

BIBLIOTHEK FÜRS LEBEN

GESUND ESSEN DURCHS JAHR

Die beste Ernährung
für jeden Monat



G|U

SARAH SCHOCKE

BIBLIOTHEK FÜRS LEBEN

GESUND ESSEN DURCHS JAHR

Die beste Ernährung
für jeden Monat





JANUAR

8



FEBRUAR

30



MÄRZ

50



APRIL

74



MAI

94



JUNI

114



JULI

136



AUGUST

154



SEPTEMBER

174



OKTOBER

194



NOVEMBER

210



DEZEMBER

230



*»Gesundheit ist nicht selbstverständlich –
Gesundheit ist ein Geschenk.
Wenn Sie sorgsam damit umgehen, haben
Sie vermutlich noch lange etwas davon.«*

Geht es Ihnen auch so, dass Sie gar nicht bewusst darüber nachdenken, was für ein Glück es ist, gesund zu sein? Die Pandemie hat gezeigt, wie schnell sich das ändern kann – und was für eine Beeinträchtigung und einschneidende Veränderung Krankheiten für jeden von uns bedeuten.

Mit diesem Buch möchte ich Sie ermutigen, das ganze Jahr über in Ihre Gesundheit zu investieren, sie nicht als selbstverständlich anzunehmen, sondern sich ihr zuzuwenden und aktiv etwas für sich zu tun. Ernährung ist eine wichtige Säule, wenn es um Gesunderhaltung geht. Die anderen sind Bewegung, Entspannung und guter, ausreichender Schlaf. Dieses Buch stellt die erste Säule – ausgewogene Ernährung – in den Fokus. Der Schwerpunkt liegt dabei auf saisonalen, regionalen Lebensmitteln, die voller Nährstoffe stecken, aus heimischer Landwirtschaft stammen und mit kurzen Transportwegen in die Märkte gelangen.

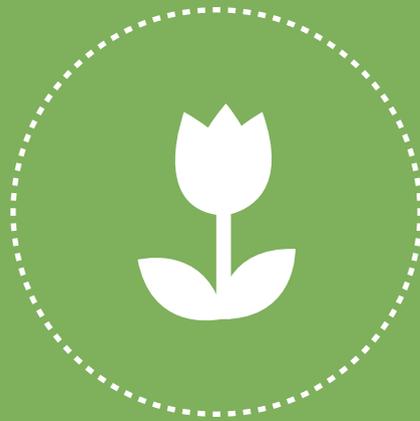
In zwölf Kapiteln lernen Sie Monat für Monat neben saisonalen Lebensmitteln einen anderen Aspekt von gesunder Ernährung kennen. Sie werden schnell feststellen, dass diese für jeden Menschen unterschiedlich aussehen kann. Sie haben keine Lust

auf Fasten im März? Kein Problem, aber vielleicht interessiert Sie ja doch das ein oder andere Fastenritual oder Sie testen ein saisonales Rezept? Machen Sie einfach »Gesund Essen durchs Jahr« zu »Mein gesundes Essen durchs Jahr«.

Dieses Buch lädt Sie dazu ein, in kurzen Kapiteln unterschiedliche Bereiche gesunder Ernährung kennenzulernen und so am Ball zu bleiben. Entdecken Sie kreative Rezepte für alte und neue Bekanntschaften aus dem Obst- und Gemüsereich, beherzigen Sie den ein oder anderen Tipp und bleiben Sie mit Freude und Neugier dabei. Es geht nicht darum, abzunehmen, superfit zu werden oder jeden Monat ein strenges Programm durchzuziehen. Es wäre schön, wenn mein Buch in Ihnen die Lust wecken würde, in gesunde Ernährung einzutauchen und hier und da mal etwas Neues auszuprobieren. Ich freue mich, wenn Sie Ihre Gesundheit nicht als Selbstverständlichkeit, sondern als Geschenk betrachten. Und wenn Sie das dazu motiviert, an der ein oder anderen Alltagsschraube zu drehen.

Viel Spaß beim Schwelgen, Mitmachen und Ausprobieren wünscht Ihnen

Sarah Schocke



MÄRZ

Haben Sie schon mal gefastet? Der März bietet sich dafür an. Durch Fasten schenken Sie sich eine kraftvolle Auszeit, die Ihrer Gesundheit und Ihrer Seele gut tun wird.

NEUE KRAFT SCHÖPFEN DURCH FASTEN



Fasten bedeutet Gewinn durch Verzicht. Dieser Gewinn sieht bei jedem anders aus: neue Leichtigkeit, Erkenntnisse, Energie ...

Es geht langsam auf Ostern zu, die christliche Fastenzeit hat begonnen. Viele Menschen nutzen diese 40 Tage, um auf etwas zu verzichten, das sie selbstverständlich nutzen oder das ihnen das Leben versüßt: Alkohol, Süßigkeiten, Fernsehen, Autofahren oder Social Media. Beim traditionellen Fasten vor Ostern wird zudem freitags kein Fleisch gegessen. Die religiöse Bedeutung der Fastenzeit beruht auf Buße, Besinnung und der Begegnung mit Gott. Das Fasten soll dazu dienen, neue Wege zu gehen und sich selbst für Veränderungen und neue Gewohnheiten zu öffnen.

In Bewegung kommen

Sich in Verzicht zu üben, gibt Dingen und Lebensmitteln wieder einen höheren Wert – man nimmt sie bewusst wahr. Der zeitweise Verzicht auf Alkohol, Süßigkeiten, Zucker oder Fleisch hat darüber hinaus einen hohen gesundheitlichen Nutzen und führt idealerweise zu einer generellen Anpassung des Lebensstils. Und: Alte Gewohnheiten zu unterbrechen, bringt Bewegung in eingefahrene Routinen und öffnet Raum für Neues. Grundsätzlich scheint Verzicht unserer Überflussgesellschaft gleich auf mehreren Ebenen gutzutun.



Welche Fastenmethoden gibt es eigentlich?

Beim Heilfasten verzichten Fastende eine Woche lang vollständig auf feste Nahrung. Es gibt aber auch Formen, die sich einfacher in den Alltag integrieren lassen, etwa das Intervallfasten oder auch das Scheinfasten.

HEILFASTEN

Seit Tausenden von Jahren nutzen Menschen die gesundheitliche Kraft des Heilfastens vorbeugend oder auch zur Heilung von bestimmten Erkrankungen. Laut Otto Buchinger, Arzt und Erfinder dieser Fastenmethode, wirkt traditionelles Heilfasten nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf psychischer und spiritueller Ebene. Während auf körperlicher Ebene durch den Nahrungsverzicht erwiesenermaßen bestimmte Stoffwechselprozesse angestoßen werden, berichten viele Fastende, auch mental davon zu profitieren. Die Vorteile des Heilfastens bei bestimmten Beschwerden sind wissenschaftlich belegt.

Heilfasten dauert in der Regel zwischen sieben und zehn Tagen, hinzu kommen ein Entlastungstag, der das Fasten vorbereitet, sowie drei Tage nach dem Fastenbrechen, die wieder zum normalen Essverhalten hinführen. Heilfasten sollte möglichst unter ärztlicher Aufsicht oder in Begleitung geschulter Fastenleiter:innen stattfinden. Als Diät, also zum Gewichtsverlust, ist Heilfasten nicht geeignet, es kann jedoch der Auftakt einer Ernährungsumstellung sein.

INTERVALLFASTEN

Es gibt verschiedene Konzepte des Intervallfastens, auch bekannt als intermittierendes Fasten (IF). Allen gemein ist, dass Zeiten des Nahrungsverzichts und normales Essverhalten kontinuierlich wechseln. Je nach Ansatz gibt es zwei aufeinanderfolgende Fastentage pro Woche (Zwei-Tage-Diät) oder alle zwei Tage keine Nahrung (alternierendes Fasten). Man kann auch zwei Fastentage pro Woche einlegen (5:2-Diät) oder eine Essenspause von 16 Stunden täglich (16:8-Diät). Dabei gibt es keine Vorgaben, was Sie in Nicht-Fastenzeiten zu sich nehmen dürfen. Alles ist erlaubt!

Dieser Aspekt wird häufig kritisiert, da eine langfristige Ernährungsumstellung hin zu einer gesunden Ernährung ausbleibt. Die Ursprungsidee dahinter: je weniger Vorschriften, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass die Menschen am Ball bleiben. Auch der Zeitraum ist nicht beschränkt, im Gegenteil – diese Fastenform soll sich für den dauerhaften Gebrauch eignen. Häufig wird durch Intervallfasten ein Gewichtsverlust angestrebt. Studien deuten jedoch darauf hin, dass auch die Gesundheit im Allgemeinen vom Intervallfasten profitiert.

SCHEINFASTEN

Beim Scheinfasten (»fasting mimicking diet«) wird ein Fastenzustand imitiert, der auf Körperzellebene wirkt. Im Gegensatz zum Heilfasten darf gegessen werden, und zwar pro Tag 700–1000 Kilokalorien. Kohlenhydrate- und Eiweißmengen sollen ge-



Bevorzugt Obst & Ge-

müse: Beim Basenfasten kommen vor allem Gemüse und Früchte auf den Tisch, ebenso bei Detox-Entgiftungskuren. Letztere setzen dabei bevorzugt auf Säfte. Wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit dieser Kuren fehlen.

ring sein, die Nahrungszusammensetzung folgt einem festgelegten Schema. Scheinfasten dauert fünf Tage und darf nur einmal im Monat praktiziert werden. Die Studienlage ist noch dünn, bisherige Ergebnisse zeigen jedoch positive Effekte auf die Gesundheit.

BASENFASTEN

Die Idee hinter dem Basenfasten: Säurebildende Lebensmittel stören den Säure-Basen-Haushalt. Um den Körper zu entsäuern, kommen beim Basenfasten nur Lebensmittel auf den Teller, die als basisch gelten: Gemüse, Obst, Salate, einige Nüsse, Lein-, Oliven-, Rapsöl sowie Wasser und Kräutertee. Verzichtet wird auf Säurebildner wie Getreide oder proteinreiche tierische Produkte (Fleisch, Wurst, Käse). Wissenschaft-

liche Belege für diese Annahmen fehlen. Da ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt für den Organismus immens wichtig ist, setzt unser Körper auf verschiedene Systeme, die den pH-Wert im Blut selbstständig und dauerhaft streng regulieren und optimal einstellen. Treten Störungen im System auf, liegt das an einer ernsten Erkrankung.

DETOX

»Detox« ist eine Entgiftungskur, bei der das Ziel darin besteht, den Körper zu reinigen, zu entgiften und zu entschlacken. Dadurch sollen Haut, Lymphe und Darm von sogenannten »Schlacken« befreit werden. Die Dauer von Detox-Kuren variiert von regelmäßigen wöchentlichen Detox-Tagen bis hin zu ein bis zwei Wochen pro Jahr.



Die meisten Detox-Kuren sind Saftkuren, die dem Basenfasten ähneln – basische Lebensmittel werden bevorzugt, säurebildende vermieden. Auf die Darmentleerung folgen Safttage, an denen nur Obst- und Gemüsesäfte neben Wasser und Kräutertee erlaubt sind. Feste Lebensmittel werden im Anschluss da-

ran langsam wieder in den Ernährungsplan eingeführt, beginnend mit Rohkost. Wissenschaftlich sind die Wirkungen von Detox-Kuren nicht bewiesen; eine Reinigung des gesunden Körpers von Schadstoffen ist zudem laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht erforderlich: »Ein gesunder menschlicher Organismus

AUF EINEN BLICK – FASTENMETHODEN					
	Heilfasten (Buchinger)	Intervallfasten	Scheifasten	Basenfasten	Detox
Wie lange?	7–10 Tage + Entlastungstag + Aufbau- tage	nach Belie- ben, dauer- haft möglich	5 Tage	1–2 Wochen mit Option auf Verlän- gerung	von 1 Tag bis zu 2 Wo- chen
Welche Ernäh- rung?	ausschließ- lich Fasten- getränke (Wasser, Kräutertee, Obst- oder Gemüsesaft, Brühe)	keine Vorga- ben; Zeiten des Nah- rungsver- zichts und normales Essverhalten wechseln kontinuier- lich	pro Tag max. 700– 1000 kcal; geringe Koh- lenhydrat- und Eiweiß- mengen; Ernährungs- plan folgt einem festen Schema	basische Lebensmittel sind erlaubt (v. a. Gemü- se, Salate, Keimlinge, Nüsse), säu- rebildende Lebensmittel verbo- ten (v. a. tierisches Eiweiß)	häufig Saft- kur aus Obst- und Gemüse- säften, dazu Was- ser und ungesüßte Kräuter- tees
Wel- ches Ziel?	Immunsys- tem entlas- ten, Zellen reparieren, Entzündun- gen eindäm- men	Abnehmen, Immun- system unterstützen, unterstützen- de Therapie bei Diabetes, Allergien u. a.	Immun- system unterstützen; Studien prü- fen Einsatz bei Diabetes, chronische Darmentzündungen u. a.	Darm entlas- ten, Gesund- heit stärken: u. a. Nieren, Blutdruck und Herz- Kreislauf	Haut, Lym- phe und Darm von »Schla- cken« befreien, reinigen und ent- giften

kann sich selbst ‚reinigen‘, indem er unerwünschte Stoffe über Leber, Nieren, Darm, Haut und die Atmung ausscheidet.«

Was passiert beim Fasten?

Ein fastender Körper stellt seine Energiegewinnung um. Normalerweise gelangen mit dem Essen Energieträger wie Fett und Kohlenhydrate in den Körper. Ein fastender Organismus muss die benötigte Energie quasi »aus sich heraus« gewinnen – und das zum Großteil aus gespeichertem Fett.

Am Anfang steht die Darmentleerung. Sie bewirkt, dass der Blutzuckerspiegel sinkt und die Hormone Glukagon und Adrenalin vermehrt ausgeschüttet werden. Diese veranlassen zwei Prozesse: Zucker wird aus den körpereigenen Kohlenhydratspeichern,

vor allem Leber und Muskeln, ausgelöst. Parallel wird Fett freigesetzt, das die Muskeln für ihren Energieverbrauch nutzen. Die Kohlenhydratspeicher sind jedoch schon nach den ersten Fastentagen leer.

Das Gehirn ist allerdings auf Zucker als Energiequelle angewiesen, und zwar in Form von Glukose. Es kann im Gegensatz zu Muskeln keine Fettsäuren verwerten. Deswegen stellt sich der Stoffwechsel um und produziert selbst Glukose, um das Gehirn damit versorgen zu können. Ausgangsstoff sind körpereigene Proteine. Zunächst wird Eiweiß in der Leber, dann in den Muskeln abgebaut. Es findet aber noch eine weitere Änderung statt: Der Körper wandelt Fettsäuren in Ketonkörper um. Diese können leichter von den Muskelzellen aufgenommen werden. Als netter Nebeneffekt dämpfen Ketonkörper Hungergefühle. Und



REDUCE, REUSE, RECYCLE

Ein Begriff, der häufig im Zusammenhang mit Fasten fällt, ist Autophagie. Damit ist eine Art innere Recyclinganlage gemeint. Nicht mehr Benötigtes oder Fehlerhaftes wird in seine Einzelteile zerlegt. Brauchbares wird anderweitig verwendet, der Rest entsorgt. Somit gewinnt der Organismus neue Energie aus alten Bestandteilen – ein wirtschaftlicher Umgang mit knappen Ressourcen! Unser Körper ist nämlich sehr schlau und schont dadurch Organe und Muskeln. Unter normalen Umständen dauert Erneuerung und Reparatur deutlich länger; Fasten jedoch beschleunigt diesen Vorgang.



Schwangere und Stillende sollten besser nicht fasten: Für eine gesunde körperliche Entwicklung von Kindern ist eine gleichmäßige Versorgung mit allen benötigten Nährstoffen entscheidend.

nach und nach lernt auch das Gehirn, Ketonkörper zu nutzen. Es braucht also nicht mehr so viel selbst gebaute Glukose; das reduziert den Eiweißabbau. In den ersten Tagen ist der Proteinabbau daher recht hoch und nimmt dann nach und nach ab.

EIWEISSABBAU – NICHT PER SE SCHLECHT

Beim Eiweißabbau im Rahmen einer Heilfastenkur geht der Körper insbesondere an Fehlerhaftes oder nicht mehr Benötigtes (s. Info links). Dadurch werden auch solche Eiweißablagerungen beseitigt, die Transportwege verstopfen oder im Fall von Proteinablagerungen im Gehirn sogar Krankheiten wie Alzheimer fördern können. Um übermäßigen Eiweißabbau zu verhindern, sind geringe Mengen an Fruchtsaft oder Honig im Rahmen eines Heilfastenprogramms aber durchaus vorgesehen.

FASTEN ALS GESUNDHEITS-PLUS

Wer richtig fastet, tut damit seiner Gesundheit nachweislich etwas Gutes:

- Stärkung des Immunsystems
- Entlastung des Darmes
- Linderung chronischer Entzündungen wie beispielsweise Rheuma
- Steigerung Zellrecycling und -reparatur
- Verbesserung des Lebensgefühls

Aber auch noch weitere positive Veränderungen werden im Zusammenhang mit Fasten diskutiert, etwa eine Verbesserung der Hirnfunktion oder die Linderung von Depressionen. Einige Zusammenhänge sind klar belegt, andere werden noch erforscht. Einig ist sich die Forschung aber darüber, dass richtig durchgeführtes Fasten Körper und Seele gleichermaßen guttut.

NICHT FÜR JEDEN GEEIGNET

Obwohl Fasten jede Menge gesundheitlicher Vorteile mit sich bringt, ist der bewusste Verzicht auf Nahrung nicht für jeden empfehlenswert. Kinder oder Jugendliche befinden sich gerade im Wachstum. Organe wie das Gehirn sind noch nicht vollständig entwickelt und benötigen zuverlässig Nachschub an allen wichtigen Nährstoffen, um gesund wachsen zu können. Schwangere, Stillende oder alte Menschen sollten gleichfalls nicht fasten. Auch bei bestimmten Erkrankungen wie Essstörungen, fortgeschrittener Demenz, Leber- oder Nierenerkrankungen ist Fasten eher gesundheitsschädlich denn gesundheitsfördernd.

Interview mit Laura Junge

FASTEN IST WIE EINE MYSTERY-BOX

Laura Junge ist medizinische Ernährungswissenschaftlerin, ärztlich geprüfte Fastenleiterin und genießt regelmäßig die heilende Kraft des Verzichts. Außerdem hat sie den »Club der leeren Teller« gegründet – eine Plattform, auf der sie Fastende als Mentorin begleitet.

Liebe Laura, wie bist du zum Fasten gekommen?

Ich kann kaum glauben, dass ich seit acht Jahren zweimal pro Jahr sieben bis zwölf Tage faste. Nach 24 Jahren mit Hauterkrankungen, gepaart mit Verdauungsbeschwerden und Unverträglichkeiten, hat erst das Fasten mit Ernährungsumstellung eine deutliche Besserung und Heilung erzielt. Ich hätte mir nie träumen lassen, dass ich dadurch so viel Lebensqualität gewinne.

Was ist für dich das Besondere?

Das Besondere am Fasten ist neben den biochemischen Prozessen, die unsere Zellgesundheit verbessern, die mentale Veränderung. Fasten ist wie eine Mystery-Box: Man weiß nicht, was die nächste Fastenphase mit einem macht. Damit will ich in keinsten Weise Sorge schüren, ein methodisch sicheres Fasten für Gesunde ist völlig unbedenklich. Fasten bedeutet für mich vielmehr

einen starken Impuls zu einer nachhaltigen Veränderung des eigenen Lebensstils. Ein Rückzug, um die Kraft in sich selbst zu mobilisieren und Reparaturmechanismen zu aktivieren – ein Reset auf allen Ebenen.

Was ist der »Club der leeren Teller«?

Damit möchte ich einen Ort für ein modernes und fundiertes Fasten schaffen. Meine Mission ist es, jedem einen Zugang zum Fasten zu ermöglichen. Einigen reicht ein Buch mit Grundlagenwissen und einer praktischen Anleitung, andere wünschen sich eine intensivere Betreuung. Das versuche ich mit meinem Angebot auf @ClubderleerenTeller abzudecken.

Warum sollte man fasten?

Die verschiedenen Fastenarten unterscheiden sich hinsichtlich Methodik und Zielsetzung. Ich mache zweimal pro Jahr Heilfas-



ten und baue das Intervallfasten regelmäßig und intuitiv in den Alltag ein. Das Heilfasten ist ein modifiziertes Wasserfasten, bei dem eine gewisse Menge an Gemüsebrühe und Saft erlaubt sind. Es bewirkt tiefgreifende Stoffwechselveränderungen, die uns gesundheitlich zugutekommen können. Mittlerweile gibt es fundiertes Wissen darüber, welche gesundheitsförderlichen Mechanismen in uns aktiviert werden können. Nehmen wir etwa die Autophagie: Sie wird als Recyclingsystem auf Zellebene durch einen Nahrungsverzicht hochreguliert. Dabei werden kaputte Proteinstrukturen, Viren, Bakterien und andere pathogene Strukturen in ihre Einzelteile zerlegt und wiederverwertet, um die eigene Zellgesundheit zu fördern und zu erhalten.

Muss ich mich beim Fasten bewegen oder geht's auch ohne?

Da höre ich jetzt vielleicht einige Seifenblasen platzen, aber die positiven Effekte bekommt man nicht wartend auf der Couch geschenkt. Keine Sorge, einen Marathon muss man nicht laufen, aber eine moderate Bewegung ist wichtig und gehört fest zur Methodik dazu. Besonders wichtig ist sie in den ersten Tagen, da sich dadurch die Zuckerspeicher schneller leeren. Letztendlich kommt es so eher zum sogenannten »metabolischen Switch« wobei der Körper von der Ernährung von außen auf eine Ernährung von innen aus unseren Fettdepots umschaltet. Zudem unterstützen wir mit der Bewegung unser Lymph-, unser Herz-



Mehr von Laura Junge unter lustesser.de oder instagram.com/lustesser/.

Kreislauf-System und unsere Haut bei ihrer Arbeit. Der Impuls für die Muskeln sorgt dafür, dass nur minimal kostbare Muskelmasse abgebaut wird.

Was empfehlst du Menschen, die sich keine Auszeit nehmen können?

Man sollte sich einen passenden Zeitpunkt suchen. Vielen hilft es, eine Fastenwoche zu buchen, sich in eine Fastenklinik zurückziehen oder auch problemlos während der Arbeit zu fasten. Ich empfehle trotzdem eine durch Experten angeleitete Betreuung. Diese passt das Fasten individuell an die eigenen Bedürfnisse an und unterstützt bei möglichen »Fastenkrisen«. Generell gilt: Personen mit Vorerkrankungen fasten lieber unter medizinischer Betreuung.

Kleine Anleitung zum Heilfasten nach Buchinger

Fasten ist mehr als nur »Nichtessen« und unterscheidet sich vom Hungern dadurch, dass es ein bewusster und freiwilliger Verzicht auf Nahrung ist; der Zeitraum ist begrenzt. Begleitet wird Fasten durch eine innere wohlwollende Haltung, Bewegung, Ruhe und häufig kommen auch gezielte Fastenrituale zum Einsatz.

BEVOR ES LOSGEHT

Für ein gelungenes Fastenerlebnis ist es hilfreich, sich innerlich darauf einzustellen. Sie freuen sich auf das, was kommen wird: Regeneration, Ruhe, Entschleunigung. Der Alltag sollte in der Fastenzeit bestenfalls außen vor bleiben, daher sind Fastenwochen in speziellen Einrichtungen so beliebt und professionelle Anleitung für das erste Mal sehr sinnvoll. So können Sie sicher sein, dass Sie die Methode richtig erlernen und Unterstützung bei Unsicherheiten erhalten. Erfahrene können auch zu Hause auf Nahrung verzichten. Machen Sie es sich gemütlich und versuchen Sie am besten, Stress und Pflichten zu vermeiden. Denn Stress schadet Ihrem fastenden Körper.

DER ENTLASTUNGSTAG

Vor dem eigentlichen Fasten steht ein Entlastungstag, um Ihren Körper auf den Nahrungsverzicht vorzubereiten. Er besteht aus Mahlzeiten, die überwiegend Kohlenhydra-

te, kaum Fett und wenig Eiweiß enthalten, also beispielsweise gedünstetes Gemüse mit Naturreis oder Hafervollkornflocken mit Wasser und Obst oder Gemüse. Sie sollten maximal 600–1000 Kilokalorien pro Tag zu sich nehmen und reichlich Wasser oder ungesüßten Tee trinken (mindestens 2 Liter). Koffein, Alkohol, Süßigkeiten und Nikotin sind an den Entlastungstagen und während der ganzen Fastenzeit tabu. Leichte körperliche Bewegung gehört auch am Entlastungstag bereits dazu.

DIE DARMENTLEERUNG

Der Fasteneinstieg beginnt nach dem Entlastungstag mit einer Darmentleerung. Typischerweise kommt hierbei Glaubersalz zur Anwendung. 30–40 Gramm Salz werden in 0,75–1 Liter Wasser aufgelöst. Sie können zur geschmacklichen Verbesserung Zitronensaft zufügen und sollten alles in 20 Minuten ausgetrunken haben. Trinken Sie nach einer halben Stunde mindestens 500 Milliliter Wasser oder ungesüßten Tee. Es folgt eine Darmentleerung, die an Durchfall erinnert. Wer einen sensiblen Magen-Darm-Trakt hat, kann alternativ abends Abführtee trinken oder in den ersten Tagen täglich einen Einlauf machen.

FASTENERNÄHRUNG

Während der Fastenzeit steht klassischerweise fünf bis sieben Tage keine feste Nahrung auf dem Programm. Der Körper stellt sich nach und nach von äußerer Ernährung



auf eine Versorgung von innen um. Die Fastengetränke liefern Vitamine, Mineralstoffe und wenig Kohlenhydrate. Trinken Sie schluckweise und zwischen den Mahlzeiten so viel Wasser, wie Sie mögen – eher ein bisschen mehr. Etwa 2,5–3 Liter täglich sind ideal. Ein Tagesplan könnte aussehen, wie in der untenstehenden Tabelle gezeigt.

FASTENBRECHEN

Ein Apfel läutet mittags das Ende der Fastenzeit ein. Er wird langsam und bewusst verspeist. Abends gibt es statt der Gemüsebrühe eine Kartoffel-Gemüse-Suppe.

AUFBAUTAGE

An den Tagen nach der Fastenzeit wird die Alltagsernährung schrittweise wieder aufgebaut – mit einer vegetarischen, bal-

laststoffreichen Ernährung bestehend aus reichlich Obst, Gemüse und Vollkorngetreide sowie pflanzlichen ungesättigten Fetten und wenig Salz. Tierische Eiweiße und Fette sollten Sie nach und nach langsam einführen. Planen Sie mindestens vier Aufbautage ein. Schwerverdauliche Zutaten wie Hülsenfrüchte, Kohl und Zwiebeln lassen Sie in den ersten Tagen bestenfalls weg.

Während der Aufbauphase sind am ersten Tag ca. 800, am zweiten etwa 1000, am dritten 1200 und danach 1600 Kilokalorien möglich. Weiterhin steht viel Flüssigkeit zwischen den Mahlzeiten auf dem Plan. Achten Sie unbedingt darauf, die Kalorienmenge nur langsam anzuheben. Wird diese zu schnell gesteigert, kann das mit einem Jo-Jo-Effekt einhergehen. Wer die Zeit nach dem Fasten stressfrei und bewusst gestaltet, hat die Chance auf eine nachhaltige, gesunde Ernährungsumstellung.

FASTEN NACH BUCHINGER

Tageszeit	Fastengetränke
morgens	2 Tassen Kräutertee (ungesüßt) oder ein heißer Ingweraufguss
vormittags	1l Wasser
mittags	250 ml frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft, 1:1 mit Wasser verdünnt
nachmittags	2 Tassen Früchtetee mit Zitrone und je ½ TL Honig
abends	250 ml frisch gekochte Gemüsebrühe (ohne Brühwürfel, mit wenig Salz)

Die fünf häufigsten Fehler beim Heilfasten

Heilfasten ist mehr als nur »nichts essen«. Ein paar Regeln helfen Ihnen, von dieser besonderen Zeit zu profitieren und gestärkt zurück in den Alltag zu gehen.

1. FEHLER: KEINE VORBEREITUNG

Idealerweise gönnen Sie sich in der Fastenwoche eine Auszeit von Arbeit und Alltag, damit Sie Ihr Fasten durch Entspannung und leichte Bewegung begleiten und gleichzeitig zur Ruhe kommen können. Vor dem Fastenbeginn steht mindestens ein Entlastungstag, an dem Sie bereits auf Alkohol, Nikotin und Koffein verzichten und leichte, ausgewogene Mahlzeiten zu sich nehmen.

2. FEHLER: ZU WENIG TRINKEN

Schon ohne Fasten trinken viele Menschen eher zu wenig denn zu viel. Dabei besteht der menschliche Körper zu einem Großteil aus Wasser, je nach Alter (Kinder > Erwachsene) und Geschlecht (Männer > Frauen) zu 60 bis 80 Prozent. Unser Körper braucht regelmäßig Nachschub, um gut funktionieren zu können. Beim Fasten stellt sich der Stoffwechsel um, Abbauprodukte müssen ausgeschieden werden. Das passiert zum Beispiel über die Niere (Urin). Dafür braucht der Körper ausreichend Flüssigkeit. Manchmal lässt das Durstgefühl beim Fasten nach, daher einfach regelmäßig trinken, trinken, trinken und zwar Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Greifen Sie optimalerweise zu Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Natrium und Kalzium.



FASTENRITUALE

Fasten ist bestenfalls eine ganzheitliche Erfahrung, bei der es nicht nur um Nahrungsverzicht geht, sondern um eine neue Balance von Körper und Geist. Um den fastenden Körper bestmöglich zu unterstützen, gibt es verschiedene Rituale. Meditation, autogenes Training oder EFT (Emotional Freedom Techniques, eine Methode, die Spannungen durch Klopfen auf Akupressurpunkte lösen soll) unterstützen seelisch-geistige Prozesse, die durch das Fasten angestoßen werden. Aber auch Organe wie Leber, Nieren und Darm können durch äußere Anwendungen entlastet werden. Einläufe etwa helfen dem Darm, Leberwickel sind gut für die Lebern und den Nieren hilft, wenn Sie ausreichend trinken.



Wasser ist ideal, um die Flüssigkeitsspeicher aufzutanken. Für mehr Geschmack sorgen eine Scheibe Zitrone oder ein Zweig Minze.

3. FEHLER: ZU VIEL RUHE

Entspannung und Entschleunigung gehören zum Fasten dazu, Bewegung aber auch. Den ganzen Tag eingekuschelt auf dem Sofa liegen und lesen hört sich gemütlich an und ist zeitweise eine schöne Fastenbegleitung. Aber Sie sollten auch aktiv bleiben, damit Ihr Körper nicht auf Sparflamme schaltet und Sie zudem Muskeln verlieren. Frieren beispielsweise kann ein Zeichen dafür sein, dass Sie sich zu wenig bewegen. Probieren Sie einfach mal, sich warm anzuziehen und eine lange Wanderung oder einen leichten Lauf an der frischen Luft einzulegen.

4. FEHLER: ZU WENIG RUHE

Ein fastender Körper braucht zwar Bewegung, aber auch Ruhepausen. In den ersten Tagen ist die Umstellung des Stoffwechsels

eine große Anstrengung für Ihren Organismus. Da ist er besonders darauf angewiesen, dass sonstige Stressoren ausgeschaltet bleiben und Sie ein paar Gänge runterfahren. Doch auch in der Zeit des sogenannten Fasten-Highs, in dem viele Fastende eine unglaubliche Schöpferkraft in sich spüren, sind regelmäßige Pausen zur Entspannung wichtig. Ideal sind 30 Minuten täglich, zum Beispiel beim Saunieren, Meditieren, Journaling (Tagebuch schreiben) oder bei anderen Entspannungsmethoden.

5. FEHLER: KEIN ÜBERGANG

Nach dem Fasten steht das bewusste Fastenbrechen, traditionellerweise mit einem saftigen Apfel. Gut geeignet sind auch grüne Smoothies oder ungezuckerte Pflanzendrinks. Darauf folgen mehrere Aufbau-tage, in denen Sie langsam wieder Ihren normalen Essalltag aufnehmen. Warum? Ihr Körper hat sich während des Fastens verändert. Der Stoffwechsel hat sich umgestellt, die Verdauungssäfte fließen in nur geringen Mengen. Nach dem Fasten muss sich der Organismus langsam wieder umgewöhnen. Wer einfach zu Pizza, Pommes und Präsentationen zurückkehrt, riskiert Magen-Darm-Beschwerden und Unwohlsein. Zudem bietet ein langsamer Übergang die Chance, neue Ernährungsgewohnheiten weiter einzuüben. Und auch die anderen positiven Veränderungen, wie viel zu trinken und sich regelmäßig zu bewegen, können Sie durch einen sanften Übergang leichter in Ihren neuen Alltag mitnehmen.

MÄRZ-HELDEN

Der Speisplan wird abwechslungsreicher. Im März freuen wir uns auf Bärlauch und jungen Spinat. Lauch und Champignons haben das ganze Jahr über Saison. Daraus lässt sich doch was machen.



Spinat

Stark wie Popeye – das wäre doch was! Spinat verleiht zwar keine Superkräfte, aber er ist dennoch ein gesundheitlich äußerst bedeutsames Gemüse, vollgepackt mit Nährstoffen wie Magnesium, Folsäure, Vitamin A und Vitamin K. Spinat ist zweimal im Jahr reif, einmal von März bis Mai und dann von Juli bis Oktober. Gartenspinat, der schon sehr lange steht und in die Höhe »geschossen« ist, dicke Rippen und Stängel hat, sollten Sie lieber nicht mehr verzehren. Zu viel gesundheitsschädliches Nitrat kann dann darin vorhanden sein.

Bärlauch

Das Frühlingskraut gibt es im Wald und mittlerweile auch im Supermarkt. Selbst sammeln sollten Sie ihn nur, wenn Sie ihn auch zweifelsfrei erkennen. Denn er hat giftige Doppelgänger. Bärlauch schmeckt ähnlich wie Knoblauch und wird in der Küche auch so eingesetzt. Nach dem gründlichen Waschen können Sie daraus ein Pesto zubereiten, damit einen Kräuterquark verfeinern oder rohe Blätter, fein gehackt, zum Würzen in Salat und andere herzhaftere Gerichte geben.





Champignons

Zuchtchampignons sind mittlerweile das ganze Jahr über reif und erhältlich, denn sie werden in speziellen Tunneln gezüchtet. Dort reifen sie in vier bis fünf Wochen heran. Champignons gibt es in braun oder weiß und in unterschiedlichen Größen. Sie schmecken roh und gebraten, gegrillt und gedünstet. Champignons lassen sich allerdings nicht lange lagern. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich zwei bis drei Tage. Waschen Sie Champignons nicht, sie werden sonst schwammig, abbürsten oder mit einem Tuch abreiben reicht.



Lauch

Porree, wie der Lauch auch genannt wird, ist eng mit Zwiebeln und Knoblauch verwandt, aber milder und besser bekömmlich. Lauch bringt reichlich Ballaststoffe und Vitamin C mit. Durch seine Würzigkeit ist er fester Bestandteil von Suppengrün und darf in keinem Eintopf fehlen. Lauch eignet sich aber auch einfach so als Gemüsebeilage oder Hauptdarsteller einer saftigen Lauchquiche. Er steckt einige Tage Lagerung im Kühlschrank locker weg. Vor der Zubereitung sollten Sie ihn putzen und gründlich waschen, damit Sie sich später nicht an feinen Sandkörnchen die Zähne ausbeißen.





PILZ-CARPACCIO

Gute Proteinquelle

mit Spinat und Linsen

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

30 Min. Garen

Pro Portion ca. 270 kcal, 10 g E,
20 g F, 12 g KH

50 g grüne *Le Puy*-Linsen

Salz

1 kleine rote Zwiebel

20 g getrocknete Apfel-Chips

4 EL Olivenöl

3 EL Apfel-Balsamico

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Walnussöl

Pfeffer

50 g *Baby-Blattspinat*

400 g Champignons

80 g geräucherter *Scamorza-Käse*

1. Die Linsen nach Packungsanweisung in Wasser in ca. 20 Min. zugedeckt knapp gar kochen, dann salzen und auf dem abgeschalteten Herd ca. 10 Min. nachziehen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Die Zwiebel schälen, klein würfeln, die Apfel-Chips im Blitzhacker zerkleinern. 1 EL Olivenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, dabei die zerkleinerten Chips mitdünsten. Den Balsamico und die Brühe angießen, dann alles vom Herd nehmen und mit den Linsen, dem Walnussöl und dem übrigen Olivenöl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Die Champignons putzen, bei Bedarf feucht abreiben und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Diese auf Tellern auslegen und mit den Spinatblättern belegen.

4. Das Champignon-Carpaccio kurz vor dem Servieren mit dem Linsendressing beträufeln. Den *Scamorza-Käse* mit einem Sparschäler in dünne Späne hobeln und darüberstreuen. Dazu passt Vollkornbrot oder -baguette.



GARNELEN-RAMEN

Aus Japan

Für 2 Personen

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 575 kcal, 39 g E,

13 g F, 71 g KH

30 g *Wakame-Algen-Salat (frisch oder TK; Asienladen)*

800 ml *Fischfond*

15 g *getrocknete Kombu-Alge (Asienladen)*

10 g *Bonito-Flocken (getrockneter, geräucherter Thunfisch; Asienladen)*

15 g *Mungbohnsensprossen (ersatzweise Rettich- oder Sojasprossen)*

30 g *Baby-Blattspinat*

1 *Ei (M)*

100 g *rohe küchenfertige Garnelen (geschält)*

400 g *vorgegarte Ramen-Nudeln (Asienladen)*

6 *EL Sojasauce*

1 *TL Knoblauchöl*

1. Wakame gegebenenfalls auftauen. Den Fond in einem breiten Topf aufkochen und in 10 Min. bei großer Hitze offen auf ca. 600 ml reduzieren lassen. Dann die Kombu-Alge zugeben und 15 Min. bei ausgeschalteter Hitze ziehen lassen. 2 Min. vor Ende der Ziehzeit die Bonito-Flocken zugeben. Anschließend alles durch ein feines Sieb abgießen, den Fond dabei auffangen und zurück in den Topf geben. Kombu-Alge und Bonito-Flocken entfernen.

2. Die Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Das Ei in kochendem Wasser in ca. 6 Min. wachweich garen, danach herausnehmen, kalt abspülen, pellen und in Eiswasser vollständig auskühlen lassen. Dann längs halbieren.

3. Den Fond erneut erhitzen. Die Garnelen darin bei kleiner Hitze in 3–4 Min. gar ziehen lassen, anschließend herausnehmen. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

4. Je 3 EL Sojasauce auf zwei Schalen verteilen und den Fond darübergießen. Die Nudeln hinzufügen und mit einer Gabel spiralförmig aufdrehen. Sprossen, Spinat, die Eihälften, Wakame und Garnelen darauf anrichten. Die Ramen mit Knoblauchöl beträufeln und sofort servieren.



MAI

*Vitamine sind lebenswichtige
Stoffe. Wie gut, dass sich die Marktstände
nach und nach mit vitaminreichen
Lebensmitteln füllen.*

RUNDUM GUT VERSORGT MIT VITAMINEN



*Vitamine sind in vielerlei
Hinsicht unentbehrlich für unsere
Gesundheit – Grund genug, sie
sich näher anzusehen.*

Anders als Fett, Eiweiß oder Kohlenhydrate tragen Vitamine nicht zur Energieversorgung des Körpers bei.

Dennoch gehören sie zu den lebenswichtigen Nährstoffen, ohne die unser Stoffwechsel nicht funktionieren würde. Und dabei leisten sie Großes! Ob Knochenaufbau, Sehkraft, Immunabwehr oder Zellteilung – überall sind Vitamine im Spiel.

Man unterscheidet zwischen fett- und wasserlöslichen Vitaminen. Gut zu wissen: Zusammen mit etwas Fett werden fettlösliche Vitamine besser vom Körper verwertet. Weil unser Körper Vitamine nicht bezie-

hungsweise nicht in ausreichender Menge selbst herstellen kann, müssen wir sie über die Nahrung zuführen. Das klappt prima, wenn Sie sich ausgewogen ernähren, also eine möglichst bunt gemischte Kost auf den Tisch bringen. Der Schwerpunkt sollte dabei auf den pflanzlichen Lebensmitteln liegen – idealerweise fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag gehören zu einer gesunden Ernährung dazu. Grundsätzlich gilt: Je vielfältiger es auf dem Teller zugeht, desto nährstoffreicher und gesünder ist auch die Ernährung! Und das ist die beste Voraussetzung, damit unser Organismus bestens mit allen Nährstoffen versorgt ist.



Vitaminversorgung ohne Stress

Es gibt Vitamine, die unser Körper speichern kann, dazu gehört etwa Vitamin A. Andere, wie Vitamin B₁, bleiben nicht lange im Körper und müssen daher täglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Wer gesund ist und sich abwechslungsreich ernährt, hat sehr gute Chancen, über die Nahrung optimal mit allen Nährstoffen und Vitaminen versorgt zu sein. Sicher kennen Sie das – es gibt Tage, da klappt es mit der ausgewogenen Ernährung gut, an anderen landen Fertipizza und Co. auf dem Tisch. Das ist aber kein Grund, gleich an eine Vitamin-Unterversorgung zu denken. Das Wichtigste ist, dass unterm Strich die Mischung stimmt und Gesundes den generellen Vor-

rang hat. Kleine Schritte können helfen, die Vitaminversorgung im Alltag so einfach wie möglich zu gestalten. Das fängt schon beim Einkauf an – vielleicht greifen Sie einfach öfter zu regionalen Produkten. Damit unterstützen Sie nicht nur die heimische Landwirtschaft. Saisonal geerntetes Obst und Gemüse punkten auch mit Frische und hohem Vitamingehalt und schonen dank kurzer Transportwege das Klima. Im Familienleben geht's oft hektisch zu und die Zeit zum Kochen ist begrenzt? Dann sind tiefgekühltes Obst und Gemüse die Rettung. Und im Büro? Da ist eine Tüte Studentenfutter in der Schreibtischschublade eine klasse Nervennahrung auf Vorrat. Sie sehen also: Man muss sich nicht verrückt machen, um sich mit allem Wichtigem zu versorgen. Das klappt oft ganz einfach.



ANTIOXIDANTIEN - EIN VITAMIN-TRIO ALS RADIKALFÄNGER

In unserem Stoffwechsel entstehen ständig freie Radikale. Das sind sehr reaktionsfreudige Sauerstoffverbindungen, die gesunde Zellen schädigen und unter anderem das Risiko für Krebs, Herzinfarkt oder frühzeitige Alterung steigern. Durch Rauchen, UV-Strahlung, extreme körperliche Anstrengung, Infekte oder Schadstoffe (z. B. Chemikalien) entstehen besonders viele freie Radikale. Doch unsere Zellen sind diesen aggressiven Verbindungen nicht schutzlos ausgeliefert! Vitamin C, E und Beta-Carotin, eine Vorstufe des Vitamin A, haben sich hierbei als Zellschutz bewährt. Denn sie fangen die freien Radikale ab und schützen somit unsere Zellen vor oxidativem Stress sie wirken antioxidativ.

VITAMINE IM ÜBERBLICK

Name des Vitamins	Funktion im Körper	Spitzen-Lieferanten
Fettlösliche		
Vitamin A (tierisch), Beta-Carotin (pflanzlich)	stärkt die Sehkraft, wichtig für gesunde Haut und Wachstum	Leber und Leberwurst, Möhren, getrocknete Aprikosen, Grünkohl, Fenchel, Eigelb
Vitamin D	wichtig für Knochen, Zähne, Muskelentwicklung und -funktion, Immunabwehr	fette Fische (Lachs, Hering, Makrele), Hartkäse, Eier, Steinpilze, spez. Margarine
Vitamin E	wichtig für Zellschutz, Immunabwehr	Haselnüsse, Mandeln, Rapsöl, Sonnenblumenöl, -kerne
Vitamin K	wichtig für Blutgerinnung	Grünkohl, Spinat, Rosenkohl, Petersilie, Eigelb
Wasserlösliche		
Vitamin C	wichtig für Immunabwehr, Zellschutz, Eisenaufnahme aus pflanzlichen Quellen	schwarze Johannisbeeren, rote Paprika, Brokkoli
Vitamin B ₁	unterstützt verschiedene Stoffwechselprozesse, u. a. die Enzyymbildung	Nüsse und Kerne, Hirse, Vollkorngetreide, Naturreis, Fleisch, Wurst
Vitamin B ₂	wichtig für Energie- und Fettstoffwechsel, Krankheitsabwehr	Milch, Käse, Fleisch, Fisch, Kokosraspel, Mandel
Vitamin B ₆	wichtig für Nervensystem, Immunabwehr, Eiweiß-, Zucker- und Fettstoffwechsel	Walnüsse, Sesam, Linsen, Kichererbsen, Bananen, Hirse, Vollkorngetreide, Fisch, Fleisch (v. a. Geflügel)
Vitamin B ₁₂	unterstützt Folatstoffwechsel und Nervensystem	alle tierischen Produkte
Niacin	unterstützt Energiehaushalt, Fett-, Zucker- und Eiweißstoffwechsel	Fleisch, Reis, Pilze, Thunfisch, Erdnüsse
Pantothensäure	ist am Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel beteiligt	Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Blumenkohl, Brokkoli, Vollkorngetreide, Ei
Biotin	wichtig für Haut und Haar	Ei, Erdnüsse, Spinat, Sojabohnen, Avocados, Bananen, Haferflocken, Champignons
Folsäure	wichtig für Zellteilung und -bildung	grünes Gemüse, Kohl, Spargel, Hülsenfrüchte



»5 AM TAG« FÜR EINE PRIMA VITAMINVERSORGUNG

»5 am Tag« – so heißt eine deutschlandweite Kampagne, die sich für einen erhöhten Gemüse- und Obstkonsum einsetzt. Auch wenn es für viele der Kampagnenmitglieder darum geht, ihre Obst- oder Gemüseprodukte besser zu verkaufen, bleibt eine wichtige Botschaft hängen: Wer reichlich Obst und Gemüse isst – am besten fünf Portionen am Tag –, tut seiner Gesundheit viel Gutes. Denn: Obst und Gemüse sind eine optimale Quelle für zahlreiche Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineral- und Ballaststoffe. Zudem senkt eine pflanzenbetonte Ernährung das Risiko, an Herz-Kreislauf-Beschwerden, Bluthochdruck, Adipositas (krankhaftem Übergewicht) oder Krebs

zu erkranken. Die fünf Portionen sollten wie folgt aufgeteilt sein: drei Portionen Gemüse (insgesamt ca. 400 Gramm) und, weil es zuckerreicher ist, zwei Portionen Obst am Tag (insgesamt ca. 250 Gramm).

Zum Konzept der »5 am Tag« gehören auch Hülsenfrüchte, tiefgekühltes ungewürztes Obst und Gemüse, Kräuter und Salate, reiner Gemüsesaft, sauer eingelegtes sowie fermentiertes Gemüse. Auch eine halbe Handvoll Trockenfrüchte zählen dazu.

Und wie groß soll eine Portion sein? Ganz einfach: Bei frischem Obst und Gemüse ist das meist ein Stück – etwa ein Apfel, eine Banane oder ein Kohlrabi. Oder so viel, wie in eine Hand hineinpasst, also eine Handvoll. Bei Kindern ist die Portion der Größe der Hand entsprechend kleiner.



Rundum gut versorgt:
Drei Handvoll frisches Gemüse und zwei Handvoll Obst ergibt fünf Portionen Power-Vitamine!

WAS IST MIT SMOOTHIES, FRUCHTPÜREES UND OBST-RIEGELN?

Zum Frühstück oder zwischendurch sind gekaufte Smoothies, Fruchtpürees in Beuteln (»Quetschies«) oder Obstriegel sehr beliebt. Doch dabei handelt es sich aus ernährungswissenschaftlicher Sicht eher um eine Süßigkeit und keinesfalls um eine gesunde, vitaminreiche Zwischenmahlzeit. Denn in den fruchtigen Produkten steckt sehr viel Zucker, der den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe treibt und ebenso rasch wieder abfallen lässt: Heißhunger ist dann vorprogrammiert. Insbesondere Vitamin C, aber auch andere Vitamine leiden unter Verarbeitung und Hitzebehandlung, sie werden dadurch zerstört. Andere für die Gesundheit förderliche Vitalstoffe, etwa sekundäre Pflanzenstoffe, kommen in den verarbeiteten Produkten gar nicht mehr vor. Zudem sättigen Quetschies und Co. nicht ausreichend und sind aufgrund ihrer Verpackung aus Umweltschutzgründen nicht empfehlenswert. Bei Quetschies kommt hinzu: Durch das längere Nuckeln und Saugen hat Karies leichtes Spiel, außerdem müssen die Kinder beim Genuss von Fruchtpürees gar nicht kauen. Dabei ist dies für die Hirnentwicklung und das Gefühl der Sättigung sehr wichtig! Fazit: Als Süßigkeit und »Spaß«-Lebensmittel sind Quetschies ab und zu okay, als gesunde Zwischenmahlzeit jedoch nicht zu empfehlen.

Selbst gemachte Smoothies können Sie gelegentlich als Ersatz für zwei Portionen Obst genießen. Das bietet sich insbesondere an,

um Obstreste oder nicht mehr ganz so schöne Exemplare sinnvoll und lecker zu verwerten. Noch gesünder wird der Smoothie übrigens, wenn Sie nicht nur Obst, sondern auch Gemüse verwenden, etwa Gurken, Möhren, Spinat, Feldsalat oder Avocado. Als Mahlzeitenersatz dient der Smoothie, wenn Sie noch sättigendes Protein zugeben, etwa aus Haferflocken und/oder Quark.

GENÜGEND VITAMINE AUCH OHNE OBST?

Früchte lieben die meisten, schließlich sind sie so schön süß und die Auswahl ist riesig. Aber wer auf Fruchtzucker empfindlich reagiert, verträgt eventuell nur wenig oder gar kein Obst. Aber keine Sorge, auch in Gemüse stecken reichlich Vitamine, teilweise sogar mehr als in Obst. Wussten Sie beispielsweise, dass Paprika einer der besten Lieferanten für Vitamin C ist? Obstverzicht ist vitaminmäßig gar kein Problem, solange regelmäßig Gemüse auf dem Teller landet. Und Vitamine stecken nicht nur in Äpfeln und Co., sondern auch in fast allen anderen Lebensmitteln wie Milch- und Milchprodukten, Nusskernen, Getreideprodukten, Eiern, Fisch und Fleisch. Ausschließlich in tierischen Lebensmitteln ist sogar das lebenswichtige Vitamin B₁₂ vorhanden. Was also tun, wenn man im Rahmen einer veganen Ernährung auf tierische Produkte komplett verzichtet? Dann ist eine Supplementation von Vitamin B₁₂, also eine Ergänzung in Form von Tabletten, Tropfen oder angereicherten Produkten, unabdingbar.



Vitaminschonend dämpfen: In einem Topf mit Dämpfeinsatz kommt Gemüse wie Brokkoli nicht mit dem kochenden Wasser in Berührung, sondern wird schonend im heißen Wasserdampf weich gegart. Das dauert zwar etwas länger als Dünsten oder Braten, doch gehen dabei keine Vitamine an das Kochwasser verloren.

Obst und Gemüse sind vor allem der Hauptlieferant für Vitamin C. Es kommt in geringeren Mengen auch in einigen Fischarten wie Kabeljau oder weißem Thunfisch sowie in Algen, Milch und Milchprodukten, Kastanien, Pistazienkernen, Pinien- und Walnusskernen vor. Wenn Sie sehr wenig bis gar kein Obst und Gemüse essen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin oder einer Ernährungsfachkraft, wie die Vitaminversorgung gewährleistet werden kann. Und wenn man partout kein Gemüse mag? Dann sind Früchte eine wichtige Vitaminquelle. Da viele Sorten aber sehr zuckerreich sind, sollten Sie besser nicht zu viel davon verzehren. Beeren, Aprikosen, Zitrusfrüchte, Wassermelone, Pflaumen und Zwetschgen sind eine gute Wahl, da sie vergleichsweise zuckerarm sind.

VITAMINE – BITTE SCHONEND BEHANDELN

Wärme, Sauerstoff und Licht reduzieren den Vitamingehalt in Lebensmitteln. Daher fängt der Vitaminschutz schon bei der Lagerung an und geht beim Kochen weiter. So bleiben Vitamine gut erhalten:

- Frisches Obst und Gemüse wie auch Nüsse kühl und dunkel lagern.
- Gemüse, Obst und Kräuter erst nach dem Waschen zerkleinern und nicht lange an der Luft, Salat beim Waschen nicht im Wasser liegen lassen.
- Frisch gepresste Säfte gleich genießen.
- Mit zunehmender Lagerung verringert sich der Vitamingehalt. Trotzdem ist angeschrumpeltes Grünzeug zu schade zum Wegwerfen: Für cremige Suppen,



Vitaminvorrat: Reif geerntet und sofort verarbeitet enthält Tiefkühl-Gemüse oft noch mehr wertvolle Inhaltsstoffe als frische Ware aus dem Supermarkt.

Saucen oder Pürees ist dieses Gemüse super. Obst wird püriert und als Dessertsauce oder für Eis am Stiel verwendet.

- Schonende Garmethoden wie Grillen, Dünsten oder Dämpfen bevorzugen.
- Garwasser nicht abgießen, sondern mitverwenden, denn darin stecken die wasserlöslichen Vitamine des Gemüses.
- Dunkle Glasflaschen schützen die Vitamine, die in Milch oder Öl stecken.

WAS IST MIT TK-OBST UND -GEMÜSE ODER DOSENWARE?

Tiefgekühltes Obst oder Gemüse ist vitaminreich, weil es gleich nach der Ernte schockgefrostet wird. Da der Vitamingehalt mit der Lagerdauer abnimmt, haben manche Tiefkühlprodukte sogar einen höheren Vitamingehalt als lange gelagerte frische Ware. Sie sind also eine klasse Möglichkeit, auch außerhalb der Saison Frisches auf den

Tisch zu bringen – am besten nur Produkte ohne zugesetzten Zucker oder andere Zusätze verwenden. Allerdings ist es wichtig, die Kühlkette einzuhalten, die Lebensmittel sollten zwischendurch nicht auftauen. Angebrochene Packungen sollten Sie sorgfältig wieder verschließen, damit es zu keinen Einbußen kommt. Wenn Sie selbst einfrieren möchten, verwenden Sie ganz frische Ware, denn schon nach kurzer Lagerung verschwindet ein Großteil der Vitamine. Bei Konserven, egal ob aus Dose oder Glas, wurde der Inhalt zwar erhitzt und der Gehalt an hitzeempfindlichen Vitaminen ist somit reduziert, aber sie sind ab und an eine gute Möglichkeit, das Gemüse- und Obstangebot zu ergänzen. In Dosen sind lichtempfindliche Vitamine geschützt.

Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?

Ob in der Apotheke oder im Drogeriemarkt: Das Angebot an Vitaminpräparaten ist riesig. Die Hersteller suggerieren, dass wir ohne Nahrungsergänzungsmittel nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt seien. Doch brauchen wir die Präparate wirklich? Eins vorweg: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ausgleich für eine ansonsten ungesunde Ernährung! Sie sollen die Ernährung, wie der Name schon sagt, ergänzen. Oft werden sie mit blumigen Werbeversprechen versehen und es kann schnell der Eindruck entstehen, dass ein Plus an Nährstoffen gut für unsere Gesundheit ist.



DIE DREI GRÖSSTEN MYTHEN ZUM THEMA VITAMINE

Der Wissensdurst und die Nachfrage nach Informationen zum Thema gesunde Ernährung steigt – genauso wie Halbwahrheiten, die im Umlauf sind. Bei Informationen aus dem Internet kann man sich nie sicher sein, wie fundiert und korrekt recherchiert die Berichte sind. Das führt zu Fehlinformationen und Mythen, die umherschwirren und sich festsetzen, wie etwa die folgenden:

- 1. Vitamin C hilft gegen Erkältungen:** Vitamin C einnehmen und man ist gegen Schnupfen und Co. geschützt? So einfach ist es leider nicht. Eine hohe Vitamin-C-Aufnahme über längere Zeit schützt erwiesenermaßen nicht vor Erkältungen, kann aber die Dauer des Infekts leicht verkürzen und die Beschwerden lindern. Nimmt man Vitamin-C-Präparate erst bei Beginn der Erkältung zu sich, hat dies keinen Effekt auf die Erkältungsdauer. Übrigens: Sie können auch Vitamin-C-reich essen. Das spart Ihnen viel Geld und versorgt Sie nebenbei mit vielen anderen gesundheitsförderlichen Stoffen.
- 2. Nur über Rohkost bekommen wir viele Vitamine:** Das stimmt so nicht. Zwar trägt rohes Gemüse ohne Frage zu einer guten Vitaminversorgung bei, weil etwa hitzeempfindliche Vitamine wie das Vitamin C keinen Schaden nehmen. Manche Lebensmittel wie grüne Bohnen, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte enthalten jedoch in rohem Zustand giftige Stoffe (Solanin, Phasin), die erst beim Erhitzen zerstört werden. Außerdem wird etwa Beta-Carotin, eine Vitamin-A-Vorstufe, aus gegartem Gemüse viel besser aufgenommen als aus rohem.
- 3. Deutschland ist ein »Vitaminmangelland«:** Diese Behauptung geistert öfter durch die Medien. Dabei sieht die allgemeine Versorgung mit Vitaminen recht gut aus, wie Studien ergaben. Dennoch gibt es Bevölkerungsgruppen, die rein rechnerisch betrachtet unter den empfohlenen Referenzwerten für bestimmte Nährstoffe liegen. Die Referenzwerte werden von Fachgesellschaften für Ernährung berechnet und orientieren sich am durchschnittlichen Nährstoffbedarf gesunder Personen. Wenn diese Durchschnittswerte aber unterschritten werden, liegt nicht automatisch ein Mangel vor. Schließlich variiert der Nährstoffbedarf individuell in weiten Grenzen. Einen echten Vitaminmangel kann man nur durch eine Blutuntersuchung feststellen.

Rein rechtlich gesehen handelt es sich bei Nahrungsergänzungsmitteln nicht um Medikamente, sondern um Lebensmittel. Sie unterliegen damit keinem Zulassungsverfahren, bei dem sie auf Wirksamkeit und gesundheitliche Unbedenklichkeit geprüft werden. Bei der Einnahme auf eigene Faust kann es zu Überdosierungen oder Wechselwirkungen mit anderen Präparaten oder Medikamenten kommen. Es ist daher ratsam, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin über die Einnahme zu informieren.

Es gibt Bevölkerungsgruppen, die in der Tat einen erhöhten Nährstoffbedarf haben. Dazu zählen Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende, Senioren, Menschen, die unter Dauerstress stehen oder unter Krankheiten leiden. Ebenso bei extremer körperlicher Belastung, intensivem Sport, nach Operationen, bei strikten Diäten oder einer einseitigen Ernährung kann es zu einer Un-

tersversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen kommen. Das bedeutet nicht, dass all diese Gruppen Nahrungsergänzungsmittel benötigen. Im Gegenteil: Der Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen sollte vorzugsweise über die Ernährung gedeckt werden. Das ist oft auch unproblematisch möglich, aber nicht immer.

Im Alter lassen Hunger- und Durstempfinden nach, das Kauen fällt schwerer und das Kochen geht nicht mehr so leicht von der Hand – viele Senioren nehmen daher nicht genug Nahrung und damit auch Vitamine zu sich. Auch Medikamente, die sie einnehmen, können die Nährstoffaufnahme beeinträchtigen. Daher sind für sie Vitaminpräparate oft wichtig, beispielsweise Vitamin D. Da Senioren nicht mehr so mobil sind und sich daher nur wenig im Freien aufhalten, ist eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D oft empfehlenswert.



SIND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL HARMLOS?

Wer in Eigenregie, also ohne Absprache mit Ärzt:innen oder Ernährungsfachkräften, Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, gerät leicht in Versuchung nach dem Motto »viel hilft viel« zu verfahren. Das ist aber keine gute Idee. Fettlösliche Vitamine wie A und D werden im Körper gespeichert und im Gegensatz zu wasserlöslichen Vitaminen nicht gleich wieder ausgeschieden. Bei einem Zuviel in der Nahrung kann es deshalb zu Überdosierungen (Hypervitaminose) mit unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Zudem sind Wechselwirkungen mit Medikamenten oder anderen Nährstoffpräparaten möglich.



Joghurt mit Zusatz? Jeder Joghurt enthält darmfreundliche Milchsäurebakterien, damit angereicherte Joghurts etwas mehr. Noch besser für Ihre Gesundheit: Naturjoghurt mit frischen, vitaminreichen Früchten.

Frauen mit Kinderwunsch benötigen eine Extraportion Folsäure, da das Vitamin an der Zellteilung beteiligt ist. Mit der Einnahme sollte schon vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft begonnen werden, um eine gute Versorgung zu gewährleisten. Ist die Frau mit Folsäure unterversorgt, kann dies im frühen Stadium der Schwangerschaft zu Fehlbildungen des zentralen Nervensystems beim Embryo führen. In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Folsäurebedarf weiterhin erhöht.

Veganer:innen benötigen zwingend eine Vitamin-B₁₂-Ergänzung, da dieses Vitamin ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Zwar enthalten einige wenige pflanzliche Lebensmittel auch Formen von Vitamin B₁₂, dabei handelt es sich aber um Analoga, die der Körper nicht verwerten kann. Um keinen Mangel zu erleiden, muss bei dieser Ernährungsform Vitamin B₁₂ über Nahrungsergänzungsmittel oder über

damit angereicherte Lebensmittel zugeführt werden. Fazit: Nahrungsergänzungsmittel sind in bestimmten Lebensphasen oder bei besonderen Ernährungsweisen sinnvoll, ja sogar lebenswichtig. Im Normalfall können Sie bei einer ausgewogenen Ernährung jedoch darauf verzichten.

WAS SIND FUNKTIONELLE LEBENSMITTEL?

Funktionelle Lebensmittel sind Lebensmittel, die durch den Zusatz von etwa Vitaminen einen gesundheitlichen Zusatznutzen bekommen sollen. Ein gutes Beispiel für Functional Food ist Multivitamin-Fruchtsaftgetränk. Aber auch Brot, Milchprodukte und Margarine werden mit Vitaminen und Co. versetzt. Solche Produkte müssen dann mit bestimmten Angaben versehen sein, etwa der Information, wie häufig und in welcher Menge man dieses angereicherte Lebensmittel verzehren muss, um die vom Hersteller angegebene positive Wirkung zu erzielen. Abgesehen davon, dass solche Lebensmittel oft überteuert sind, kann man sie sich auch einfach sparen: Wer sich abwechslungsreich ernährt und Lebensmittel von guter Qualität zu sich nimmt – also lieber ein Brot vom Bäcker statt abgepackter Brotscheiben aus dem Supermarkt –, ist auf Nährstoffzusätze kaum angewiesen. Manchmal machen diese Anreicherungen jedoch Sinn, etwa eine Pflanzenmilch, der Kalzium zugesetzt ist. Denn Kuhmilch ist eine wichtige Kalziumquelle, die wegfällt, wenn man sich rein pflanzlich ernährt.

MAI-HELDEN

Der Frühling verwöhnt uns mit aromatischen Erdbeeren, zarten Kohlrabiknollen und würzigem Rucola. Auch die Rhabarberzeit geht endlich los.



Erdbeeren

Kaum eine andere Frucht steht so fürs Frühjahr wie die roten Lieblingsbeeren. Aus Freilandanbau sind sie extra aromatisch. Da Erdbeeren nicht nachreifen, greift man am besten zu ausgereiften Exemplaren und genießt sie noch am selben Tag, denn ihre Lagerfähigkeit ist sehr begrenzt. Erdbeeren sind unter anderem reich an Vitamin C und Folsäure.

Rhabarber

Der herb-säuerliche Rhabarber ist eigentlich ein Gemüse, wird bei uns aber oft wie Obst verwendet: im Kuchen, als Kompott oder Konfitüre. Die Blätter sind jedoch ungenießbar. »Himbeer-Rhabarber« ist dank seiner Farbe ein besonderer Hingucker. Die Saison dauert bis zum 24. Juni, danach muss sich die mehrjährige Rhabarberpflanze regenerieren. Auch der Oxalsäuregehalt in den Stangen steigt im Laufe der Saison an. Verzehrt man Rhabarber zusammen mit Milchprodukten, wird diese Säure gebunden und hinterlässt ein raues Gefühl auf den Zähnen.





Kohlrabi

Ob cremige Suppe, Rohkostsalat, Auflauf oder feine Beilage: Kohlrabi macht kulinarisch gesehen einiges mit. Wenn er einen Durchmesser von 8–9 Zentimeter hat, schmeckt er am besten. Größere Knollen sind dagegen oft holzig. Es gibt weiße, grüne und lilafarbene Sorten. Kohlrabi liefert Kalzium sowie das Provitamin A und Vitamin C. Auch in den zarten Herzblättern steckt viel Provitamin A, es wäre also schade, sie zu entsorgen – klein geschnitten schmecken sie beispielsweise im Salat.



Rucola

Er sieht aus wie Löwenzahn und ist auch als »Rauke« bekannt: Rucola wird wegen seines kräftigen, dezent nussigen und bisweilen pfeffrigen Geschmacks geschätzt. Seine Schärfe verdankt er gesunden Bitterstoffen. Rucola schmeckt als Salat oder Pesto, eignet sich aber auch prima als würziges Extra auf Pizza oder in Nudelgerichten. Übrigens: Wildrauke hat kleinere und würzigere Blätter, Salatrauke hat mildere, breitere Blätter.





TOMATE-RUCOLA-SALAT

Zum Brunch

mit Putenstreifen

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

**Pro Portion ca. 453 kcal, 46 g E,
19 g F, 20 g KH**

100 g Rucola

250 g Kirschtomaten

1 Dose weiße Bohnen

(150 g Abtropfgewicht)

150 g Mini-Mozzarella

1 TL Rapsöl

200 g Putensteakstreifen

Pfeffer

½ TL Salz

2 EL Aceto balsamico

- 1.** Den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mozzarella abtropfen lassen und halbieren.
- 2.** Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Putensteakstreifen darin 5 Min. bei großer Hitze ringsum scharf anbraten, dann mit Pfeffer und Salz würzen.
- 3.** Die abgetropften Bohnen und die Tomatenhälften mit dem Balsamico marinieren. Zum Servieren den Rucola auf zwei Teller verteilen, den Tomaten-Bohnensalat darübergeben und mit Mozzarella und Putenstreifen bestreuen.



RHABARBER-QUARK-GRATIN

Fruchtig-erfrischend

Für 4 Personen
30 Min. Zubereitung
45 Min. Backen

Pro Portion ca. 575 kcal, 28 g E,
21 g F, 66 g KH

150 g Vollrohrzucker
1 TL Johannisbrotkernmehl
500 g Rhabarber
1 Bio-Zitrone
50 g weiche Butter
4 Eier (M)
500 g Magerquark
80 g Dinkel-Vollkorn Grieß
1 TL Weinstein-Backpulver
Salz
300 g Erdbeeren
2 EL Zitronensaft
2 EL Ahornsirup

Außerdem:
ofenfeste Form (ca. 24 cm Ø)
Fett für die Form

1. Die Hälfte des Vollrohrzuckers (75 g) mit dem Johannisbrotkernmehl vermischen. Den Rhabarber waschen, putzen, schräg in ca. 1 ½ cm dicke Stücke schneiden und in einer Schüssel mit dem Zucker-Mix mischen.

2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form fetten. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Butter mit dem übrigen Zucker und der Zitronenschale cremig rühren. Die Eier trennen. Die Eigelbe einzeln unter die Buttermasse rühren, dann den Quark untermischen. Zuletzt den Grieß und das Backpulver mischen und ebenfalls untermischen.

3. Die Eiweiße und 1 Prise Salz in einen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Den Eischnee zusammen mit der Rhabarbermischung unter den Quark heben. Die Masse in die Form füllen und im vorgeheizten Ofen (unten) 40–45 Min. backen.

4. Inzwischen die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, von den Stielansätzen befreien und klein schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft und dem Ahornsirup sehr fein pürieren. Die Sauce bis zum Servieren kalt stellen. Das Gratin aus dem Ofen nehmen und mit der Erdbeersauce servieren.



SIEBEN HAUSMITTEL GEGEN ERKÄLTUNGEN

Diese Hausmittel helfen nicht nur dabei, eine lästige Erkältung möglichst schnell hinter sich zu bringen, sie schmecken und duften auch sehr lecker.

- **Warme Getränke**, zum Beispiel Tee, tun vor allem bei Halsweh gut, indem sie die Durchblutung im Hals anregen, Abwehrzellen können so leichter an den Ort des Geschehens transportiert werden.
- **Mit Chili würzen** regt die Durchblutung an, und die sekundären Pflanzenstoffe in den scharfen Schoten wirken keimtötend.
- **Hühnersuppe** schmeckt nicht nur gut und liefert Energie, sie enthält unter anderem auch den Eiweißbaustein Cystein, der entzündungshemmend wirkt und die Schleimhäute abschwellen lässt.
- **Ingwer** ist ein Multitalent im Kampf gegen Erkältung: Entweder nimmt man ihn zum Würzen oder bereitet aus ein paar Scheiben frischen Ingwers einen Tee zu. Das stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung.
- **Kurkuma** ist ebenfalls eine Powerwurzel, deren antientzündlich wirkende Stoffe gut gegen grippale Infekte helfen. Man kann sie wie Ingwer verwenden.
- **Heimischer Meerrettich** bringt dank seiner Schärfe die Abwehrkräfte auf Touren. Am besten kommt er dafür in frischer Form zum Einsatz. Weil man nicht gleich die ganze Wurzel verwendet, kann man das restliche Stück fest in einer Dose verpackt einfrieren und bei Bedarf immer wieder davon abschneiden.
- **Ätherische Öle** kommen in Form von Raumbefugung, als Badezusatz oder in Körperölen zur Anwendung – so gut sie auch bei Erkältungen tun, für Säuglinge und kleine Kinder sind sie nicht alle geeignet. Denn einige Öle, die für ansonsten gesunde Erwachsene unproblematisch sind, können bei ihnen Atemnot auslösen oder die Nervenzellen schädigen. Dazu gehören unter anderem Pfefferminz, Rosmarin, Salbei, Menthol oder Kampfer. Darüber hinaus auch Eukalyptus, der übrigens auch für Asthmatiker oder Menschen mit chronischen Bronchialleiden nicht zu empfehlen ist.

SEPTEMBER-HELDEN

Der Herbst zieht ein – mit knackigen Äpfeln, saftigen Birnen und vitaminreichen Holunderbeeren. Kohl macht Lust auf abwechslungsreiche Gemüsegerichte.



Holunderbeeren

Die Beeren des schwarzen Holunders sind ein wahrer Schatz für die Gesundheit: Sie strotzen vor Niacin, das für die Nerven wichtig ist, und bringen zellschützendes Provitamin A und Eisen mit, das bei der Zellbildung eine große Rolle spielt. Jedoch sind rohe Holunderbeeren leicht giftig und müssen daher vor dem Verzehr erhitzt und beispielsweise zu Saft eingekocht werden. Auch als Kompott oder Konfitüre sind Holunderbeeren ein Genuss.

Äpfel

Ob roh, als Mus oder Saft, im Kuchen oder auch in herzhaften Gerichten: Äpfel sind unser Lieblingsobst, über 20 Kilogramm verspeist hierzulande jeder davon pro Jahr! Süße oder fein-säuerliche Äpfel wie Gala oder Elstar stehen dabei besonders hoch im Kurs. Zum Backen eignen sich eher säuerliche Sorten wie Boskop. Kühl und lichtgeschützt sind die Vitamin-C-reichen Früchte gut aufgehoben.





Birnen

Ihr feines Aroma macht Birnen zu etwas ganz Besonderem: Sie schmecken nicht nur pur, als Saft oder in süßen Rezepten, sondern passen auch zu würzigem Käse oder Speck. Birnen sind gut bekömmlich und enthalten unter anderem entwässerndes Kalium. Da sie recht druckempfindlich sind, werden sie unreif geerntet, reifen bei Zimmertemperatur aber noch nach. Überreife Früchte erkennen Sie am bräunlichen Fruchtfleisch.



Rote Bete

Ihr erdiger Geschmack macht die feinen Knollen zu etwas ganz Besonderem – am besten mit etwas Säure kombinieren, das gibt dem Gericht Frische. Ihr hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen stärkt das Immunsystem. Auch Eisen hat Rote Bete zu bieten, das für die Blutbildung wichtig ist. Rote Bete schmeckt roh oder gegart. Beim Schälen färben sich die Hände zwar tiefrot, aber wenn man sie danach mit Zitronensaft abreibt, geht die Färbung schnell wieder weg.

Rotkohl

Er gehört neben dem Weißkohl zu den typischen Kohlsorten hierzulande und heißt je nach Region auch Blaukraut. Seine Farbe verdankt er Anthocyanen: Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken zellschützend und unterstützen die Abwehrkräfte. Durch die Zugabe von Säure (Essig oder Zitronensaft) schlägt sein Farbton von Blau nach Rot um. In der Küche lässt sich Rotkohl wie Weißkohl verwenden. Er schmeckt sowohl roh als auch gegart, fermentiert oder gebraten.





ROTKOHL-KICHERERBSEN-SALAT

mit Ei

Gut vorzubereiten

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

**Pro Portion ca. 446 kcal, 29 g E,
24 g F, 23 g KH**

4 Eier (L)

200 g Rotkohl

Salz

1 EL Olivenöl

125 g Baby-Blattspinat

150 g Kichererbsen (aus der Dose)

1 kleine rote Zwiebel

75 g Joghurt (3,5 % Fett)

50 ml Orangensaft

Pfeffer

- 1.** Die Eier in kochendem Wasser in 8–10 Min. hart kochen, anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, leicht abkühlen lassen, pellen und längs vierteln.
- 2.** Währenddessen den Rotkohl putzen, waschen und auf dem Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln. Rotkohlstreifen in eine Schüssel geben und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz gründlich verkneten (Handschuhe tragen). Streifen 10 Min. ziehen lassen, dann abgießen und mit dem Öl mischen.
- 3.** Den Spinat waschen, trocken schütteln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abspülen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine halbe Ringe schneiden.
- 4.** Aus Joghurt und Orangensaft ein Dressing anrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat, Kichererbsen und Zwiebelringe in der Schüssel mit dem Rotkohl vermischen. Den Salat auf zwei Teller verteilen, die Eier darauf anrichten und mit dem Dressing beträufeln.





ROTE-BETE-DÜRÜM

Ungewöhnlich lecker

mit Zucchini-zaziki

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 790 kcal, 20 g E,

43 g F, 77 g KH

Für die Bällchen

300 g Rote Bete

1 kleine Pastinake

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

6 EL zarte Haferflocken

3 EL Leinsamenschrot

2 EL Vollkornmehl

3 EL Semmelbrösel

2 EL Würzhefeflocken

2 EL Tahin (Sesampaste)

Salz

½ TL Cayennepfeffer

1,5 Liter Öl zum Frittieren

Für das Zaziki

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

1 kleiner Zucchini

6 EL Sojaghurt

Salz, Pfeffer

Außerdem

80 g Feldsalat

4 Dürumfladen (28 cm Ø, ersatzweise Weizentortillafladen)

1. Rote Beten und Pastinake putzen und schälen, dann fein reiben, dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Mit Haferflocken, Leinsamenschrot, Vollkornmehl, Semmelbröseln, Hefeflocken, Tahin und 4 EL Wasser unter das geriebene Gemüse heben. Dann von Hand solange kräftig kneten, bis eine homogene, leicht klebrige Masse entsteht. Diese kräftig mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und etwa 5 Min. zum Quellen zur Seite stellen.

2. In der Zwischenzeit für das Zaziki die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zucchini waschen, abtropfen lassen und fein reiben. Knoblauch, Petersilie und geriebenen Zucchini mit dem Sojaghurt vermischen und das Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Aus der Rote-Bete-Masse 20 Bällchen formen. Das Öl in einen kleinen Topf geben (es sollte 2–3 cm hoch im Topf stehen) und heiß werden lassen. Wenn an einem hineingehaltenen Kochlöffel Bläschen aufsteigen, die Bällchen portionsweise für 4 Min. goldbraun im Öl frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.

4. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Fladen mit Zaziki bestreichen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Pro Fladen 5 Rote-Bete-Bällchen in einer Reihe auf das untere Drittel der Fladen legen, 2 Handvoll Feldsalat danebenlegen. Den Fladen an den Seiten über die Füllung klappen und dann von unten aufrollen. Die fertigen Dürum zum Mitnehmen in Butterbrotpapier einwickeln.



LIEBE LESERINNEN UND LESER,
wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de



GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

IMPRESSUM

© 2022 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, Postfach 860366,
81630 München

GU

GU ist eine eingetragene Marke der
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
www.gu.de

ISBN 978-3-8338-8242-5
1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck,
auch auszugsweise, sowie Verbreitung
durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet,
durch fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger und Datenverarbeitungssysteme
jeder Art nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nikola Teusianu
Lektorat: Dr. Stefanie Gronau, Franziska
Sorgenfrei
Korrektorat: Annette Hartwig
Bildredaktion: Henrike Schechter
Umschlaggestaltung und Layout: ki 36
Editorial Design, Petra Schmidt, Bettina
Stickel
Herstellung: Susanne Fuhrmann
Satz: Longo AG, Bozen
Repro: Longo AG, Bozen
Druck & Bindung: aprinta GmbH,
Wemding

Umwelthinweis:

Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig.
Der Rohstoff Papier ist in der Buch-
produktion hierfür von entscheidender
Bedeutung. Daher ist dieses Buch auf
PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt.
PEFC garantiert, dass ökologische,
soziale und ökonomische Aspekte in
der Verarbeitungskette unabhängig
überwacht werden und lückenlos nach-
vollziehbar sind.

Die GU-Homepage finden Sie unter
www.gu.de

Bildnachweis:

Cover: Stockfood
Icons: The Noun Project
123 RF: S. 22 o., 42 o., 87 o., 87 mi., 107
o., 128 o., 129 o., 148 u., 166 o., 166 u.,
167 o., 167 u., 186 u., 187 u., 204 o., 205
m., 205 u., 223 o., 223 u., 244 o., 245 o.;
Adobe Stock: S. 22 u., 23 u., 42 o., 42 u.,
66 o., 80, 82, 86 o., 87 u., 99, 106 o., 106
u., 107 u., 120, 122, 127 o., 147 u., 148
o., 149 m., 160, 166 m., 186 o., 187 o.,
204 u., 222 o., 222 u., 245 u.;
Andreas van Art: S. 59;
Getty Images: S. 165;
Gräfe und Unzer Verlag: S. 90, 93, 229
(Mona Binner); S. 48 (Barbara Bonisolli);
S. 45, 246 (Becca Crawford); S. 190, 208,
211, 224 (Vivi d'Angelo); S. 237 (Sabrina
Sue Daniels); S. 173 (Tina Engel); S. 30
(Fotostudio Eising); S. 102, 161, 192,
217, 250 (Grossmann&Schürle); S. 24,
26, 27, 49, 70, 73, 89, 110, 113, 130, 132,
150, 189, 228 (Julia Hoersch); S. 227
(Ulrike Holsten); S. 46, 112, 131, 169, U4
li. (Silvio Knezevic); S. 28, 162 (Kramp
& Gölling); S. 54, 68, 71, 108, 109, 134,
135, 151, 188, 207, 251 (Coco Lang); S.
172 (Jana Liebenstein); S. 12 (Ma-
der&Schmid); S. 193 (Mathias Neubauer);
S. 2/3, 29, 34, 72, 153, 168, 226, 247
(Wolfgang Schardt); S. 37 (Anke Schütz);
S. 15, 22 o., 44, 128 u., 152 (Nicky
Walsh); S. 88, 170, 206, 210, 248 (Katrin
Winner); S. 92 (Michael Wissing);
iStockphoto: S. 4, 17, 19, 23 m., 38, 39
o., 39 u., 42 u., 57, 65, 74, 79, 85, 86 u.,
94, 119, 123, 126, 127 u., 129 u., 147
o., 181, 185, 186 u., 194, 201, 219, 220,
230, 234, 238, 242, 244 u., U4 re.;
Sarah Kastner: S. 6, 253;
mauritius images: S. 144, 174, 178;
plainpicture: S. 136;
Privat: S. 140;
Sarah Schocke: S. 40
Season Agency: S. 63
shutterstock: 67 o., 67 u., 105, 148 o.,
148 u., 205 o.;
Stockfood: S. 50, 101, 114, 124, 142,
241;
Stocksy: S. 8, 21, 66 u., 146, 154, 159,
212

Syndication: www.seasons.agency

GESUND ESSEN - GESUND LEBEN



Ihr Begleiter durch ein gesundes Jahr voller Genuss

Sind Sie bereit für ein gesundes Jahr voller kulinarischer Abenteuer? Unsere Ernährungsexpertin Sarah Schocke präsentiert Ihnen Monat für Monat neue Anregungen, Tipps und Ideen: Themen wie Fasten, Wildkräuter und Microgreens, eine optimale Versorgung mit Vitaminen, darmgesunde Ernährung und Winterblues stehen auf dem Programm. Richtig rund wird Ihr gesundes Jahr dank leckerer Rezepte für saisonale Lieblinge.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8242-5



9 783833 882425

€ 25,00 [D]

www.gu.de