

HANNAH FREY



Zuckerfrei

FÜR
BERUFSTÄTIGE

Schnelle Feierabendküche
und easy To-go-Rezepte



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Vanessa Lotz

Korrekturat: Adriane Andreas

Lektorat: schönseitig, Redaktionsbüro Christina Geiger, München

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Ina Maschner

 ISBN 978-3-8338-6946-4

3. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Maria Brinkop, Hildesheim; Franzi Schädel, Bäk; Silvio Knezevic, München

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6946 01_2019_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 3. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

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

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books 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 Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

DER VORRAT

Hier findest du die wichtigsten Lebensmittel, die du für die Rezepte im Buch auf Lager haben solltest. So musst du dann nur noch alle frischen Zutaten wie Obst, Gemüse und Kräuter einkaufen.

VORRATSSCHRANK

GEWÜRZE & WÜRZSAUCEN

gemahlene Gewürze (Brotgewürz • Ceylon-Zimtpulver • Chilipulver • Currypulver • Garam Masala • Kreuzkümmel • Kurkuma • Nelken • edelsüßes Paprikapulver • Piment • Sternanis • Tonkabohne • Vanille) • ganze Gewürze (Koriander • Kümmel • Muskatnuss) • getrocknete Gewürze (Gewürzblütenmischung • Oregano • Kräuter der Provence) • Pfeffer • Salz • Tamari (glutenfreie Sojasauce, ohne Zucker)

(PSEUDO-)GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

Amarant (gepufft) • Buchweizen • Feinblatt-Haferflocken • Hirse • Linsen (Belugalinsen • Berglinsen • gelbe Linsen) • Mehl (Vollkorn-Dinkelmehl • Buchweizenmehl) • Quinoa (gepufft, weiß)

NÜSSE, KERNE & SAMEN

Cashewkerne • Chia-Samen • Erdnusskerne (gesalzen) • Hanfsamen • Haselnusskerne • Kürbiskerne • Leinsamen • Mandeln (Blättchen • ganz • gemahlen) • Pekannusskerne • Pinienkerne • Pistazienkerne (gehackt) • Sesam (schwarz) • Sonnenblumenkerne • Walnusskerne

TROCKENFRÜCHTE

Cranberrys • Datteln (entsteint) • Kokosraspel • Rosinen • Sauerkirschen • Trockenpflaumen

MILCHPRODUKTE & PFLANZLICHE ALTERNATIVEN

Haferdrink • Kokosmilch • Mandeldrink

AUS DOSE, GLAS & TUBE

Apfelmark • Artischocken (in Öl) • Bärlauchpesto (ohne Zucker) • Hülsenfrüchte (ohne Zucker; Kichererbsen • Kidneybohnen • weiße Bohnen) • Kokosmus • Mais (ohne Zucker) • Meerrettich (ohne Zucker) • Nussmus (Cashew-Mus • Erdnussmus • Haselnussmus • (weißes) Mandelmus) • Oliven (schwarz, entsteint) • Senf (ohne Zucker) • Tahin (Sesampaste) • Tomaten (ohne Zucker; gehackt • getrocknet • in Öl • passiert) • Thunfisch (in Öl) • Tomatenmark (ohne Zucker)

FETT, ÖL & ESSIG

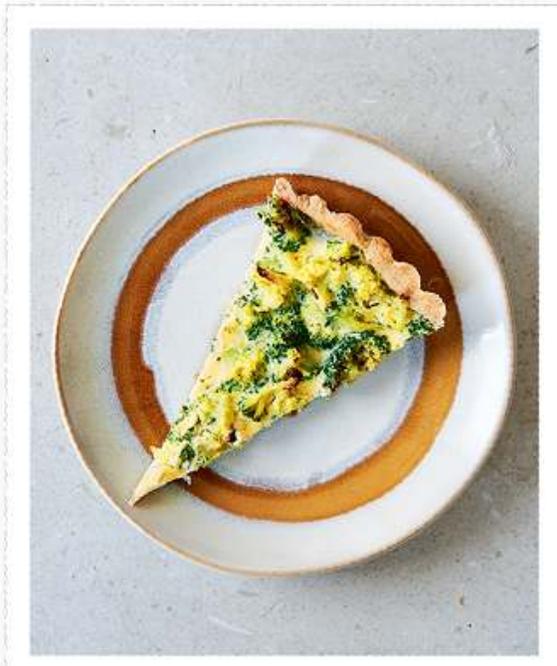
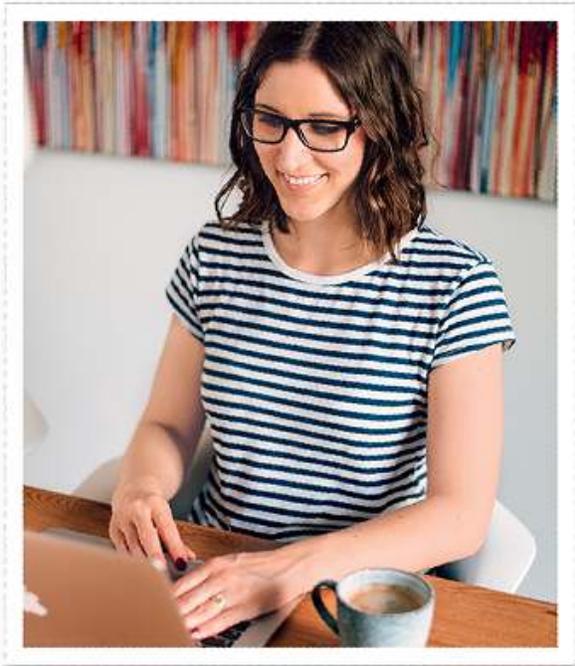
Aceto balsamico (ohne Zucker) • Apfelessig • Erdnussöl • Kokosöl • Olivenöl • Sesamöl

SONSTIGES

Backpulver • Gemüsebrühe • Instant-Gemüsebrühe (ohne Zucker) • Nudeln (Dinkel: Fusilli, Penne, Spaghetti, Spirelli • Kichererbsen: Penne, Spirelli) • Mie-Nudeln • Vollkorn: Fusilli, Penne, Spirelli • Vollkorn-Reisnudeln (fein) • Kaffeepulver (löslich) • Kakao-Nibs • Kakaopulver (roh, ohne Zucker) • Nori-Blätter • Reis (Jasmin-Reis • Natur-Reis • Risotto-Reis) • Reispapierblätter (ca. 20 cm Ø) • Trockenhefe • Weißwein (trocken)

TIEFKÜHLFACH

Blattspinat • Erbsen • Erdbeeren • Garnelen (roh, küchenfertig) • Himbeeren



Viele nehmen sich immer wieder vor, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, rechtzeitig aufzustehen und ganz in Ruhe zu frühstücken - um dann doch wieder in letzter Minute das Haus zu verlassen und auf dem Weg zur Arbeit

beim Bäcker ein belegtes Brötchen zu kaufen. Mittags geht es in die Kantine oder ins Restaurant, später gibt es Süßigkeiten gegen die aufkommende Müdigkeit und abends ein schnelles Fertiggericht. Wenn es dir ebenfalls schwerfällt, dich im Arbeitsalltag gesund zu ernähren, bist du nicht alleine – Stress und Zeitmangel sind die Hauptgründe dafür. Mir ging es früher genauso.

Heute weiß ich: Mit etwas Planung und Vorbereitung kann ich auch in sehr arbeitsintensiven Phasen die ganze Woche über morgens, mittags und abends vernünftig essen – und all den Zucker meiden, der in Brötchen, Kantinengerichten und TK-Pizza steckt. Mein größter Gewinn dabei: Das Mittagstief, das ich oft hatte, ist Geschichte – und ich arbeite konzentrierter und effizienter.

Damit auch dir das »Projekt: Zuckerfrei« trotz Vollzeitjob, Freizeitstress und wenig Zeit zum Kochen garantiert gelingt, gebe ich dir alles Nötige an die Hand: Leckere, schnell zubereitete Rezepte ohne raffinierten Zucker und künstliche Zuckeraustauschstoffe – für zu Hause oder als To-go-Gericht. Geniale Tipps & Tricks zur Organisation und für einfaches Meal Prep sowie clevere Meal Plans für jede Jahreszeit samt passenden Einkaufslisten. Und außerdem noch ein paar Hilfestellungen, wenn du berufsmäßig oft »on the road« bist und in Restaurants und Hotels essen musst.

Zudem kannst du auf meinem Blog www.projekt-gesund-leben.de und in meiner »Projekt: Zuckerfrei«-Facebook-Gruppe sowie auf Instagram unter #projektzuckerfrei deine Erfahrungen teilen und dir Unterstützung holen.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Hanna & Frey



PLAN. PREP. EAT. REPEAT.



ZUCKERFREI IM JOB

Sich im stressigen Arbeitsalltag gesund zu ernähren, ist nicht einfach. Mit etwas Organisation und den Easy-going-Rezepten aus diesem Buch lässt sich eine Ernährung ohne raffinierten Zucker und künstliche Zuckeraustauschstoffe aber ganz simpel umsetzen.

Nur wer selbst kocht, weiß wirklich, was in seinem Essen steckt – und kann zugesetzten Zucker meiden. Im Job ist das aber gar nicht so einfach: Während große Unternehmen oft nur Kantinenessen anbieten, steht einem in vielen kleineren Büros ausschließlich ein Wasserkocher und eine Kaffeemaschine zur Verfügung. An anderen Arbeitsplätzen gibt es dagegen eine vollausgestattete Küche, sodass sich jeder das vorbereitete Mittagessen problemlos aufwärmen kann. Aber egal, welche Situation man vorfindet – es gibt immer eine Lösung. Wer keine Möglichkeit zum Erwärmen seiner Speisen hat, kann sich zum Beispiel eine Instant-Suppe (s. [≥](#)) vorbereiten, für die es lediglich heißes Wasser braucht. Oder vorgekochte Mahlzeiten werden in Isolierbehältern warm gehalten. Damit jeder für seine Arbeitswoche rundum bestens gerüstet ist, gibt es hier die wichtigsten Infos.

PLANEN IST ALLES

Erster Schritt: Optimal ist es, die Mahlzeiten komplett für eine ganze Woche durchzuplanen. Das verschafft einem einen wunderbaren Überblick und man kann gezielt einkaufen und vorbereiten. Ich nehme mir dafür samstags immer eine halbe Stunde Zeit.

Zweiter Schritt: Steht der Wochenplan, ergibt sich daraus der Einkaufszettel. Alle Zutaten, die für die geplanten Gerichte benötigt werden, kommen auf den Zettel. Dann wird die Einkaufsliste mit dem Vorrat abgeglichen. Übrig bleiben alle Lebensmittel, die man besorgen muss.

Einen Wochenplan für jede Jahreszeit samt zugehöriger Einkaufsliste findest du hier im Buch ab [≥](#). Entweder du übernimmst diese Ideen und Vorschläge (du kannst sie aber gerne auch noch verändern), oder du stellst dir deinen eigenen Plan zusammen (Tipps dazu gibt es auf [≥ / ≥](#)).

EINKAUF GANZ EASY

Steht die Einkaufsliste, ist alles Weitere ein Klacks. Samstag (falls möglich) ist ein guter Zeitpunkt für den Wocheneinkauf: Da wird alles besorgt, was bald benötigt wird oder gut gelagert werden kann. Zur Wochenmitte hin kauft man (empfindliche) frische Lebensmittel mit begrenzter Haltbarkeit noch mal nach.

GUT ORGANISIERT

Nach dem Wocheneinkauf sollten die Lebensmittel nicht einfach unüberlegt in Kühl- und Vorratsschrank verstaut werden, sondern mit System. Ich fülle trockene Lebensmittel wie Nüsse und Hülsenfrüchte gleich in beschriftete Einmachgläser (MHD nicht vergessen!) und stelle diese Vorräte in Lebensmittelgruppen zusammen: zum Beispiel befinden sich alle Nüsse in einer Schublade, alle Hülsenfrüchte in einer anderen. Das spart Zeit, da alles seinen festen Platz hat und ich nichts suchen muss. Ein weiterer Timesaver: Obst und Gemüse bereits waschen, putzen und eventuell klein schneiden, bevor sie in den Kühlschrank kommen. Und zu guter Letzt: Meal Prep – auch das hilft, eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag stressfrei zu gestalten. Ob man nur für einige Tage oder für die ganze Woche vorkocht, entscheidet jeder selbst. Ich bereite die Basics am Wochenende zu und koche unter der Woche abends für den nächsten Tag vor.

FEIERABEND GANZ STRESSFREI

Nach einem anstrengenden Arbeitstag hat keiner mehr Lust, noch ewig in der Küche zu stehen. Zum Glück gibt es in diesem Buch jede Menge schnelle, einfache Gerichte, sodass es auch ohne Pizza vom Lieferdienst und ohne Fertigprodukte geht, die meist zugesetzten Zucker enthalten. Ich verbringe abends in der Regel nicht länger als

eine halbe Stunde in der Küche. Dank des Wochenplans muss ich nicht erst noch lange überlegen, was es zu essen geben soll, und der Wocheneinkauf wurde bereits am Samstag erledigt, somit sind alle nötigen Lebensmittel vorrätig. Vieles bereite ich oft auch schon am Wochenende vor. Ich koche etwa Quinoa oder Hirse, rolle Energy-Balls oder mische Gemüsebrühe-Paste. Das abendliche Kochen geht also im Handumdrehen. Meistens ist sogar noch Zeit, ganz bequem das Frühstück für den nächsten Morgen vorzubereiten.

CONVENIENCE-PRODUKTE

Wer schnell und zuckerfrei kochen möchte, kann hierbei sogar auf vorgefertigte Lebensmittel zurückgreifen, denen oft ein negatives Image anhaftet. Mit ihnen kannst du in der Küche jede Menge Zeit einsparen, sie sind perfekt für die Vorratshaltung geeignet - und es gibt unter den Convenience-Produkten durchaus auch solche, die frei von zugesetztem Zucker sind. Ein Blick auf das Etikett reicht aus, um das herauszufinden.



TK-OBST AMPERS & TK-GEMÜSE

Tiefgekühltes Obst und Gemüse ist superpraktisch: Auch außerhalb der Saison hast du immer verschiedene Sorten zur Hand. Außerdem werden die Lebensmittel direkt nach der Ernte tiefgefroren, sodass ein Großteil der Vitamine erhalten bleibt. Zudem sind das Obst und Gemüse bereits küchenfertig vorbereitet, es muss also nicht mehr gewaschen, geputzt und geschnitten werden. Was jede Menge Zeit spart! Alles, was du benötigst, ist etwas Platz im Tiefkühlfach. Achtung beim Kauf: Insbesondere TK-Obst (Beeren) wird oftmals Zucker zugesetzt, also das Überprüfen der Zutatenliste keinesfalls vergessen. Meine Favoriten aus dem TK-Fach: Beeren jeder Art, Spinat, Blumenkohl, Champignons.



DOSENTOMATEN

Ob gehackt oder passiert – eingekochte Tomaten aus der Dose sind ein wahres Küchenwunder. Ob als Grundlage für Pastasaucen, Pizzen, Suppen, Aufläufe, Currys und vieles mehr – sie sind im Handumdrehen einsatzbereit und liefern Farbe und Aroma. Wie bei allen Nahrungsmitteln, die industriell verarbeitet wurden, solltest du auch hier immer die Zutatenliste lesen. Viele Hersteller setzen den Tomaten raffinierten Zucker zu, um sie noch länger haltbar zu machen, den Geschmack zu intensivieren – und so den Verbraucher dazu zu bringen, das Produkt öfter zu kaufen. Es gibt aber auch viele Dosentomaten ohne zugesetzten Zucker!



HÜLSENFRÜCHTE

Gerade vorgekochte Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, weiße Bohnen oder Kidneybohnen aus dem Glas oder der Dose stehen in Sachen Zeiteinsparen mit an erster Stelle. Da die Hülsenfrüchte schon vorgegart und verzehrfertig sind, entfallen sowohl die lange Einweich-, als auch die Kochzeit. Allerdings greifen die Produzenten auch hier sehr gerne in ihre Trickkiste: Diverse Zusatzstoffe – darunter natürlich auch raffinierter Zucker – sollen das Produkt aufwerten, also noch schmackhafter und länger haltbar machen. Mit etwas Geduld findest du im Handel Erbsen, Bohnen & Co. aber auch zuckerfrei.



STREMELLACHS

Kaum zu glauben, aber leider wahr: Auch Fischprodukten wird oftmals raffinierter Zucker zugesetzt. Meist versteckt er sich in einem Sud oder einer Marinade, die den Fisch umhüllt. Eine Ausnahme ist hier der heiß geräucherte Stremellachs. Ihn gibt es meistens zuckerfrei zu kaufen. Und nachdem er bereits verzehrfertig und somit gleich einsatzbereit ist, ist er perfekt für die schnelle Küche geeignet. Wichtig: Wenn du ein Gericht mit Stremellachs für den Lunch ins Büro mitnehmen möchtest, immer auf eine

ausreichende Kühlung achten, um einer Keimbildung vorzubeugen.

#TIMESAVER

Man muss nicht stundenlang in der Küche stehen, um zuckerfreie Mahlzeiten vorzubereiten. Hier ein paar Tipps, die helfen Zeit zu sparen.



EINMAL KOCHEN → ZWEIMAL ESSEN!

Die Zeit in der Küche kann man bestens nutzen! Einfach das Gericht in größerer Menge kochen und dann einen Teil davon nach dem Auskühlen entweder einfrieren oder am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen.