeleiersalat auf den Röstbrotscheiben verteilen und mit Schnittlauch bestreut direkt servieren.

Süßkartoffel-Bowl mit pochiertem Ei

Für Freunde des herzhaften Frühstücks

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln sind eine fettarme Vitamin-E-Quelle, das vor Zellschäden schützt und dabei hilft, vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Süßkartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
2 Frühlingszwiebeln
250 g Babyspinat
1 EL Sesamöl
Salz
1 TL schwarzer Sesam
½ TL Chiliflocken
1 TL Bio-Zitronenschale
2 EL Butter (30 g)
Pfeffer
2 EL Weißweinessig
4 Eier (Größe L)
50 g geröstete Kokosspäne

1 Süßkartoffeln putzen, waschen, schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit kochender Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.

2 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Sesamöl erhitzen. Zwiebelringe und Spinat hinzufügen, ca. 5 Minuten braten und salzen. In der Zwischenzeit Sesam, Chiliflocken und Zitronenschale in einer kleinen Schüssel mischen.

3 Anschließend Kartoffeln abgießen, dabei ca. 150 ml Flüssigkeit auffangen. Gemüse wieder in den Topf geben, Butter hinzufügen und zu einem Püree verarbeiten. Ggf. etwas Flüssigkeit ergänzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt warmhalten.

4 1 l Salzwasser in einem Topf bei starker Hitze aufkochen und Essig einrühren. Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Kelle aufschlagen, vorsichtig ins siedende, nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen und darin ca. 5 Minuten pochieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Süßkartoffelpüree in Schüsseln verteilen, Spinatmischung sowie die pochierten Eier darauf anrichten. Mit Kokosspänen sowie 1 Prise der Gewürzmischung bestreuen.

FRÜHSTÜCK

Hafer-Bananen-Muffins

Die kleinen Kraftpakete geben Energie für den Tag

10 MIN · FERTIG IN 35 MIN

GESUND, WEIL:

- In Bananen ist viel Kalium zu finden, das den Blutdruck senken kann und die Nierengesundheit unterstützt.

FÜR 12 STÜCK:

200 g tiefgekühlte Kirschen (ohne Zuckerzusatz)
2 reife Bananen
350 ml Mandeldrink
2 TL Apfelessig
250 g zarte Haferflocken
2 TL Backpulver
1 TL Zimt
Muskatnuss
Salz
1 TL Kokosöl (zimmerwarm)
2 EL gehackte Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil; 30 g)
12 Bananenchips

AUSSERDEM: **Muffinblech**

1 Kirschen antauen lassen. Bananen schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel fein zerdrücken. Mit Mandeldrink und Apfelessig verrühren.

2 Haferflocken, Backpulver und Zimt mit 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat und 1 Prise Salz mischen und mit den flüssigen Zutaten verrühren. Kirschen unter den Teig heben.

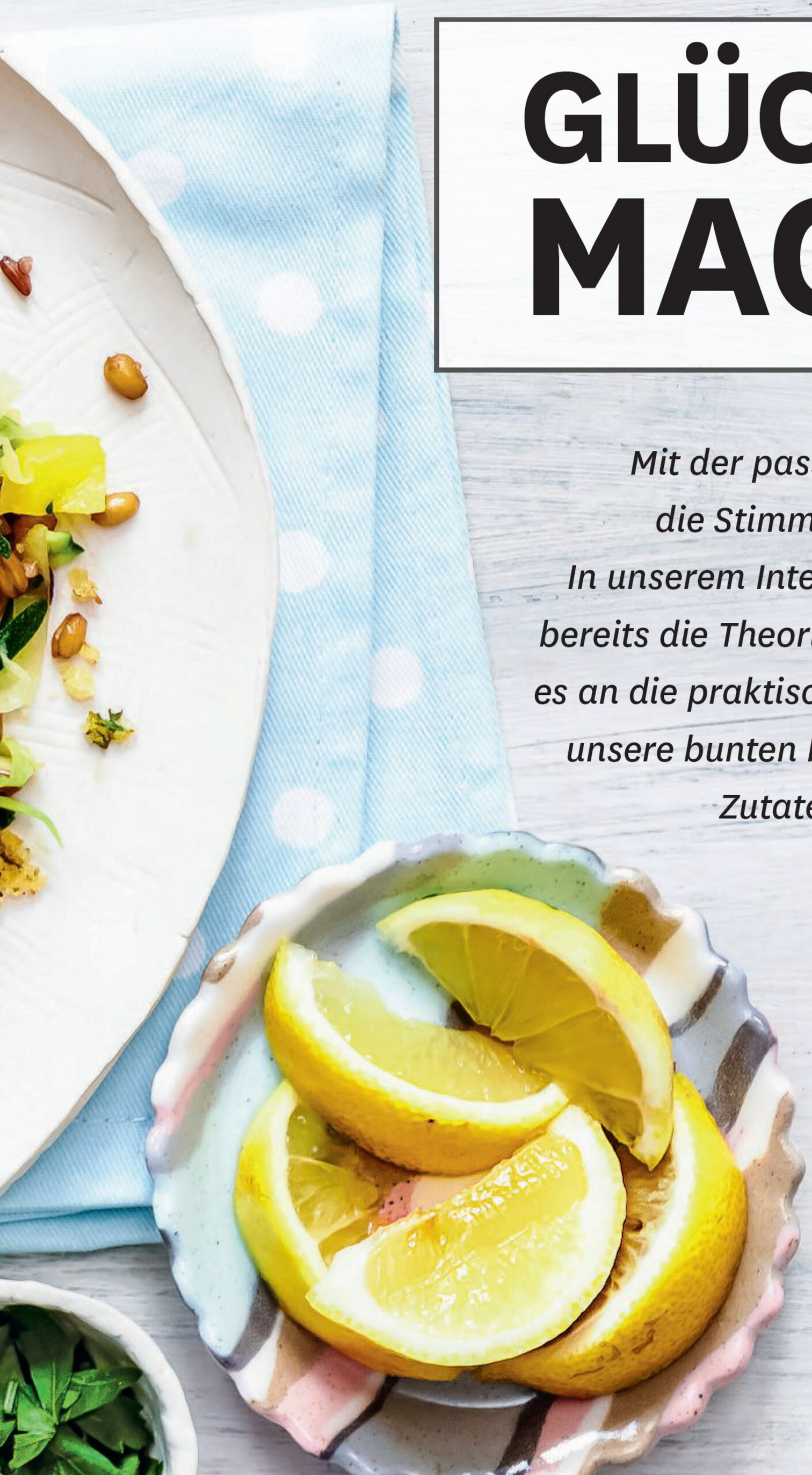
3 Mulden eines Muffinblechs mit Kokosöl einstreichen, den Teig gleichmäßig auf die Mulden verteilen und mit gehackter Schokolade bestreuen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) für 20–25 Minuten backen. Muffins auf einem Kuchengitter erkalten lassen und mit je einem Bananenchip dekorieren.

Fitness First

TRAINIERE 8 WOCHEN GRATIS

MOTIVATED BY FITNESS FIRST

**Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft (ALL-IN RED / BLACK) erhältst du die ersten 8 Wochen deiner Mitgliedschaft kostenlos jeweils zzgl. einem halbjährlichen Trainingspaket von je 29 € (RED Clubs) bzw. 39 € (BLACK Clubs), erstmalig fällig zum Vertragsbeginn. Einmalige Startgebühr in Höhe von 29 € (RED Clubs ALL-IN) bzw. 39€ (BLACK Clubs) entfällt bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft. FLEX-Option: Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft besteht die Möglichkeit, die Mitgliedschaft im 1.-3. Mitgliedschaftsmonat jederzeit gegen eine einmalige Gebühr von 99 € zu beenden (Kündigungsfrist: 4 Wochen). Bitte beachte, dass die 4-wöchige Kündigungsfrist erst nach Ablauf etwaigerer Werbeaktionen (z. B. beitragsfreie Monate / Wochen) greift. Andere Mitgliedschaften, Add-Ons, Gebühren und Pauschalen sind vom Angebot ausgeschlossen. Pausen-Option: Pausiere deinen Vertrag jederzeit kostenlos für bis zu 8 Wochen bei Abschluss einer 24-Monatsmitgliedschaft. Nur BLACK-Mitgliedschaften sind mit weiteren Rabatten/Aktionen kombinierbar. Preise, Pausenregelungen, Zusatzkosten (Startgebühr & Trainingspaket) und Öffnungszeiten können in einzelnen Studios abweichen. Nur bei teilnehmenden Fitness First-Clubs. Fitness First Germany GmbH, Hanauer Landstraße 148a, 60314 Frankfurt am Main.*



GLÜCKLICH MACHER

Mit der passenden Lebensmittelauswahl die Stimmung heben – das ist möglich! In unserem Interview mit Dr. Riedl haben Sie bereits die Theorie dahinter gelernt, jetzt geht es an die praktische Umsetzung. Probieren Sie unsere bunten Rezeptideen mit Gute-Laune-Zutaten wie Cashewkernen, Lachs, Leinöl, Parmesan und vielem mehr und essen Sie sich happy!

Lachs mit Zitronenkruste auf Dinkel-Linsen-Gemüse

Rezept auf Seite 138

HAPPY FOODS

Lachs mit Zitronenkruste auf Dinkel-Linsen-Gemüse

Toller Kontrast: zarter Fisch auf kernigem Bett

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Vitamin C aus Zitrone, Omega-3-Fettsäuren aus Lachs und Ballaststoffe aus Dinkel können Stress ausbremsen, indem sie einem hohen Cortisolspiegel entgegenwirken.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Handvoll Petersilie
5 Zweige Thymian
2 Bio-Zitronen
1 Vollkornbrötchen vom Vortag (50 g)
4 Lachsfilets (à 125 g)
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
200 g Schnellkoch-Dinkel
100 g Belugalinsen (Abtropfgewicht; Dose)
2 junge Zucchini (à 200 g)
2 gelbe Paprikaschoten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

1 Für den Lachs Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Beide Zitronen heiß abwaschen und trocken tupfen. Eine Zitrone in Spalten schneiden und beiseitestellen. Von der zweiten Zitrone Schale fein abreiben und Saft auspressen. Vollkornbrötchen im Blitzhacker zu Bröseln zerkleinern.

2 Lachs trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln (restlichen Zitronensaft anderweitig verwenden).

3 In einer Schüssel Brösel, Zitronenschale, Petersilie und 2 EL Öl vermischen. Lachs auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, Bröselmischung darauf verteilen und Lachs im vorgeheizten Backofen bei 190 °C (Umluft 170 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen.

4 Inzwischen Dinkel in ca. 15 Minuten nach Packungsanleitung gar kochen. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

5 Für das Gemüse Zucchini putzen, waschen und in feine Streifen raspeln. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

6 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Zucchini und Knoblauch untermischen und 2–3 Minuten mitdünsten. Dann Linsen und Dinkel untermengen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Dinkel-Linsen-Gemüse auf Teller verteilen und Lachs darauf anrichten. Zitronenspalten dazu reichen.

Miso-Suppe mit Gemüse und Hafer

Dampfender Asia-Klassiker

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Nahrung für die guten Darmbakterien sind Präbiotika. Diese Ballaststoffe sind unter anderem in Zwiebeln und Knoblauch zu finden.

FÜR 4 PORTIONEN:

120 g Hafer
15 g getrocknete Wakame-Algen
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (10 g)
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Sesamöl
1 l Gemüsebrühe
2 Möhren
½ Knollensellerie (250 g)
150 g schwarzer Rettich
150 g Shiitakepilze
1 EL dunkle Miso-Paste (15 g)
2 Stiele Petersilie
Salz

1 Hafer im Blitzhacker grob schroten. In einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Dann abtropfen lassen.

2 Wakame in Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3 Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

4 Sesamöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Hafer zugeben, Brühe angießen und aufkochen. Wakame abgießen und dazugeben. Alles bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

5 Inzwischen Möhren, Sellerie und Rettich putzen, schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und Kappen kreuzförmig einschneiden.

6 Wakame entfernen, Möhren, Sellerie, Rettich und Pilze in den Topf geben und bei kleiner Hitze weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen. Miso mit etwas von der Flüssigkeit glatt rühren und zur Suppe geben.

7 Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Mit den Frühlingszwiebeln zur Suppe geben. Mit etwas Salz abschmecken und zum Servieren in Schüsseln füllen.

EatSmarter! *Info*

Nicht zu stark erhitzt werden...

...sollten Lebensmittel, die für unseren Darm wertvolle Mikroorganismen enthalten, wie Miso-Paste, Sauerkraut oder Joghurt. Die Miso-Paste wird deshalb bei dieser Suppe erst am Ende dazugegeben, den fermentierten Weißkohl können Sie sich als Salat schmecken lassen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Linguine mit Ofenkohl und Haselnüssen

So schmeckt das Wintergemüse garantiert auch Gästen

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Haselnüsse sind ein tolles Anti-Aging-Food: Das in den Minis vorhandene Vitamin E kann Alterungsprozessen vorbeugen, indem es die lipidreiche Struktur um die Nervenzellen im Gehirn schützt.

1 Rotkohl putzen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL Rapsöl bepinseln. Grünkohl waschen, trocken schütteln, harte Blattadern abziehen und Blätter kleiner zupfen.

2 Grünkohl mit restlichem Rapsöl vermengen und zwischen den Rotkohl auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 10 Minuten garen. Haselnüsse auf dem Blech verteilen und zusammen weitere 10 Minuten backen.

3 Miso-Paste mit 2–3 EL Wasser glatt rühren. Nach der Garzeit Rotkohl mit der Miso-Mischung bepinseln.

4 Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in 6–7 Minuten bissfest garen.

5 Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit Reisessig und Agavendicksaft vermengen. Sojajoghurt mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

6 Nudeln abgießen, mit Olivenöl vermengen und auf Tellern anrichten. Gemüse, Haselnüsse und Zwiebelringe darauf verteilen und mit Sojajoghurt beträufeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Rotkohl (600 g)
2 EL Rapsöl
400 g junge Grünkohlblätter
4 EL Haselnusskerne (60 g)
2 EL Miso-Paste (30 g)
350 g Dinkelvollkorn-Linguine
Salz
3 rote Zwiebeln
4 EL Reisessig
1 TL Agavendicksaft
50 g Sojajoghurt
1 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl

HAPPY FOODS

Winterliches Ofengemüse mit Gurken-Raita

Optimal für hektische Tage

30 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Ingwer, Kräutern und Gewürzen können den Körper dabei unterstützen, Entzündungen abzuwehren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Zwiebel
½ Knollensellerie (250 g)
1 kleiner Hokkaido-Kürbis (500 g)
400 g Rosenkohl
½ Rotkohl (500 g)
1 Stück Ingwer (25 g)
1 TL Bockshornkleesamen
2 TL Kreuzkümmelsamen
2 TL Koriandersamen
1 ½ TL Chiliflocken
4 EL Olivenöl
3 EL Limettensaft
Salz
1 kleine Gurke (200 g)
4 Stiele Minze
250 g stichfester Joghurt (3,5 % Fett)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Pfeffer

Eiweiß: 12 g · Fett: 14 g · pro Portion 261 KCAL · Kohlenhydrate: 21 g

1 Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Sellerie schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kürbis putzen, waschen, entkernen und Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Rotkohl putzen, waschen und in 2–3 cm breite Spalten schneiden. Gemüse auf einem Backblech verteilen.

2 Ingwer schälen und fein hacken. Bockshornklee-, Kreuzkümmel-, Koriandersamen und Chiliflocken im Mörser grob zerstoßen. Ingwer mit der Gewürzmischung, Öl, Limettensaft und etwas Salz mischen.

3 Marinade über das Gemüse träufeln und untermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten goldbraun und knusprig garen. Zwischendurch einmal wenden.

4 Inzwischen für die Raita Gurke putzen, waschen, fein raspeln und etwas ausdrücken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Joghurt in einer Schüssel glatt rühren und Gurkenraspel, Minze und Kreuzkümmelpulver unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ofengemüse mit der Gurken-Raita servieren.

Grünkohl-Linsen-Curry mit Cashewkernen

Wärmt an kalten Tagen von Innen

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Betacarotin aus Möhren bewahrt die Körperzellen vor der Schädigung durch freie Radikale. Gleichzeitig dient der Pflanzenfarbstoff als Vitamin-A-Vorstufe – gut für die Augen und eine strahlende Haut.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Grünkohl
Salz
400 g Möhren
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
300 g braune Linsen (Abtropfgewicht; Dose)
1 EL Rapsöl
2 TL rote Currypaste
½ TL Kurkumapulver
800 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch (9% Fett)
40 g Cashewkerne
1 Handvoll Koriander
Pfeffer
2 EL Limettensaft

1 Grünkohl putzen, von Strunk und dicken Blattrippen befreien, waschen und in reichlich kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und in grobe Stücke schneiden.

2 Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3 Linsen in einem Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

4 Öl in einem Topf erhitzen und Möhren, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten andünsten. Currypaste und Kurkuma dazugeben und weitere 1–2 Minuten dünsten. Grünkohl und Linsen hinzufügen, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

5 Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

6 Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Grünkohl-Linsen-Curry in Schalen füllen und mit Cashewkernen und Koriander bestreut servieren.

Brokkoli-Mac-and-Cheese

Comfort Food in gesunder Variante

35 MIN · FERTIG IN 50 MIN

pro Portion 550 KCAL
Eiweiß: 31 g · Fett: 16 g · Kohlenhydrate: 71 g

GESUND, WEIL:

- Vitamin C unterstützt ein starkes Immunsystem – viel davon steckt unter anderem in Petersilie und Brokkoli.
- Der würzige Parmesan kann auf natürliche Weise dazu beitragen, Stress auszubremsen.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Dinkelvollkorn-Hörnchennudeln
Salz
1 Stück Parmesan (100 g; 30% Fett i. Tr.)
½ Bund glatte Petersilie (10 g)
500 g Brokkoli
1 EL Butter (15 g)
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)
350 ml Milch (3,5% Fett)
Muskatnuss
Pfeffer

1 Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in ca. 6–7 Minuten bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Währenddessen Parmesan hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein zupfen.

3 Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 2–3 Minuten blanchieren. Abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Brokkoli eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

4 Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze aufschäumen, Mehl einrühren und unter Rühren 2–3 Minuten anschwitzen. Milch unter Rühren dazugeben, Kochwasser einrühren und aufkochen. Die Hälfte des Käses einrühren, schmelzen lassen und mit Salz und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Brokkoli dazugeben und bei kleiner Hitze noch 2–3 Minuten köcheln lassen.

5 Nudeln in einer Auflaufform verteilen. Brokkoli-Saucen-Mischung darüber geben und mit den Nudeln vermengen. Mit restlichem Käse bestreuen, mit Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Auf Teller verteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.

Quinoa-Bowl mit Cashew-Tofu

Bunte Mischung mit reichlich Vitalstoffen

45 MIN

pro Portion 678 KCAL
Eiweiß: 32 g · Fett: 32 g · Kohlenhydrate: 65 g

GESUND, WEIL:

- Für die Bildung des Neurotransmitters Serotonin wird die Aminosäure Tryptophan benötigt. Cashewkerne liefern reichlich davon.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Quinoa
320 ml Gemüsebrühe
1 Mango (400 g)
1 Schalotte
2 rote Chilischoten
2 TL Agavendicksaft
6 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer
4 Stiele Koriander
½ Salatgurke (200 g)
250 g bunte Cocktailtomaten
150 g Blattsalat (z. B. Lollo Bianco und Lollo Rosso)
1 kleine Avocado (150 g)
400 g Tofu
4 EL Cashewmus (60 g)
4 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe
4 EL Cashewkerne (60 g)
1 EL Rapsöl

1 Quinoa unter heißem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Kurz abtropfen lassen, dann mit Brühe und 80 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt quellen lassen.

2 Für die Salsa Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Chilischoten putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mit Agavendicksaft und 2 EL Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gurke putzen, waschen, würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und halbieren. Salat waschen, trocken schleudern, große Blätter kleiner zupfen. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Spalten schneiden. Mit 1 EL Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

4 Tofu in einem sauberen Küchentuch kräftig auspressen. Mit den Händen grob zerbröseln. Cashewmus mit Sojasauce und übrigem Limettensaft glatt rühren. Knoblauch schälen, dazu pressen. 4 EL Cashewkerne grob hacken.

5 Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten knusprig braten, salzen und pfeffern. Cashewmus und gehackte Cashewkerne dazugeben. Weiterbraten, bis sich Sauce und Kerne um den Tofu gelegt haben. Vom Herd nehmen.

6 Quinoa auflockern. Bowls mit Salat auslegen. Quinoa darauf verteilen. Gurken, Tomaten, Avocados, Salsa und Tofu daraufgeben. Mit Koriander und übrigen Cashewkernen bestreuen.

Eiweiß: 10 g · Fett: 16 g · pro Portion 296 KCAL · Kohlenhydrate: 28 g

Kartoffeln und bunte Bete aus dem Ofen mit Quark

Der Beweis, dass ein einfaches Essen auch gleichzeitig ausgewogen und richtig lecker sein kann

15 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Das goldfarbene Leinöl glänzt mit vielen wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für eine reibungslose Funktion des Gehirns unerlässlich sind.
- Für die Bildung des „Glückshormons" Serotonin werden neben Tryptophan unter anderem auch Magnesium, Vitamin B_6 und Folsäure gebraucht. Kartoffeln sind für dieses Trio eine Top-Quelle.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g kleine Kartoffeln
Salz
600 g gemischte kleine bunte-Bete-Knollen
2 EL Olivenöl
200 g Ziegenquark (10 % Fett)
2 EL Leinöl
2 TL Kümmelsamen
½ Bund Petersilie (10 g)

1 Kartoffeln waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorkochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

2 Währenddessen bunte Bete putzen, waschen und halbieren. Mit Olivenöl und etwas Salz mischen und mit den Kartoffeln auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 25–30 Minuten garen.

3 Inzwischen Quark in einer Schüssel cremig rühren und mit Leinöl beträufeln.

4 Kümmel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten duftend rösten, dann herausnehmen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

5 Gemüse auf einer Platte anrichten und etwas Quark in Klecksen darauf verteilen. Kümmel und Petersilie darüberstreuen. Restlichen Quark dazu reichen.

HAPPY FOODS

Hähnchen mit Gersten-Blumenkohl-Risotto

Aromatisches Gourmet-Gericht, das richtig lange satt hält

35 MIN

Eiweiß: 52 g · Fett: 15 g · Kohlenhydrate: 42 g
pro Portion 515 KCAL

GESUND, WEIL:

- Gerste ist reich an Beta-Glucan. Dieser Ballaststoff ist eine Wohltat für unser Darm-Mikrobiom.

1 Für das Risotto in einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und Graupen und Sojaflocken darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten unter Rühren rösten.

2 Dann 600 ml Brühe angießen und aufkochen. Graupen mit wenig Salz und Pfeffer würzen und offen bei kleiner Hitze in 25–30 Minuten weich garen, dabei immer wieder umrühren und nach und nach die übrige Brühe ergänzen.

3 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und im Blitzhacker auf Reiskorngröße zerkleinern. Spinat auftauen lassen.

4 Hähnchen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke zupfen. Parmesan reiben. Zitronenhälfte heiß abwaschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben (restliche Zitrone anderweitig verwenden).

5 Frühlingszwiebeln, Blumenkohl und Spinat 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben und zusammen fertig garen.

6 Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen mit Thymian darin bei starker Hitze von beiden Seiten in 3–4 Minuten goldbraun braten.

7 Parmesan unter das Risotto rühren, abschmecken und auf Tellern anrichten. Hähnchen quer in Streifen schneiden, darauf anrichten und mit Thymian und Zitronenschale bestreuen. Mit Pfeffer würzen und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 EL Olivenöl
150 g Gerstengraupen
60 g Sojaflocken
ca. 1,2 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
4 Frühlingszwiebeln
1 kleiner Blumenkohl (600 g)
100 g tiefgekühlter Spinat
600 g Hähnchenbrustfilet
5 Zweige Thymian
60 g Parmesan (30% Fett i. Tr.)
½ Bio-Zitrone

Marokkanische Süßkartoffel-Linsen-Suppe

Proteinreicher Veggie-Genuss

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank seiner harntreibenden Eigenschaften sorgt Dill für eine schnellere Ausscheidung und kann so wirksam gegen Flüssigkeitsansammlungen im Körper helfen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Süßkartoffeln (à 400 g)
2 Möhren
1 Zwiebel
½ Bund Dill (10 g)
½ Bund Minze (10 g)
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
2 TL Harissa-Paste (10 g; scharfe Gewürzpaste)
500 ml Gemüsebrühe
400 g braune Linsen (Abtropfgewicht; Dose)
Salz, Pfeffer
4 EL stichfester griechischer Joghurt (10% Fett; 80 g)

1 Süßkartoffeln und Möhren schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Dill und Minze waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, Saft auspressen.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Süßkartoffeln, Möhren und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Harissa-Paste einrühren und ca. 1 Minute mitgaren.

3 Gemüsebrühe und 400 ml Wasser dazugeben, zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

4 Derweil Linsen in einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. 4 EL beiseitestellen, übrige Linsen zur Suppe geben. Topf vom Herd ziehen. Suppe mit einem Stabmixer glatt pürieren.

5 Topf wieder auf den Herd stellen, Suppe aufkochen lassen und 4 EL Zitronensaft dazugeben (restlichen Saft anderweitig verwenden). Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Schalen verteilen. Joghurt glatt rühren.

6 Suppe mit Joghurt, übrigen Linsen, Dill und Minze garnieren. Mit Zitronenschale und Pfeffer bestreuen und mit restlichem Olivenöl beträufeln.

Ofenkartoffeln mit Meerrettich-Nuss-Quark

Smarte Hausmannskost mit Pfiff

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 5 MIN

GESUND, WEIL:

- Der wasserlösliche Ballaststoff Pektin aus Äpfeln dient den guten Darmbakterien als Futter. Gleichzeitig regt er auf natürliche Weise unsere Verdauung an und reguliert den Cholesterinspiegel.

FÜR 4 PORTIONEN:

8 mehligkochende Kartoffeln (à 200 g)
4 EL Olivenöl
grobes Meersalz
2 geh. EL Walnusskerne (40 g)
2 EL Kürbiskerne (30 g)
1 Stück Meerrettichwurzel (50 g)
2 Äpfel
1 Salatgurke
Salz
250 g Magerquark
1 TL Zitronensaft
1 TL Apfeldicksaft
schwarzer Pfeffer
2 EL Kürbiskernöl

1 Kartoffeln waschen, trocken tupfen, mit Olivenöl bestreichen, mit Meersalz bestreuen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) je nach Größe in 50–60 Minuten weich garen.

2 Inzwischen Walnüsse und Kürbiskerne nacheinander in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten duftend rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und Walnüsse grob hacken.

3 Meerrettich schälen und fein raspeln. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Streifen raspeln. Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch grob raspeln, in ein Sieb geben, leicht salzen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Flüssigkeit herausdrücken.

4 Quark, Walnüsse, ⅔ vom Meerrettich, Äpfel, Gurke, Zitronensaft und Apfeldicksaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Kartoffeln längs einschneiden und auf Teller setzen. Quark darauf verteilen. Mit Kürbiskernöl beträufeln, mit restlichem Meerrettich und Kürbiskernen bestreuen.

Ofengeröstete Möhren mit Feta auf Hirse

Gemüseküche vom Feinsten

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit diesem Leckerbissen nehmen Sie jede Menge Proteine auf – sowohl tierische als auch pflanzliche. Top-Lieferanten sind Haselnüsse, Hirse und Feta.
- Tomaten enthalten reichlich Lycopin. Genau wie andere Antioxidantien schützt es unsere Zellen vor Schädigungen durch freie Radikale.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg kleine Möhren
80 g Haselnusskerne
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g Hirse
300 g Kirschtomaten
100 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
1 Bio-Zitrone
4 Stiele Minze

Eiweiß: 15 g · Fett: 31 g · pro Portion 569 KCAL · Kohlenhydrate: 55 g

1 Möhren putzen, schälen, waschen und längs vierteln. Mit Haselnüssen und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Möhrenmischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

3 Währenddessen Hirse in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen. Hirse mit 400 ml Wasser und 2 Prisen Salz in einem Topf aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen. Vom Herd ziehen und zugedeckt weitere 10 Minuten quellen lassen.

4 Tomaten waschen und längs halbieren. Zu den Möhren auf das Blech geben und alles zusammen weitere 5 Minuten garen. Feta zerbröseln. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

5 Hirse auf Tellern anrichten. Möhren, Haselnüsse, Tomaten und Feta darauf verteilen. Mit Minze garnieren und Zitronenspalten dazu reichen.

FASTEN MIT GENUSS

Eine Ernährung nach dem Intervallfastenkonzept kann Ihnen dabei helfen, Ihr Wunschgewicht gesund zu erreichen und langfristig zu halten. Wir haben für Sie ausgewogene Rezepte zusammengestellt und dabei großen Wert auf eine ausreichende Zufuhr an Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten gelegt. Diese Kombination macht nachhaltig satt, pusht den Stoffwechsel und fördert das Wohlbefinden.

Couscoussalat mit Hähnchen und Feta

Rezept auf Seite 150

Couscoussalat mit Hähnchen und Feta

Orientalischer Mix mit Vitalstofftrumpf

25 MIN

pro Portion 503 KCAL – Eiweiß: 38 g – Fett: 18 g – Kohlenhydrate: 45 g

GESUND, WEIL:

- Lycopin, ein Carotinoid aus Tomaten, wirkt entzündungshemmend und schützt die Zellen vor freien Radikalen, während Mineralstoffe wie Folsäure und Kalium das Herz-Kreislauf-System fördern.
- Couscous bietet komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die für lang anhaltende Sättigung sorgen, während das vorhandene Vitamin B_3 den Energiestoffwechsel unterstützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 ml Gemüsebrühe
200 g Vollkorn-Couscous
200 g Zuckerschoten
300 g Kirschtomaten
Salz
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
400 g Hähnchenbrustfilet
Pfeffer
1 TL Ras el-Hanout
1 TL Honig
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)
2 EL Balsamessig

1 Brühe in einem Topf aufkochen. Couscous einstreuen, aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Offen abkühlen lassen.

2 Zuckerschoten und Tomaten putzen und waschen. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abschrecken, abtropfen lassen und schräg in Stücke schneiden. Tomaten halbieren.

3 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. In einer Pfanne in 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.

4 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout würzen, zu den Zwiebeln geben und zusammen in weiteren 5–6 Minuten goldbraun braten.

5 Tomaten mit Honig in einer weiteren Pfanne in 1 EL Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Alle vorbereiteten Zutaten auf dem Couscous anrichten. Feta darüberbröseln. Restliches Öl mit dem Balsamessig verrühren und mit Salz abschmecken. Dressing über den Salat träufeln.

Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Vitalstoffreiches Comfort Food

40 MIN

pro Portion 452 KCAL – Eiweiß: 15 g – Fett: 12 g – Kohlenhydrate: 69 g

GESUND, WEIL:

- Die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Natrium aus Kokosmilch sind wichtig für den Elektrolythaushalt. Zudem punktet sie mit Laurinsäure, eine Fettsäure, die antibakterielle Eigenschaften besitzt.
- Mit wertvollen Zutaten wie Kurkuma, Knoblauch, Chilischote und Ingwer kann die Currypaste glänzen. So fördert die Würzung die Verdauung und pusht den Kreislauf.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Blumenkohl (600 g)
1 Handvoll Koriander
2 Möhren
200 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Sesamöl
3 EL gelbe Currypaste (vegan)
1 TL Kurkumapulver
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch (9% Fett)
Salz
Chiliflocken
250 g Natur-Basmatireis
2 geh. EL Cashewkerne (40 g)
2 EL Zitronensaft

1 Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Koriander waschen, trocken schütteln und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.

2 Möhren und Kartoffeln putzen und schälen. Möhren in Scheiben schneiden und Kartoffeln würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides würfeln.

3 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Blumenkohl, Kartoffeln und Möhren zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Currypaste und Kurkuma unterrühren und Brühe mit Kokosmilch angießen. Mit Salz und Chili würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten gar köcheln.

4 Inzwischen Reis in einem Sieb abspülen und in etwa der doppelten Menge gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten gar kochen.

5 Cashewkerne hacken und mit gehacktem Koriander unter das Curry mischen. Mit Zitronensaft abschmecken und mit übrigem Koriander garnieren. Mit dem Reis servieren.

EatSmarter! *Info*

Planung ist alles

Wer intermittierend fastet, insbesondere wenn nur acht Stunden zum Essen zur Verfügung stehen, sollte sich zunächst überlegen, welche Mahlzeit die wichtigste des Tages sein wird. Ist es das Frühstück oder das Abendessen mit der Familie? Eine Vorausplanung – am besten für die ganze Woche – ist für den Einstieg und die Umsetzung empfehlenswert.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Linsenreis mit Spinat-Tomatensauce

Diese Kombi bietet hochwertiges Eiweiß

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Linsen sind wahre Kraftpakete. Die Minis sind reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen, die für eine lang anhaltende Sättigung sorgen und den Blutzuckerspiegel stabil halten.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 21 g ★ Fett: 12 g
pro Portion
508 KCAL
Kohlenhydrate: 77 g

2 Stangen Lauch
4 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Msp. gemahlener Koriander
1 Prise Pimentpulver
Salz
200 g Parboiled Reis
200 g rote Linsen
800 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
400 g stückige Tomaten (Dose)
200 g passierte Tomaten
1 Handvoll Petersilie
400 g tiefgekühlter Blattspinat (aufgetaut)
½ Bio-Zitrone

1 Lauch putzen, sorgfältig waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Lauch mit den Gewürzen 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

2 Reis abspülen, bis das Wasser klar abläuft, dann mit den Linsen zum Lauch geben und alles unter Rühren noch 2 Minuten weitergaren.

3 Brühe angießen und alles 10–15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Reis und die Linsen gar sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.

4 Inzwischen für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen und beides darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Stückige und passierte Tomaten untermischen.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte der Petersilie zufügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und 6–10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend Spinat zugeben und 3 Minuten erwärmen. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden.

6 Den Reis abschmecken, restliche Petersilie untermischen und auf Teller verteilen. Die Tomatensauce ebenfalls abschmecken und darauf anrichten. Mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Köfte mit Tomaten-Couscous und Joghurt-Dip

Mit diesem Gericht kommt südländisches Flair auf den Teller

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Rindfleisch ist eine hochwertige Proteinquelle, die den Muskelaufbau effektiv fördert und mit gut verfügbarem Eisen sowie Vitamin B_{12} die Blutbildung unterstützt.
- Wertvolle Milchsäurebakterien im Joghurt fördert ein gesundes Darmmikrobiom. Das trägt dazu bei, dass das Immunsystem gestärkt wird und die Verwertung von Nährstoffen gut funktioniert.

1 Schalotte und Knoblauch schälen und beides würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und ein wenig zum Garnieren abnehmen. Rest hacken und mit Schalotte, Knoblauch, Hackfleisch, Quark, Piment, Zimt, Salz und Chili verkneten.

2 Aus der Masse ca. 32 kleine, längliche Köfte formen und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl ca. 8 Minuten rundherum bei mittlerer Hitze braun braten.

3 Inzwischen Tomaten putzen, waschen und würfeln. Brühe aufkochen, Tomaten und Couscous untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 5 Minuten ausquellen lassen. 1 EL Öl untermischen und mit 1 EL Zitronensaft abschmecken.

5 Joghurt mit restlichem Öl und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Köfte mit dem Couscous auf Tellern anrichten und je einen Klecks Joghurt daraufgeben. Den Rest in Schälchen dazu reichen. Mit der übrigen Petersilie garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Petersilie
500 g Rinderhackfleisch
100 g Magerquark
1 Msp. Pimentpulver
1 Msp. Zimt
Salz
Chiliflocken
3 EL Olivenöl
3 Tomaten
200 ml Gemüsebrühe
200 g Vollkorn-Couscous
Pfeffer
2 EL Zitronensaft
150 g Joghurt (1,5% Fett)

Blumenkohl-Gerstengraupen-Topf

Sattmacher voller Ballaststoffe

40 MIN

pro Portion 315 KCAL – Eiweiß: 12 g – Fett: 14 g – Kohlenhydrate: 36 g

GESUND, WEIL:

- Reich an Beta-Glucanen, tragen Gerstengraupen zur Senkung des Blutzuckerspiegels bei, zügeln den Appetit und sorgen für Schwung im Darm.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Gerstengraupen
Salz
4 EL Cashewkerne (60 g)
450 g Blumenkohl
2 festkochende Kartoffeln
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (20 g)
1 rote Chilischote
2 EL Rapsöl
½ TL Kurkumapulver
½ TL Currypulver
½ TL Garam Masala
250 g stückige Tomaten (Dose)
1 EL Tomatenmark (15 g)
Pfeffer
1 Handvoll Koriander
150 g Joghurt (1,5 % Fett)
1 EL Zitronensaft

1 Gerstengraupen in der doppelten Menge kochendem Salzwasser 25–30 Minuten kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Beiseitestellen, abkühlen lassen und zur Hälfte grob hacken.

3 Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote putzen, waschen und fein würfeln.

4 In einem Topf das Öl erhitzen, darin Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Gewürze unterrühren und 2 Minuten mitgaren. Kartoffeln, Blumenkohl, Cashewkerne hinzufügen und alles noch ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren dünsten. Stückige Tomaten und Tomatenmark mit 120 ml Wasser verrühren und zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und 10–15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

5 Inzwischen für den Dip Koriander waschen, trocken schütteln und die Hälfte klein schneiden. Joghurt mit Zitronensaft, geschnittenem Koriander und etwas Salz in einer kleinen Schüssel verrühren.

6 Gerstengraupen in tiefe Teller verteilen. Blumenkohl darauf anrichten. Alles mit 1–2 EL Joghurt-Dip toppen, mit gehackten Cashewkernen bestreuen und mit restlichem Koriander garnieren.

Lachs auf Sojasprossen

Schnelle Happen mit Mehrwert

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Koriander bringt ätherische Öle mit, welche die Entgiftungsprozesse des Körpers aktivieren.
- Wahre Nährstoffwunder sind Sojasprossen. Sie liefern Vitamin C, B-Vitamine und Mineralien.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Sojasprossen
2 Handvoll Koriander
1 rote Chilischote
2 EL Chilisauce (30 g)
1 EL Reisessig
3 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
2 EL Erdnussöl
500 g Lachsfilet
3 EL Erdnusskerne (45 g)

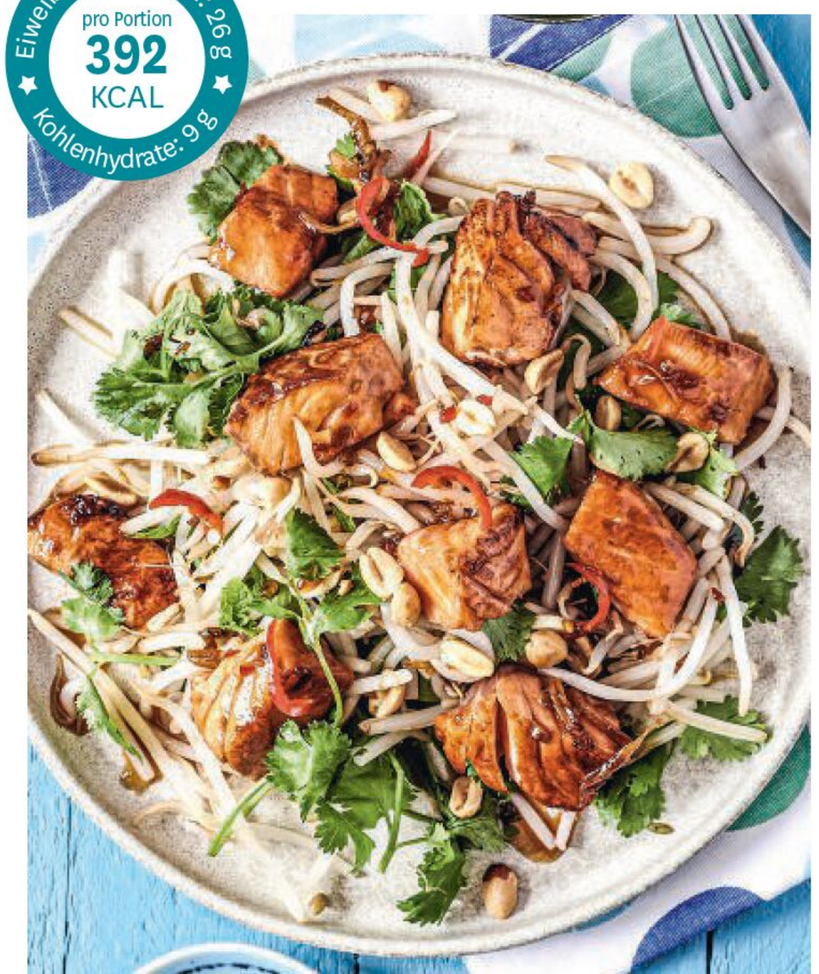
1 Sprossen, Koriander und Chili waschen. Chili putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Korianderblätter abzupfen. Chilisauce mit Essig und Sojasauce verrühren. Sprossen in kochendem Wasser 3 Minuten garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Knoblauch und Schalotten schälen. Knoblauch hacken, Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden.

3 Zusammen in einer Pfanne im heißen Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Lachs trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Mit in die Pfanne geben und 2–3 Minuten zusammen andünsten. Mit der Sauce beträufeln und unterschwenken. 5 Minuten garen.

4 Sprossen und Koriander auf Tellern anrichten. Lachs mit Sauce darauf verteilen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

pro Portion 392 KCAL – Eiweiß: 34 g – Fett: 26 g – Kohlenhydrate: 9 g



Kokos-Limetten-Hähnchen

Exotischer Geflügelgenuss

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Gingerole im Ingwer wirken entzündungshemmend und kurbeln den Stoffwechsel an, während das Enzym Zingibain dazu beiträgt, eiweißreiche Speisen leichter zu verdauen.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 40 g · Fett: 21 g · Kohlenhydrate: 35 g
pro Portion 492 KCAL

2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (30 g)
3 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Koriander
500 g Hähnchenoberkeulen (8 Stück, ausgelöst und ohne Haut)
Salz
Pfeffer
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL Speisestärke
1 EL Erdnussöl
Schale und Saft von 1 Bio-Limette
2 EL rote Currypaste
400 ml Kokosmilch (9 % Fett)
200 ml Geflügelbrühe
150 g Natur-Basmatireis
2 EL helle Sojasauce
2 EL geröstete Erdnusskerne (30 g)
Chiliflocken

1 Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Frühlingszwiebeln und Koriander waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Grüne Ringe zum Bestreuen beiseitelegen. Koriander hacken.

2 Hähnchen trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit Stärke bestäuben und in einer Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze in 5 Minuten rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im heißen Öl Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Limettenschale, Ingwer und Currypaste 3 Minuten anschwitzen. Kokosmilch, Brühe und Limettensaft angießen und aufkochen. Hähnchen zurück in die Sauce legen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Reis in einem Sieb waschen und in etwa der doppelten Menge gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten garkochen. Abgießen und auf Teller verteilen.

4 Curry mit Sojasauce abschmecken und auf dem Reis anrichten. Erdnüsse hacken. Curry mit Erdnüssen, Koriander, Chiliflocken und Zwiebelringen bestreuen.

Dinkel-Spaghetti mit veganer Carbonara

Rein pflanzlich und unglaublich würzig

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Tofu punktet mit Mineralstoffen wie Eisen und Magnesium sowie hochwertigem Sojaprotein, das den Cholesterinspiegel positiv beeinflusst und für starke Muskeln nach dem Training sorgt.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Dinkelvollkorn-Spaghetti
Salz
1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
400 g Räuchertofu
400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
1 Bund Petersilie (20 g)
2 EL Olivenöl
200 g vegane Crème fraîche
Pfeffer
1 Msp. gemahlener Kümmel

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

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden.

3 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Tofu darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Kichererbsen ergänzen und 3 Minuten mitbraten.

4 Vegane Crème fraîche hinzufügen, 150 ml Wasser angießen und alles unter Rühren 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

5 Nudeln in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Gemüsepatties mit Rotkohl

Proteinreicher Zellschützer

60 MIN

GESUND, WEIL:

- Rotkohl steckt voller Anthocyane. Dabei handelt es sich um natürliche Farbstoffe, die antioxidative Effekte besitzen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Rotkohl (500 g)
2 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
2 EL Weißweinessig
120 g Belugalinsen
1 Lorbeerblatt
1 Möhre
1 Pastinake
140 g Rote Bete
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Petersilie
2 EL Kürbiskerne (30 g)
4 EL Olivenöl
4 EL zarte Haferflocken (60 g)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Rotkohl putzen, waschen und fein hobeln. Kohl mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Essig in einer Schüssel mit den Händen verkneten. Etwa 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen.

2 Inzwischen Belugalinsen waschen, mit der doppelten Menge kochendem Wasser und dem Lorbeerblatt 25 Minuten garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

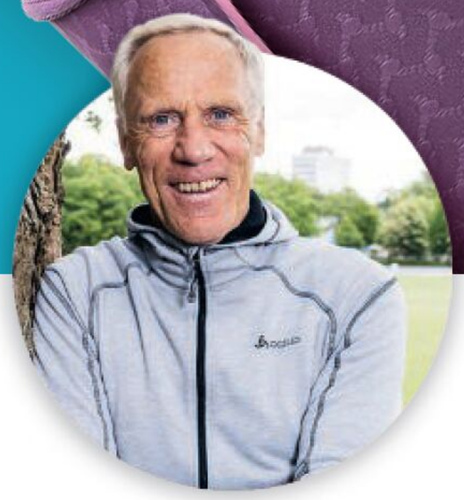
3 Für die Patties Möhre, Pastinake und Rote Bete schälen und grob reiben. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Kürbiskerne hacken.

4 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch und Gemüse hinzugeben und weitere 5 Minuten garen.

5 Gemüse mit Haferflocken, Petersilie, Kürbiskernen und Kreuzkümmel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mithilfe eines Esslöffels portionsweise Teig abstechen und mit angefeuchteten Händen daraus Patties formen.

6 In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Patties portionsweise jeweils 2 Minuten je Seite bei mittlerer Hitze braten. Die Patties mit Belugalinsen und Rotkohl servieren. Dazu passt Selleriepüree.

Prof. Dr. **INGO FROBÖSE**



Liebe Leserinnen und Leser,

das Neue Jahr bietet uns die Gelegenheit, uns und unsere Gesundheit mehr in den Mittelpunkt unseres Handelns zu stellen. In einer immer schneller sich verändernden Welt ist es umso wichtiger, innezuhalten und zunehmend in sich selbst zu investieren. Ein bewusster Lebensstil ist der Schlüssel, um fit und gesund zu bleiben – nicht nur für heute, sondern auch für die vielen Jahre, die noch vor uns liegen.

In 2025 möchte ich Sie dazu ermutigen, mehr Zeit und Energie in sich selbst zu investieren. Sei es durch regelmäßige Bewegung und Training, eine ausgewogene Ernährung, gezielte Pausen oder einfach nur durch den achtsamen Umgang mit sich selbst. Jeder kleine Schritt in Richtung Gesundheit bringt Sie näher an ein erfülltes, vitales Leben mit hoher Lebensqualität.

Lassen Sie uns gemeinsam daran „arbeiten“, das Neue Jahr zu einem gesünderen, glücklicheren und aktiveren Jahr zu machen!

Ingo Froböse

QR-Code scannen: youtube.com/@formelfroboese

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

Abnehmen mit Pilates

Stress reduzieren, zu sich finden und nebenbei die innere Mitte stärken sowie ein paar Kilos leichter werden: Wie das gelingt? Darüber haben wir mit Kornelia Ritterpusch und Lena Hollmann gesprochen.

Mit Beginn des neuen Jahres soll bei vielen das ein oder andere Pölsterchen schmelzen. Neben einer ausgewogenen Ernährung spielt Bewegung eine entscheidende Rolle. Es muss nicht immer das schweißtreibende Kraft- oder Kardiotraining sein. Auch mit gefühlvollen Übungen können Sie Ihrem Wunschgewicht Stück für Stück näherkommen – etwa mit Pilates. „Hierbei handelt es sich um ein ganzheitliches Trainingskonzept, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Entwickelt wurde es Anfang des 20. Jahrhunderts von Josef Hubertus Pilates, der ein System schuf, das Beweglichkeit, Kraft und Körperkontrolle verbessert. Es werden präzise Bewegungsabläufe mit bewusster Atmung kombiniert. Geeignet ist es sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene jeder Altersklasse. Geübt werden kann auf der Matte, an der Wand aber auch an speziellen Geräten wie dem Reformer oder dem Stuhl“, weiß unsere Expertin. Dabei ist der Fokus auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur gerichtet, insbesondere der Körpermitte, auch bekannt als das Powerhouse. „Dieses umfasst das Zwerchfell sowie die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Bei jeder Übung wird es aktiviert, indem der Beckenboden angespannt und der ➜

KORNELIA RITTERPUSCH

Die Pilateslehrerin und Shiatsutherapeutin leitet seit 1989 das Studio für Körperbewusstsein in Hamburg – die älteste Pilateseinrichtung der Stadt, *studiofuerkoerperbewusstsein.de*

FOTOS: ISTOCK.COM/MACNIAK, MARC SCHULTZ-COULON

Bauchnabel vorsichtig rein- und hochgezogen werden“, erklärt Frau Ritterpusch weiter. Die Atmung findet währenddessen in den seitlichen und hinteren, unteren Rippen statt. Diese spezielle Technik sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung und unterstützt die muskuläre Kontrolle. Die Übungen werden behutsam und fließend ausgeführt, sodass Muskeln gestärkt und gleichzeitig gedehnt werden. Dank der Verbindung von Atmung und Bewegung entsteht ein harmonisches Training, das die körperliche Fitness fördert und Stress abbaut.

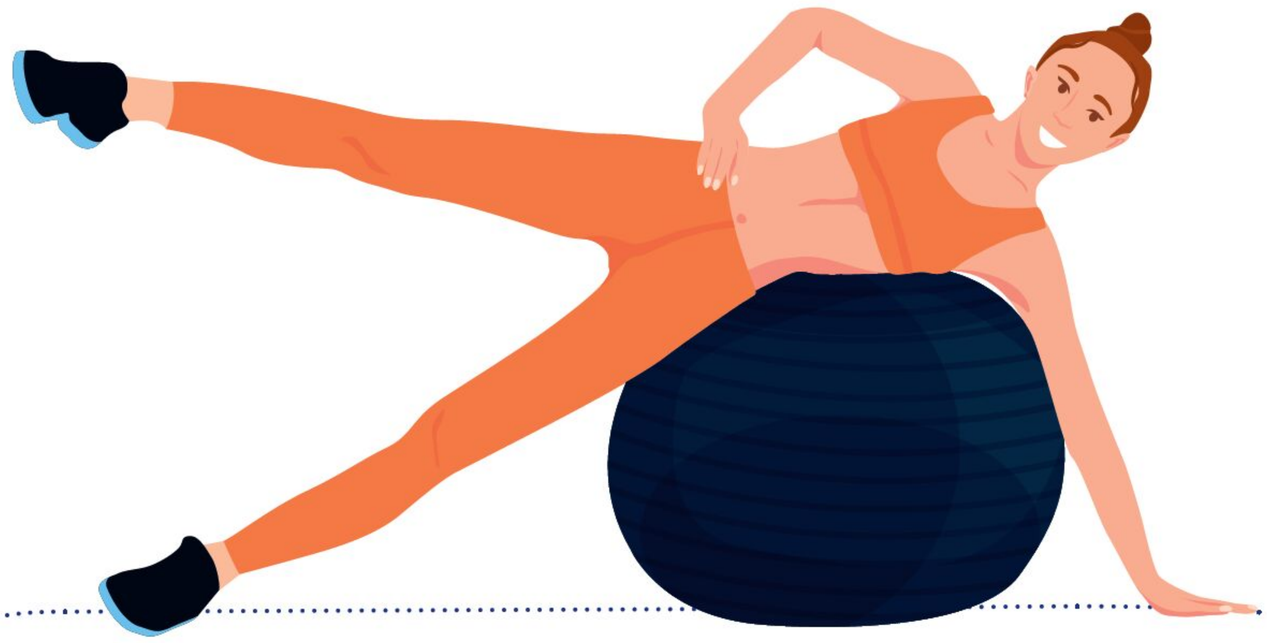
Die Vorteile

„Pilates verbessert nicht nur die Körperhaltung und die Flexibilität, sondern massiert und durchblutet on top dank der speziellen Atmung sanft alle Organe. So wird der Stoffwechsel gepusht“, erklärt unsere Fachfrau. Achten Sie dabei stets auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um einem übermäßigen Hohlkreuz oder einer unzureichenden Körperspannung entgegenzuwirken.

Dranbleiben lohnt sich

Aber wann kann ich sichtbare Erfolge sehen? Um es mit den Worten von Herrn Pilates zu sagen: Nach zehn Stunden spüren Sie Unterschiede, nach 20 Stunden sehen Sie Unterschiede und nach 30 Stunden haben Sie einen völlig neuen Körper. Ganz so genau nimmt es unser Profi nicht. Sie rät: „Wer bereits nach wenigen Wochen eine erste Verbesserung der Haltung und ein strafferes Körpergefühl feststellen möchte, sollte mindestens zwei- bis dreimal pro Woche trainieren.“ Auf diese Weise sagen Sie unliebsamen Kilos den Kampf an und bringen zugleich Körper, Geist und Seele in den Einklang.

LISA RÖSEL

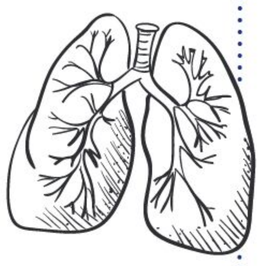


Die 6 Grundprinzipien nach Pilates

Damit der Körper achtsam trainiert wird und die Übungen effektiv sowie sicher ausgeführt werden, sind diese Aspekte wichtig.

1 Atmung

Lassen Sie Ihre Luft ruhig und gleichmäßig fließen. In der Anstrengung wird aus- und beim Entspannen eingeatmet. So sind wir ganz bei uns und holen das Maximum heraus.



2 Konzentration

Um das Bewusstsein und die Verbindung von Körper und Geist zu stärken, liegt die Aufmerksamkeit ganz auf der Bewegungsausführung. Nur dann gehen Sie sicher, mit Genauigkeit zu praktizieren.

3 Kontrolle

Damit schmerzhafte Verletzungen oder ungesunde Fehlhaltungen vermieden werden, ist es von Bedeutung, technisch akkurat zu trainieren. Dafür lieber weniger Wiederholungen machen, dafür aber möglichst präzise.

4 Zentrierung

Für eine starke Mitte aktivieren Sie bei jeder Übung Ihr sogenanntes Powerhouse. Dabei wird der Beckenboden angespannt und der Bauchnabel sanft hinein- und gleichzeitig hochgezogen – während der Praxis halten.

5 Bewegungsfluss

Die Übergänge zwischen den einzelnen Elementen sind fließend und harmonisch. Dadurch wird ein dynamischer Flow erzeugt, bei der Ihre Atmung stets an Ihre Bewegungen angepasst wird.

6 Präzision

Beim Pilates geht es um die akribische Ausführung. Wer exakt übt, verbessert seine Körperwahrnehmung und maximiert den Trainingseffekt. Ein Besuch im Studio ist zu Beginn empfehlenswert.

Let's exercise

Jetzt sind Sie an der Reihe und dürfen selbst loslegen. Pilatestrainerin ***Lena Hollmann*** *hat uns ihre drei liebsten Übungen für den Einstieg verraten. Hierbei trainieren Sie Bauch, Beine und Rücken. Wichtig: Das Powerhouse ist dabei immer aktiviert.*

Double Straight Leg Stretch

- Sie liegen auf dem Rücken, die Füße Richtung Wand positioniert.
- Das Gesäß ist rund 70 Zentimeter von der Wand entfernt, die Hände am Hinterkopf. Die Beine ausstrecken, die Zehen zeigen zur Decke.
- Ausatmen, Kopf und Schulterblätter anheben, Kopf leicht einrollen. Position während der Übung halten.
- Einatmen, Beine langsam absenken, bis die Zehen an die Wand tippen.
- Ausatmen, Beine zurück nach oben Richtung Decke ziehen. Zehnmal wiederholen.

Das bringt die Übung:
Vor allem die tiefen und geraden Bauchmuskeln werden währenddessen wunderbar trainiert.

Side Passé

- Legen Sie sich auf die rechte Seite, Beine sind in einem 45-Grad-Winkel nach vorn ausgestreckt.
- Die rechte Hand stützt den Kopf, die linke ist vor der Brust aufgestellt.
- Einatmen, den linken Fuß zum rechten Knie führen, das Bein dann lang nach oben ausstrecken.
- Ausatmen, das Bein ausgestreckt lassen und es langsam zurück in die Ausgangsposition führen.
- Zehnmal wiederholen und die Seite wechseln.

Das bringt die Übung:
Die Beine, insbesondere die Oberschenkelvorderseite, stehen beim Side Passé im Fokus. Auch die Hüftbeweglichkeit kommt hierbei nicht zu kurz.

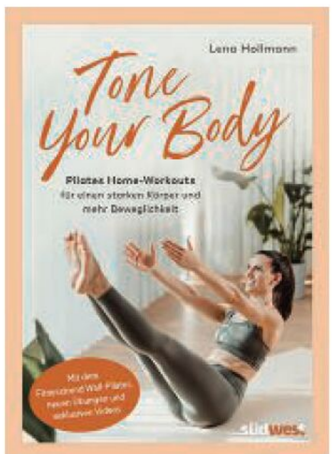
Swimming Preparation

- Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter Hüftknochen.
- Wirbelsäule nimmt eine neutrale Position ein, Blick zu den Händen.
- Ausatmen, rechten Arm lang nach vorn heben, linkes Bein nach hinten ausstrecken.
- Einatmen, Arm und Bein senken, zurück in die Ausgangsposition.
- Ausatmen, linken Arm lang nach vorn heben, rechtes Bein nach hinten ausstrecken.
- Einatmen, Ausgangsposition, Zehnmal wiederholen.

Das bringt die Übung:
Sie ziehen sich in die Länge und stärken Ihre Muckis an der Wirbelsäule – toll für eine aufrechte Haltung.

FOTOS: KLAUS SCHWAIGER, SHUTTERSTOCK (4); PORTÄT: BEN PARK

Die Ernährungscoachin arbeitet seit über zehn Jahren als Pilatestrainerin. Auf ihrem YouTube-Kanal Lena's Health Lab teilt sie zahlreiche Work-outs.



Pilates ganz ohne Geräte

In ihrem ersten Buch „Tone your Body" zeigt Lena Hollmann über 50 Übungen, mit denen Sie Ihre eigenen vier Wände in Ihr persönliches Pilates-Studio verwandeln können: Dafür braucht es nicht mehr als bequeme Kleidung, eine Matte, einen Stuhl, einen Tisch oder mal ein Handtuch oder eine Wasserflasche. Außerdem gibt es interessante Infos zu den einzelnen Übungen sowie fertige Work-out-Pläne.
Südwest, 224 Seiten, 20 Euro

Meine 10 besten Tipps, um

1 Ausreichend Proteine zuführen

Nicht nur für den Muskelaufbau benötigen wir Eiweiß, sondern auch für die Regeneration, das Immunsystem und den Stoffwechsel. Vor allem, wenn Sie ein intensives Pilatestraining absolviert haben, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Mahlzeit Zutaten wie Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Fisch, Tofu oder Tempeh beinhalten. Meldet sich der Hunger zwischendurch, greifen Sie am besten zu einer Handvoll Nüsse ihrer Wahl.

2 Leichter Imbiss vor dem Training

Wer schon einmal mit vollem Bauch gesportelt hat, weiß: Das macht keinen Spaß. Vermeiden Sie daher schwere, fettreiche Speisen unmittelbar vor Ihrer Praxis, da diese träge machen können. Wählen Sie stattdessen lieber kleine Snacks circa ein bis zwei Stunden vorher. Wie wäre es zum Beispiel mit einem cremigen Joghurt und Beeren, einem Smoothie mit Banane und Mandeldrink oder ein paar Trockenfrüchten? Das gibt Ihnen Energie, überfordert aber Ihre Verdauung nicht.

3 Komplexe Carbs bevorzugen

Langkettige Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Linsen, Süßkartoffeln, Quinoa oder brauner Reis punkten mit verdauungsfördernden Ballaststoffen, halten lange satt und sorgen für eine gleichmäßige Energiezufuhr. Sie sind der perfekte Kraftstoff vor dem Training. On top verhindern sie Blutzuckerspitzen und -abfälle und somit Heißhungerattacken.

die Pilatespraxis zu unterstützen

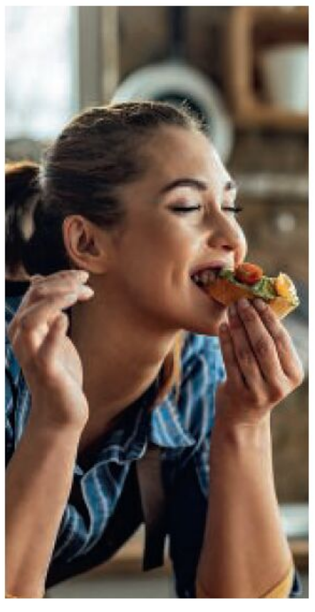
4 Gesunde Fette einbauen

Omega-3-Fettsäuren, die in Avocados, Nüssen, Samen oder Olivenöl enthalten sind, begünstigen die Aufnahme von Vitaminen und helfen, Entzündungen zu minimieren. Außerdem liefern sie lang anhaltende Energie, ohne Trägheit aufkommen zu lassen. Demnach sind sie eine ideale Ergänzung, um sich stark und wohl auf der Matte zu fühlen. So halten Sie bestimmt auch die ein oder andere Übung etwas länger durch.

5 Hydration ist entscheidend

Ausreichend zu trinken ist elementar, um den Körper während des Trainings sowie im Alltag bestmöglich auszurüsten. Nehmen Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag zu sich, und erhöhen Sie die Menge, wenn Sie viel schwitzen. Beginnen Sie Ihren Morgen direkt mit einem großen Glas des erfrischenden Nasses. Wer mag, peppt seinen Drink mit ein paar Scheiben Zitrone oder Gurke auf und sorgt auf diese Weise für ein paar extra Vitamine und noch mehr Geschmack.

6 Achtsam genießen

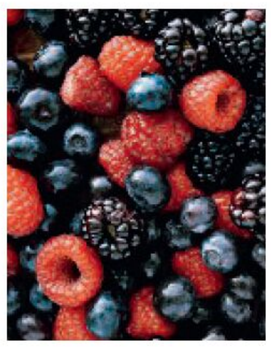


Gönnen Sie sich regelmäßig die Zeit, etwa Ihr Lunch oder Dinner in Ruhe auszukosten. Lassen Sie es zur Gewohnheit werden, mit allen Sinnen bei der Sache zu sein und ganz bewusst wahrzunehmen. Was rieche und schmecke ich? Wie ist die Konsistenz? Ein wunderbarer Nebeneffekt: Durch die langsame Nahrungsaufnahme findet der Körper zu seinem natürlichen Sättigungsgefühl zurück und Sie essen automatisch weniger.

7 Vielfältig essen

Genauso wie wir bei unserer Einheit keine Lust haben, immer die gleichen Übungsabfolgen auszuführen, möchte auch unser Körper nicht ständig dasselbe vorgesetzt bekommen. Umso wichtiger ist es, die ganze Bandbreite an Lebensmitteln auszuschöpfen, um den Organismus optimal mit allen Nährstoffen zu versorgen.

8 Helden gegen freie Radikale



Leckereien, die reich an Antioxidantien sind, können Entzündungen reduzieren und den Körper bei der Regeneration unterstützen. Wie wäre es mit Rot- oder Grünkohl, Sanddorn, Paranüssen oder Gewürzen wie Nelken und Sternanis auf dem Teller? In Maßen ist sogar ein Stückchen dunkle Schokolade erlaubt.

9 Powerstoff Magnesium

Der Mineralstoff kann Muskelkrämpfe vorbeugen und die Muskulatur entlasten. Nahrungsmittel wie Haferflocken, Spinat, Mandeln, Avocados, Kidneybohnen oder Bananen sind prima Assistenten, wenn es um die Entspannung und um Schmerzen während oder nach der Anstrengung zu vermeiden.

10 Die richtige Regeneration

Da unmittelbar nach dem Training das Verdauungssystem aktiver ist, sollte auch jetzt auf fettige und schwere Gerichte verzichtet werden. Sie können unseren Magen belasten und die Erholung verlangsamen. Besser ist ein Mix aus Proteinen und smarten Kohlenhydraten.

FOTOS: KLAUS SCHWAIGER, SHUTTERSTOCK (11)

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

UNSERE TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

BlueZone

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ISTOCK.COM/DALIU; *QUELLEN: NATIONAL GEOGRAPHIC-ARTIKEL THE SECRETS OF LONG LIFE

Die Formel für ein langes Leben

Blue Zone im Fokus: Sardinien

Wenn wir an Italien denken, kommen sofort Pizza und Pasta in den Sinn. Aber sind das wirklich Speisen für ein langes Leben? Wir zeigen, auf was die Hundertjährigen von Sardinen setzen.

Die Bergdörfer im Herzen der Insel gehören zu den fünf Regionen der Blauen Zone. Durch die Abgeschiedenheit im gebirgigen Hochland und den einfachen Lebensstil erreichen dort besonders viele Menschen bei guter Gesundheit ein hohes Alter. Hier gibt es die höchste Konzentration von männlichen Hundertjährigen weltweit. Der amerikanische Journalist Dan Buettner* hat die Provinzen Ogliastra und Barbagia bereist und die Lebensweise der Menschen untersucht. Er führt die Langlebigkeit auf verschiedene Faktoren wie Ernährung und einen aktiveren Stil zurück, die wir auf den folgenden Seiten näher betrachten.

Mediterraner Lifestyle

Die traditionelle sardische Küche basiert auf den Prinzipien der mediterranen Ernährung und ist reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen. Ergänzt werden diese Zutaten durch Olivenöl und Sauerteigbrot. So punktet die Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und gesunden Fetten. In Maßen genießen die Sarden den landestypischen Cannonau-Wein, dessen rote Trauben einen hohen Gehalt an Antioxidantien aufweisen. Außerdem essen sie wenig Fleisch, was das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten senken kann. ➜

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Frisch und lokal

Auf der Insel wird großer Wert auf regionale und saisonale Lebensmittel gelegt und weitgehend auf Fast Food verzichtet. Dadurch reduziert sich die Aufnahme von künstlichen Zusatzstoffen, Transfetten und raffiniertem Zucker erheblich. Auch die Gemeinschaft spielt in der sardischen Kultur eine wichtige Rolle. Das gemeinsame Essen stärkt die sozialen Bindungen und trägt zur Zufriedenheit bei.

Fit bis ins hohe Alter

Ein aktiver Lebensstil ist ein weiterer Baustein für die Langlebigkeit der Bewohner. Couch-Potatoes gibt es hier kaum: Körperliche Ertüchtigung ist selbstverständlicher Bestandteil des Alltags. Viele betreiben Viehzucht, arbeiten im Garten oder auf dem Feld und sind in der bergigen Landschaft mit ihren steilen Straßen viel unterwegs. Diese ständige Bewegung an der frischen Luft stärkt das Herz-Kreislauf-System und erhält die Muskelkraft. Ein weiterer Vorteil ist, dass die älteren Menschen in den Bergdörfern in ihren Familien leben und dadurch viele soziale Kontakte haben. Dieses Gleichgewicht zwischen Aktivität und Geselligkeit fördert das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit.

Fazit

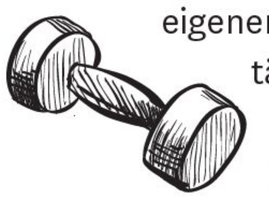
Was können wir lernen? Viele Faktoren zeigen uns, dass es nicht viel braucht für für ein längeres und gesünderes Leben: So sind einfache, naturverbundene Gewohnheiten, eine pflanzenbasierte Ernährung, lokale Lebensmittel und tägliche Alltagsbewegung optimal.

IRIS LANGE-FRICKE

Longevity-Tipp: Bewegung und Altern

Wer rastet, der rostet: In diesem Sprichtwort steckt viel Wahrheit, denn Sport ist ein großer Schlüssel für ein langes Leben.

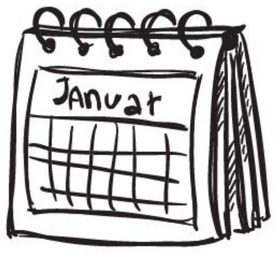
➜ **Ausdauertraining:** Regelmäßige Kardioeinheiten, wie Gehen oder Joggen, verbessern die Herz-Kreislauf-Gesundheit und senken das Risiko für chronische Krankheiten. Sie halten die Arterien elastisch, regulieren Blutdruck, -zucker und -fettwerte und helfen beim Gewichtsmanagement. Für Menschen in den Blue Zones mit besonders hoher Lebenserwartung, ist täglich körperliche Arbeit und zu Fuß gehen ein wichtiger Bestandteil des gesunden Alterns.



➜ **Krafttraining:** Mit zunehmendem Alter geht Muskelmasse verloren, wodurch die Sturzgefahr erhöht wird. Leibesübungen mit Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht stärken die Muskulatur, verbessern die Mobilität und beugen Krankheiten wie Osteoporose oder Arthrose vor. Außerdem steigert die Beanspruchung der Muskeln die Lebensqualität und verbessert die Selbstständigkeit.

➜ **Wie oft und wie lange?**

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind 150 bis 300 Minuten moderate Bewegung oder 75 bis 150 Minuten intensive Aktivität pro Woche von Vorteil. So bringt schon ein täglicher Spaziergang ein Plus auf das Bewegungskonto. Laut Experten sind zwei- bis dreimal Muskeltraining pro Woche empfehlenswert. Abhängig von der Intensität und Anzahl der Übungen sollte die Einheit 30 bis 60 Minuten dauern.

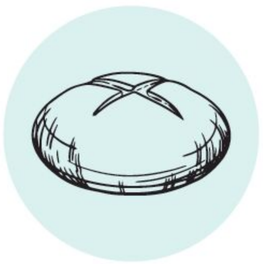


Gut zu wissen: Jede Aktivität zählt – auch kleine Einheiten sind besser als gar keine!

BLUE ZONE

Die Toplebensmittel in Sardinien

Bei den Hundertjährigen landen reichlich mediterrane Köstlichkeiten auf den Tisch. Hier wird auf eine einfache und nahrhafte Kost gesetzt. Diese Nahrungsmittelvielfalt ist besonders gesundheitsförderlich.



Sauerteigbrot

Die durch Fermentation enthaltenen Milchsäurebakterien wirken unterstützend auf Verdauung und Darmmikrobiom.

Gerstenvollkornmehl

Der Ballaststoff Beta-Glucan reguliert den Blutzuckerspiegel und senkt das Diabetesrisiko.

Olivenöl

Gesunde Fettsäuren und Polyphenole bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung und verlangsamen Alterungsprozesse.

Weiße Bohnen

Als pflanzliche Eiweißquelle trumpft die Hülsenfrucht mit B-Vitaminen und Magnesium für das Nervensystem auf.

Gemüse

Die Veggies bilden einen zentralen Bestandteil der mediterranen Kost und liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Nüsse

Ob als Snack oder in der Zubereitung von Gerichten: Sie überzeugen durch ihren hohen Gehalt an gesunden Fetten und Proteinen.

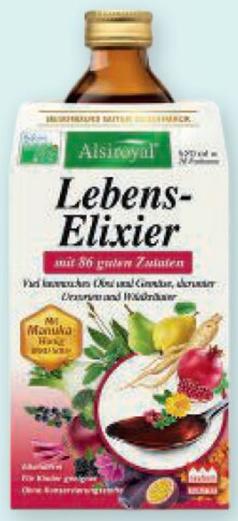
Empfehlungen aus der Redaktion

Es gibt Inhaltsstoffe, denen ein positiver Effekt auf die Langlebigkeit nachgesagt wird. Hier haben wir für Sie eine Auswahl an Produkten zusammengestellt, die alle im Reformhaus erhältlich sind.

DR. GRANDEL
Vollgran Weizenkeime
Die wertvolle Nährstoffquelle punktet mit Ballaststoffen und Spermidin. Am besten pur im Joghurt oder zur Suppe genießen.

LIHN
Walnusskerne
Die Nüsse sind eiweißreich und versorgen den Körper mit ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E, Magnesium und Ballaststoffen.

RAAB
Resveratol
In den Kapseln ist Trans-Resveratrol und oligomeren Proanthocyanidinen (OPC), das aus Traubenschalen gewonnen wird, sowie natürliches Vitamin C.



ALSIROYAL
Lebens-Elixier
Dieser Mix aus 86 Pflanzenextrakten, Kräutern und Manuka-Honig steckt voller Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.

DR. BUDWIG
Omega-3 Algenöl Orange
Hochdosiert liefert es die essenziellen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Das nach Orange schmeckende Öl wird zudem mit Vitamine D_3 und K_2 ergänzt.

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (10)

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Nina Ruge

Die Journalistin, studierte Biologin und Autorin veröffentlichte bereits vier SPIEGEL-Bestseller, die sich umfassend mit den zellbiologischen Ursachen des Alterns und der Stärkung unserer Zellfitness beschäftigen.

Auf die Ohren

In ihrem Podcast „staYoung“ spricht Frau Ruge mit Experten rund um das Thema Longevity und gibt neueste Forschungsergebnisse an ihre Hörer weiter. *Den Podcast gibt es bei allen gängigen Anbietern.*

eatsmarter.de/stayoung

Meine 12 besten Tipps für

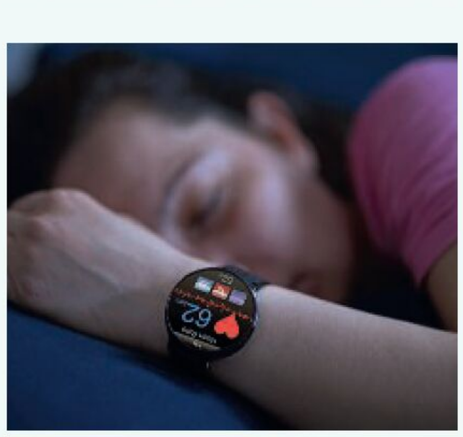
Gemüse, Gemüse, Gemüse!

Das sollte Hauptbestandteil Ihrer Nahrung sein, probieren Sie das! Die über über 8000 pflanzlichen Wirkstoffe schützen Ihr Herz, beugen Diabetes und Krebs vor, wirken antientzündlich – und die Ballaststoffe ernähren unsere guten Darmbakterien, die wiederum unter anderem Demenz vorbeugen können.

Sitzen ist das neue Rauchen

Vermeiden Sie längeres Sitzen, indem Sie etliche Schreibtischtätigkeiten ins Stehen oder Gehen verlegen. Laufen Sie beim Telefonieren herum, treffen Sie sich für Gespräche zu einem Spaziergang, stehen Sie alle 30 Minuten auf, um sich ein Glas Wasser zu holen oder machen Sie eine aktive Pause – und besorgen Sie sich ein höhenverstellbares Exemplar.

Beim Schlummern tracken



Tiefschlaf ist entscheidend, weil er den Körper regeneriert und das Gehirn sich von Giftstoffen befreit. Eine Kontrolle der Schlafqualität kann unterstützen. Messen Sie per Armband, Smartwatch oder Ring, und schauen Sie auf die besonders wichtige Phase des Tiefschlafs. Ihre Herzfrequenzvariabilität gibt Aufschluss über Ihr Stresslevel – hilfreich für gezielte Verbesserungen.

Individuell ergänzen

Essen Sie ausgewogen, denn bis zum Alter von 30 bis 35 Jahren reicht eine gesunde Ernährung oft aus, um fit zu sein. Fast-Food-Liebhaber und Leistungssportler sollten aber schon früher auf eine gezielte Nahrungsergänzung setzen. Wichtig dabei ist: Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

FOTOS: SHUTTERSTOCK; PORTRÄT: AXEL SPRINGER

ANZEIGE

BLUE ZONE

ein langes und erfülltes Leben

Ernährung

Reduzieren Sie die Mahlzeiten

Intervallfasten, bei dem Sie zum Beispiel 16 Stunden fasten und acht Stunden essen, ist eine effektive Methode, um beispielsweise Diabetes und Krebs vorzubeugen und die Fettverbrennung anzukurbeln. Unterlassen Sie Snacken zwischendurch – denn das verhindert, dass der Körper zur Ruhe kommt.

Vermeiden Sie Zucker!

Kein Dessert, keine Säfte und auch keine Weißmehlprodukte – diese Umstellung lohnt sich. Der Verzicht mag am Anfang schwierig sein, doch Sie können mit einer zuckerarmen Kost viele Alterskrankheiten vermeiden.

Bewegung

Gewichte stemmen

Stärken Sie Ihre Muskeln, denn je älter wir sind, desto bedeutender sind sie. Sie müssen nicht gleich ins Fitnessstudio gehen. Mit Online-Programmen können Sie auch zu Hause etwas für sich tun. Wählen Sie je nach Konstitution den Sport aus, der sie fordert. Ihr Ziel: dreimal pro Woche, 30 Minuten.

Auspowern beim Laufen

Setzen Sie auf tägliche Ausdauer: Schnelles Gehen, kurze Sprints oder Bergaufläufe – idealerweise mindestens eine knappe Stunde am Tag. Der Anfang mag hart sein, doch die Fortschritte machen stolz und glücklich.

Schlaf und Mental Health

Stress ist gut – wenn er positiv ist

Sogenannter Eustress spornt an, wenn Sie danach bewusst zur Ruhe kommen. Planen Sie konstant kleine Pausen ein – zum Beispiel ein Powernap oder gezielte Atemübungen. Das entspannt ungemein. Doch was ist mit Distress? Das ist eine Frage der Bewertung! Stehen Sie drüber, lassen Sie Nerviges abprallen. Nur dauerhafter Stress macht krank.

Was ist wertvoll?

Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Familie, Freunde und die Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Fragen Sie sich stets: Wie sinnvoll und erfüllend ist das, was ich tue? Solche Aktivitäten und Gedanken bereichern nicht nur, sie machen auch happy.

Nahrungsergänzung

Sinnvoll supplementieren

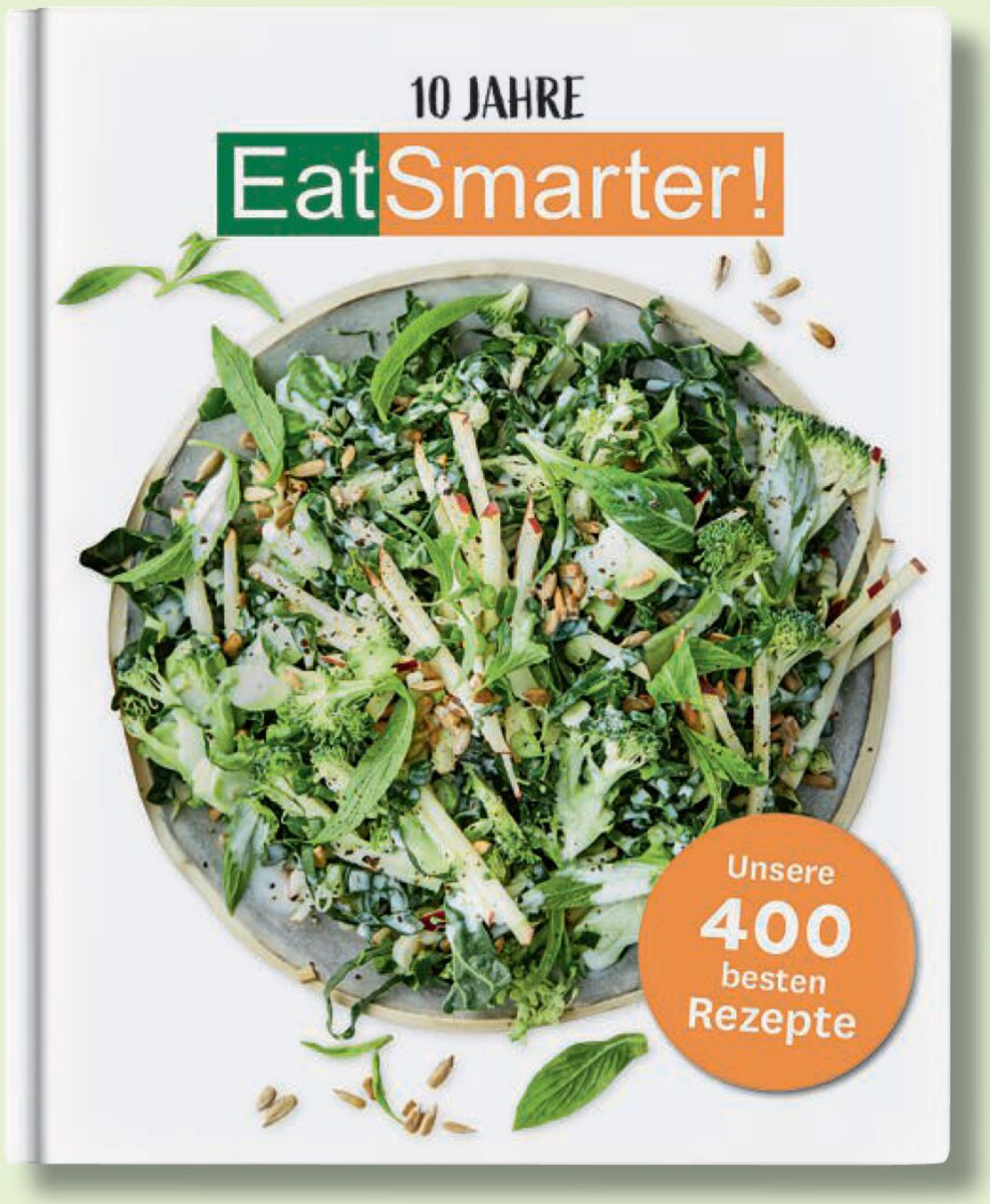
Ab 35 Jahren ist Auffüllen nötig! Prüfen Sie per Bluttest, ob Sie Mängel bei Vitaminen (wie B-Vitamine, Vitamin D) oder Mineralien haben. Ergänzen Sie auch Stoffe wie Q_{10}, NAD+ (Vitamin B_3), Kreatin und Omega-3-Fettsäuren, da die Speicher abnehmen.

Für Frauen in der Menopause

Ziehen Sie eine Hormonersatztherapie in Betracht – aber nur unter fachärztlicher Beratung. Mit niedriger Dosierung, bioidentischen Hormonen und regelmäßigen Kontrollen profitieren viele Frauen deutlich davon.

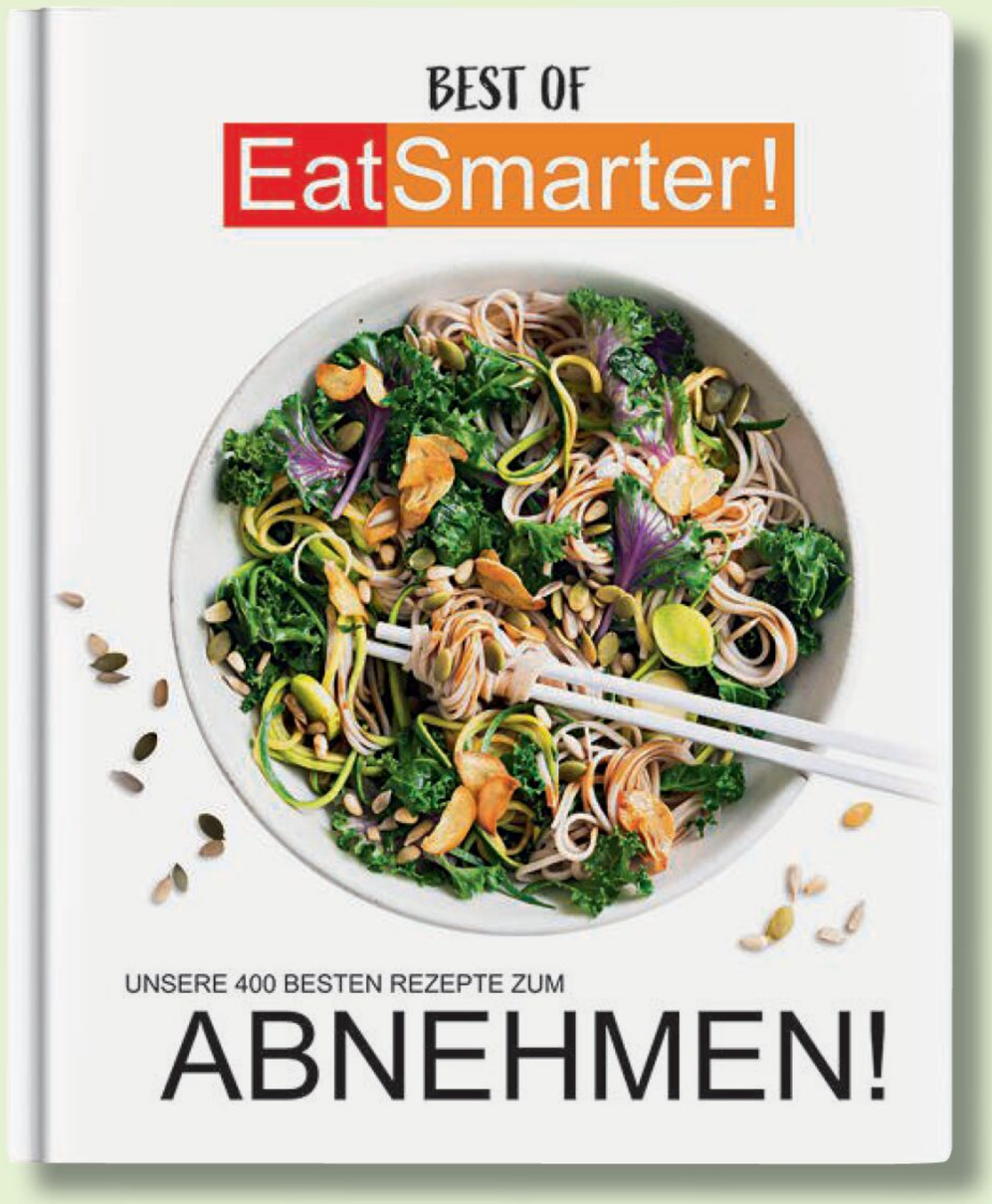
Gesund essen kann so einfach sein!

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

SleepSmarter!

Über Nacht schlank: Geht das?

Abnehmen im Schlaf klingt zu schön, um wahr zu sein. Doch tatsächlich arbeitet unser Körper auch wenn wir schlummern auf Hochtouren, um sich zu regenerieren. Wir verraten, was dahinter steckt.

Die Idee, dass wir beim Schlafen die Pfunde purzeln lassen können, hat in den letzten Jahren zunehmend an Beliebtheit gewonnen. Im Kern dieses Gedankens steht die Tatsache, dass der Körper in der Ruhephase aktiv bleibt und weiterhin Kilokalorien verbrennt. Der wohl bekannteste Ernährungsansatz in diesem Kontext ist die Schlank im Schlaf-Diät (kurz SiS-Diät), die bereits vor fast zwei Jahrzehnten von Dr. med. Detlef Pape beschrieben wurde.

Wie funktioniert die SiS-Diät?

Im Zentrum steht das Hormon Insulin, das den Fettstoffwechsel stark beeinflusst.

INSULIN – DER STOFFWECHSELMANAGER

Das Hormon der Bauchspeicheldrüse sorgt dafür, dass Glukose aus dem Blut in die Zellen gelangt. Es ist also für die Regulation des Blutzuckerspiegels verantwortlich. Vorrangig Muskeln, Leber und Fettgewebe profitieren von dieser Funktion für die Energiegewinnung.

Wird am Abend auf Kohlenhydrate verzichtet, sinkt der Insulinspiegel und der Körper kann über Nacht besser auf seine Fettreserven zugreifen. Der Plan folgt konkreten Regeln und festen Mahlzeiten, die sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen sollen – und das mit dem Versprechen auf sichtbare Erfolge. Besonders entscheidend ist die richtige Auswahl der Lebensmittel und das Timing der Speisen. Vorgesehen sind nur drei große Gerichte im Abstand von je fünf Stunden. Snacks und Softdrinks zwischendurch sind tabu. Morgens darf sich an Kohlenhydraten sattgegessen werden, während abends lediglich Eiweißquellen ➜

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

So funktioniert die Insulin-Trennkost

Der strukturierte SiS-Plan gibt Ihnen genaue Vorgaben, welche Nahrungsmittel zu den verschiedenen Tageszeiten verzehrt werden dürfen.

Morgens

Der Tag beginnt mit einem kohlenhydratreichen Essen. Brot oder Müsli passen wunderbar, ergänzt durch frisches Obst oder ein Glas Fruchtsaft. Auf die Stulle dürfen Marmelade, Honig, pflanzliche Aufstriche oder auch ein Klecks Nuss-Nougat-Creme. Tierische Eiweiße wie Joghurt, Wurst und Käse sollten dagegen komplett von der Speisekarte gestrichen werden.

Mittags

Für den Lunch ist alles erlaubt. Kombinieren Sie Kohlenhydrate aus Reis, Kartoffeln oder Pasta mit Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch, oder Tofu. Knackige Veggies – beispielsweise Brokkoli, Paprika oder Möhren – liefert zusätzlich wichtige Nährstoffe und hilft Ihnen, die empfohlene Tagesmenge von 500 Gramm Gemüse zu decken.

Abends

Im dritten und letzten Hauptgang des Tages sind Proteine der Star, während Kohlenhydrate gänzlich gemieden werden. Sowohl tierische als auch pflanzliche Eiweißquellen kommen zusammen mit frischem Gemüse auf den Teller, um den Insulinspiegel vor der Nachtruhe zu senken.

GOOD TO KNOW!

In Studien wurde herausgefunden, dass Menschen, die mindestens sieben Stunden pro Nacht schlafen, effektiver Fett verbrennen als Wenigschläfer. Eine erholsame Ruhephase spielt darum eine wichtige Rolle auf dem Weg zum Wunschgewicht.

wie Fisch, Quark oder Tofu kombiniert mit Gemüse auf dem Menü stehen.

Für wen eignet sich die Diät?

Die Taktik der selektiven Ernährung kann gesunden Menschen helfen, den Stoffwechsel zu boosten und langfristig Gewicht zu verlieren. Insbesondere der Verzicht auf abendliche Carbs und der Fokus auf Eiweiß pusht den Fatburner-Effekt über Nacht. Aber aufgepasst: Für Diabetiker ist diese Strategie nur bedingt empfehlenswert. Das kohlenhydratreiche Frühstück kann zu einer starken Insulinreaktion führen und den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Eine ärztliche Betreuung ist hier also ratsam, um mögliche Gesundheitsrisiken im Auge zu behalten.

Ein Konzept mit Potenzial?

Die Schlank im Schlaf-Diät setzt auf den Abbau von unerwünschten Kilos über Nacht durch einen reduzierten Insulinspiegel und eine strikte Kontrolle der Mahlzeiten. Eindeutig bewiesen ist die Wirksamkeit der Methode jedoch noch nicht. Aber wer die nötige Dosis Disziplin aufbringt und Freude an fest geregelten Speiseplänen hat, kann in der Tat Ergebnisse mit dieser Essgewohnheit erzielen – vor allem durch die gezielte Ausrichtung auf Low Carb am Abend. Daher lässt sich ein ähnlicher Effekt bewirken, indem auf eine ausgewogene Ernährung gesetzt wird und Kohlenhydrate bewusst reduziert werden. In Kombination mit regelmäßiger Bewegung wird die nächtliche Fettverbrennung ebenso angeregt und das ohne starre Essphasen. Letztendlich schadet es aber nicht, das System nach Dr. Pape einfachmal zu testen. Probieren geht hier über Studieren. Vielleicht ist dieser Ansatz ja genau das, was Ihrem persönlichen Lebenstil guttut.

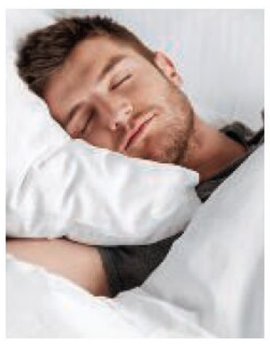
LUISA RUSSMANN

DR. CHRISTIAN BENEDICT

6 Tipps für den Schlankmacher-Schlaf

Ökotrophologe und Neurowissenschaftler Dr. Christian Benedict erforscht seit vielen Jahren die Auswirkungen von Schlaf auf unsere Gesundheit. Als Vater von vier Kindern und Autor des Buches „Schlaf ist die beste Medizin“ kennt er die Herausforderungen eines erholsamen Schlafs und teilt seine Tipps mit Ihnen.

1 Bewusste abendliche Gerichte

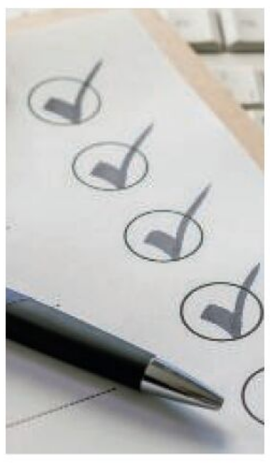


Reduzieren Sie in der letzten Mahlzeit kohlenhydratreiche Zutaten, die Ihre Regeneration stören und Sodbrennen begünstigen. Leichtes Essen sorgt für ruhigeren Schlaf. Sollte Sodbrennen doch mal auftreten, können Sie Ihren Oberkörper ein wenig im Bett erhöhen.

2 Mit guter Laune ins Traumland

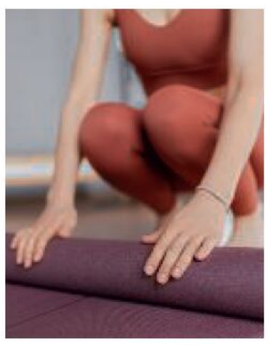
Lachen ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern auch für den Schlaf. Ein fröhlicher Abend oder ein lustiges Buch bringt Entspannung. Wer regelmäßig herzhaft lacht, schläft besser und startet erfrischt in den Tag!

3 Aufschreiben statt grübeln



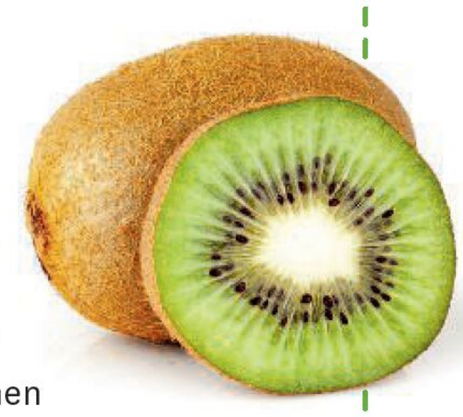
Ständig kreisen die Gedanken um die Aufgaben des nächsten Tages? Das bereitet oft schlaflose Nächte. Die Lösung: Sorgen und To-dos einfach aufschreiben! Das Festhalten von Gedanken auf Papier erleichtert es, loszulassen und den Kopf frei zu machen – und das noch vor der Bettruhe. So verschwindet der Grübelteufel.

4 Bewegung mit Bedacht



Körperliche Aktivität fördert die Erholung und kurbelt den Stoffwechsel an. Vermeiden Sie jedoch intensive Workouts zu später Stunde, da sie den Körper eher aufputschen. Ideal sind sanfte Unternehmungen wie Yoga oder Spaziergänge, die zur Entspannung beitragen.

5 Kiwis als Schlafbooster



Wer hätte gedacht, dass die grüne Frucht mehr kann als bloß lecker sein? Zwei Kiwis vor dem Zubettgehen helfen laut Untersuchungen, schneller ein- und besser durchzuschlafen. Mit Inhaltsstoffen wie Serotonin und Antioxidantien liefert der Exote also einen Frischekick und verbessert sogar Ihre Schlafqualität.

6 Auf die Routine kommt’s an

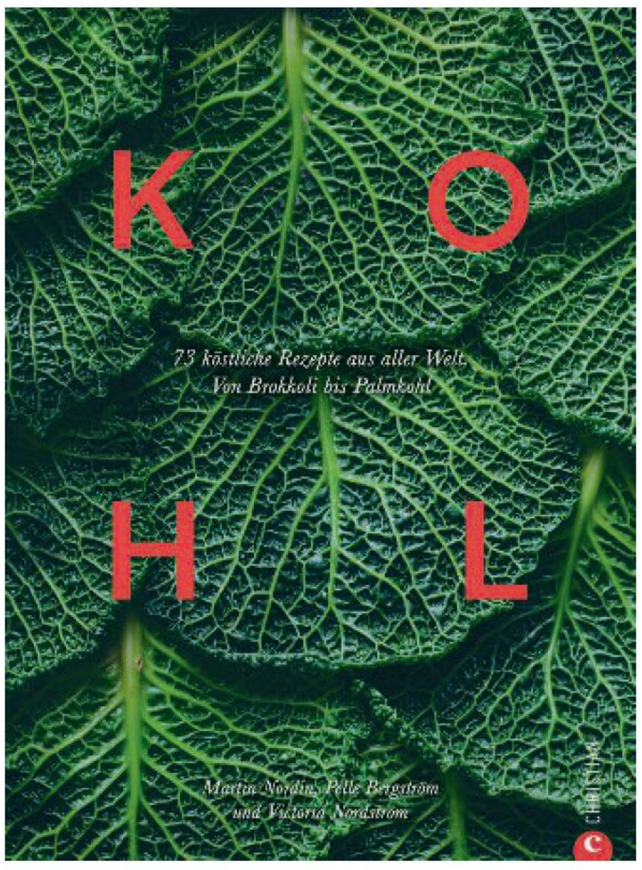
Ein geregeltes Nachtregime stabilisiert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Versuchen Sie, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Diese Gleichmäßigkeit trägt zu einer ruhigen Nacht bei und erleichtert zusätzlich noch die Fettverbrennung.

FOTOS: STEFAN TELL, SHUTTERSTOCK (7), ISTOCK.COM/DEANDROBOT, FLAMINGOIMAGES, RALF GEITHE

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.



Voll im Trend

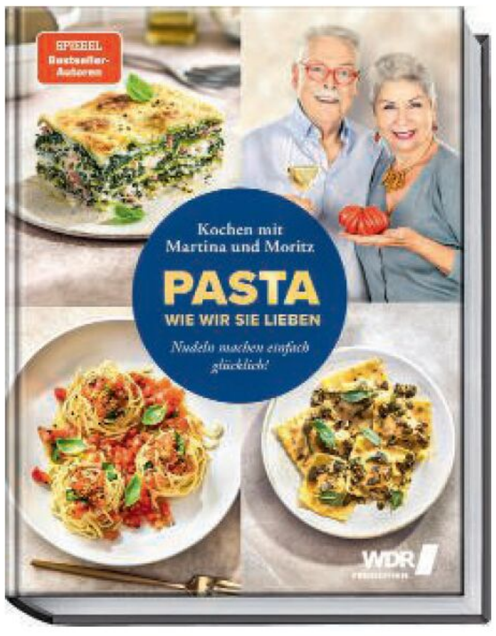
70 bunte Rezepte aus aller Welt – von Brokkoli bis Palmkohl

Punktet mit Vitaminen, Ballast- sowie Mineralstoffen und nicht zuletzt mit purem Geschmack: Kohl erlebt dank seiner einzigartigen Eigenschaften und seines günstigen Preises ein großes Comeback. Erfolgsautor Martin Nordin ist ebenfalls großer Fan und liefert mit seinem Buch „Kohl“ wertvolles Basiswissen sowie gleichermaßen kreative und köstliche Ideen für Ihre Teller. Ein Muss für alle Liebhabende der saisonalen und nachhaltigen Küche. **Christian, 224 Seiten, 29,99 Euro**

Gerösteter Blumenkohl mit Knoblauchbutter oder gemixtes Blattgemüse vom Blech: Diese beiden Ofenschätze versprechen Aromenpower für den Gaumen.

Casunziei
Rote-Bete-Ravioli mit Mohnbutter

Im Buch auf Seite 127



Glücklich-Garantie

Ob herzhaft, elegant, mit Gemüse, Fisch oder Fleisch, aber vor allem mit Nudeln: Das Ehepaar Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer (genannt Moritz), bekannt als TV-Köche, verraten in „Pasta wie wir sie lieben“ ihre Lieblingskompositionen für klassische Pasta secca oder für hippe Ramen aus Asien. **Becker Joest Volk, 192 Seiten, 30 Euro**

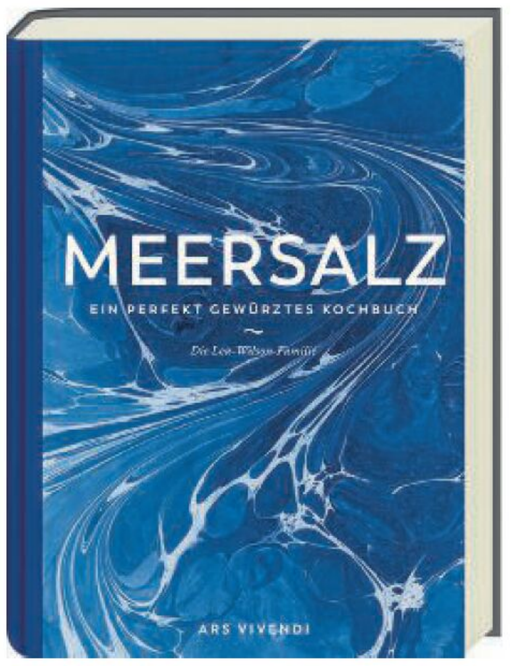
Jung geblieben?

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk, Experte für Anti-Aging-Medizin, und Wissenschaftsjournalist Bernhard Hobelsberger geben in „Du bist so alt wie dein schwächstes Organ“ Einblicke in die besten Strategien aus der Longevity-Forschung. Die biologische Uhr tickt nicht in allen Organen gleich – sie altern unterschiedlich schnell. Mit Tests und Praxistipps für Knochen, Gelenke, Muskeln, Herz, Haut und Gehirn lässt sich der Altersprozess verlangsamen und umkehren. **Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 26,99 Euro**

FOTOS: PR, HUBERTUS SCHÜLER, CHRISTIAN VERLAG/PELLE BERGSTRÖM, SHUTTERSTOCK (3)

Für jeden Tag

Mit wenigen Zutaten und maximal 30 Minuten Zeit können Sie eines der 70 vielfältigen Kreationen aus „5 und fertig“ für morgens, mittags, abends oder als Snack zaubern. **Edeka, 128 Seiten, 9,95 Euro**



Weißes Gold

„Meersalz“ ist ein auf den Punkt gewürztes Kochbuch mit Infos über verschiedene Sorten von Salz. Die Lea-Wilson-Familie veranschaulicht zudem die wichtigsten Methoden, etwa Beizen, Fermentieren, in Lauge einlegen und Pökeln. Auch Süßes kommt nicht zu kurz – natürlich mit der perfekten Prise. **ars vivendi, 272 Seiten, 34 Euro**

Auf unser Wohl

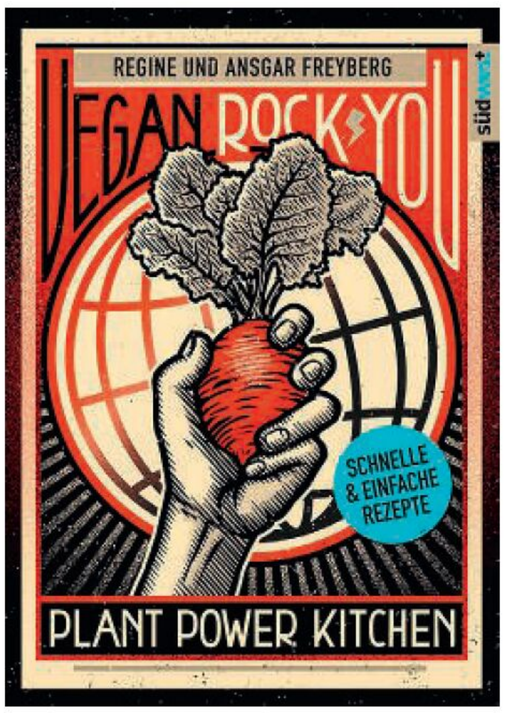
Der preisgekrönte Wissenschaftsjournalist Bas Kast erklärt in „Warum ich keinen Alkohol mehr trinke“ auf Basis neuester Forschungen, warum auch geringe Mengen krank machen können und welche Vorteile das Leben ohne Umdrehungen bietet. **C. Bertelsmann, 112 Seiten, 20 Euro**

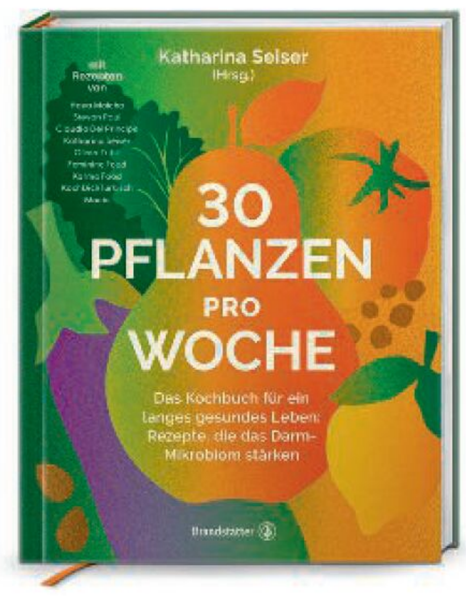
Neues vom Brot-Doc

Eine bekömmliche Stulle muss nicht weniger Genuss bedeuten. Das zeigt der Arzt und Teigwaren-Influencer Dr. Hollensteiner in seinem Werk „Gesund und schlank mit Brot“. Selbstgebacken schmeckt es nicht nur besser, es kann auch bei Unverträglichkeiten helfen. **Becker Joest Volk, 168 Seiten, 30 Euro**

Fortsetzung folgt

In „Vegan Rock You – Plant Power Kitchen“ geht es um unkomplizierte und fixe Küche, die schmeckt und ganz nebenbei noch gut für Umwelt und Klima ist. Ohne jeden erhobenen Zeigefinger, dafür aber mit einer gehörigen Spur Rock’n’Roll, für die besonders Ansgar Freyberg sorgt, welcher der Drummer der Erfolgsband The Boss-Hoss ist. Gemeinsam mit seiner Frau Regine, Yogalehrerin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin, hat er bereits in der ersten Ausgabe von „Vegan Rock You – Das Kochbuch“ Know-how bewiesen. Sie stehen für einen pflanzenbasierten Lebensstil mit ganz viel Spaß und ohne strenge Regeln oder Missionierung zu einem moralisch besseren Dasein. **Südwest, 192 Seiten, 25 Euro**





Vegetarisch und vegan

Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kräuter – essen wir vielfältig, tun wir Darm und Immunsystem nachweislich Gutes. Damit können wir auch die Prävention von Zivilisationskrankheiten unterstützen. Bestsellerautorin Katharina Seiser beweist in „30 Pflanzen pro Woche“, wie easy und lustvoll eine solche Ernährung gelingen kann. Neben eigenen Entwicklungen hat sie Gerichte von Köchen wie Haya Molcho und Stevan Paul ausgewählt und zwei renommierte Wissenschaftlerinnen hinzugezogen – mit Pflanzen-Checkliste im Buch und als App fürs Smartphone. **Brandstätter, 224 Seiten, 32 Euro**

IMPRESSUM

EatSmarter!

Herausgeber
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)

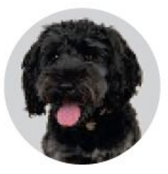
Head of Content Editorial & Food
Iris Lange-Fricke

Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer

Art-Direktorin
Marie Frenzel

Senior Crossmedia Redakteurin
Lisa Rösel

Junior Crossmedia Redakteurin
Friederike Möller



„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

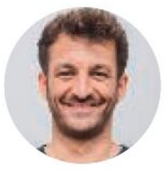
Editor Brand Communication
Milena Schwindt

Crossmedia Grafikerin
Melissa Herfort

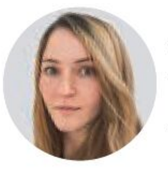
Junior Social Media Managerin
Leontine Höchstenbach

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:
Tatjana Wiech, Lara Schümann, Jule Asmus, Sarah Pöhm, Katharina Kumpe, 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

© 2025 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!+

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!

VORSCHAU

AB DER NÄCHSTEN AUSGABE

Wir werden dicker …

…und besser. In Zukunft bringen wir statt 75 sogar 100 exklusive Rezepte pro Ausgabe. Außerdem präsentieren wir noch mehr Experten-Tipps über kluge Ernährung.

EAT SMARTER zählt zu den erfolgreichsten Zeitschriften Deutschlands. Jedes Magazin wird von über 100.000 Food-Interessierten gelesen – ständig kommen neue hinzu. Auf diesem Erfolg möchten wir uns aber nicht ausruhen.

Ab der nächsten Ausgabe erweitern wir das Angebot unserer preisgekrönten Zeitschrift.

Lassen Sie sich überraschen!

Unser neues Heft erscheint am **4. April**

FOTO: SHUTTERSTOCK

Reformhaus

Gut gestärkt durch‘s Jahr!

Abnehmen, bewusster ernähren, die Verdauung regulieren oder einfach den Körper stärken – welche Ziele auch immer Sie sich für das Jahr gesteckt haben, Ihr Reformhaus® ist dabei. Mit sanften, natürlichen Helfern und einer ganz auf Ihre Ziele ausgerichteten Beratung.

www.reformhaus.de

Natürlich besser *... für mich!*