

YOU DESERVE THIS

Einfache & natürliche Rezepte für einen gesunden Lebensstil

..... Bowl - Kochbuch

70+
REZEPTE

KREIERT VON
FITNESS-VORBILD
PAMELA REIF

PAMELA REIF

ÜBER 40 SEITEN WISSEN rund um gesunde Ernährung





PAMELA REIF

YOU DESERVE THIS

Einfache & natürliche Rezepte für einen gesunden Lebensstil

..... *Bowl-Kochbuch*

Community
EDITIONS



VORWORT

*»Höre auf deinen Körper, er weiß, was er braucht.«
... doch hören wir richtig hin, oder hören wir nur
das, was wir hören wollen?*

.....

Mein Name ist Pamela, ich wurde am 9. Juli 1996 geboren und bin im Süden Deutschlands aufgewachsen. Meine Mitmenschen hätten mich als vernünftiges, ausgeglichenes und unglaublich glückliches Kind beschrieben. Und diese Einschätzung trifft auf mich bis heute zu. Gerade in unserer so kurzlebigen Welt mit unzähligen potenziellen (!) Stressfaktoren – die übrigens gar keine sein müssen – bin ich froh, dass mir diese Eigenschaften geblieben sind.

Mein Beruf ist es, Menschen auf der ganzen Welt an meinem Leben, meinen Interessen und meinen Gedanken teilhaben zu lassen und sie dadurch zu motivieren, einen gesünderen Lebensstil zu verfolgen. Im Alter von 16 Jahren begann ich, Fotos von mir auf sozialen Netzwerken zu teilen. Heute ist meine Community auf Instagram und YouTube zusammen auf über 9 Millionen Menschen weltweit gewachsen. *Wie viel das genau ist?* Kann ich mir nicht vorstellen. Ich schätze mich einfach unglaublich glücklich, dass irgendwo auf dieser wunderschönen Welt Menschen meine Sportübungen machen, meine Rezepte lecker finden und sich motiviert fühlen, ein gesünderes Körpergefühl bekommen zu wollen.

UND WIESO JETZT EIN KOCHBUCH?

Gibt es davon nicht genug? Ja, vielleicht. Ich würde niemals behaupten, dass mein Buch soooo viel besser ist als alle anderen. Ich freue mich, wenn alle passionierten Menschen im Leben Erfolg haben. Mit meinem Kochbuch möchte ich jeden ansprechen, der seinem Körper etwas Gutes tun möchte. Der ihm das geben möchte, was er verdient und braucht. Alle Rezepte stammen von mir. Ich habe sie selbst gekocht, angerichtet, fotografiert und gegessen. Wo bei der klassischen Food-Fotografie oftmals Dinge wie Haarspray oder Kleber eingesetzt werden, waren es bei mir nur natürliche Zutaten wie z. B. Olivenöl, die meinen Fotos den letzten Schliff und Glanz verliehen haben. Die Bilder, auf denen ich zu sehen bin, hat meine Fotografin und Freundin Anna gemacht und als Unterstützung war auf unserer 3-wöchigen »Kochbuch-Reise« noch Daniela dabei. Sie hilft mir bei Social Media. 3 Wochen habe ich mir also für mein Kochbuch freigehalten. »Mehr Pause kannst du dir nicht von deinen anderen Projekten nehmen, du hast Verpflichtungen«, hatte Daniela gesagt. Und dann wurde daraus irgendwie doch ein ganzes Jahr. Ein Langzeitprojekt, das ich vollkommen unterschätzt habe. Aber auch ein Herzensprojekt, das mir wichtiger wurde als alle anderen. Die Rezepttexte habe ich auf den Flügen in die USA geschrieben, mit meinem Verlag irgendwo zwischen Karlsruhe und Hamburg kommuniziert und die Bilder in einsamen Nächten am Schreibtisch bearbeitet. Mir war es wichtig, dieses Kochbuch selbst zu machen. Lange Rede, kurzer Sinn: Von mir, für euch. Für ein ausgeglichenes, gesundes Leben mit viel Energie und Freude. Because you deserve this!

INHALT

Einleitung

LEBENSMITTELWISSEN

OBST

GEMÜSE

KRÄUTER & GEWÜRZE

GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

HÜLSENFRÜCHTE

FISCH

FLEISCH

MILCH & ALTERNATIVEN

FETTE & ÖLE

NÜSSE, SAMEN & KERNE

SUPERFOODS

ZUCKER & ALTERNATIVEN

ERNÄHRUNGSTIPPS

- *Meine Regeln*
- *Antioxidanzien*
- *Proteine*
- *Tipps für eine bessere Verdauung*

EINKAUFSTIPPS

- *An unsere Umwelt denken*
- *Basiszutaten*

BOWL-TIPPS

- *Basic Bowl-Hacks*
- *How to Start*

BREAKFAST BOWLS

4-Zutaten-Haferbrei – der Klassiker

Peanut-Butter-and-Jelly-Bowl

Warmer Nuss-Porridge mit gebratenen Früchten

Feigen-Zimt-Porridge mit Feigenmarmelade und Pekannüssen

Warmer Banana-Bread-Porridge mit Rawnola

Herbstliche Bowl mit Zimt-Kürbis und Quinoa-Porridge

Rawnola-Bowl

Cremiger Buchweizen-Milchreis

Schoko-Himbeer-Pudding mit Chiasamen

Süßes Bananen-Kokos-Rührei

Spinat-Kichererbsen-Pfannkuchen mit pochiertem Ei

Rührei mit Gemüse und geröstetem Buchweizen

Gebackenes Low-Carb-Spiegelei

SMOOTHIE BOWLS

Açaí-Bowl

Schoko-Açaí-Bowl – ohne Banane

Cremige Süßkartoffel-Smoothie-Bowl

Your Daily Veggies Smoothie-Bowl

Kurkuma-Latte-Smoothie-Bowl

Low-Carb-Beeren-Bowl

Protein-Schoko-Bowl – All Time Favorite

Green Super-Power-Smoothie-Bowl

Apfelkuchen-Smoothie-Bowl

Schoko-Kürbis-Smoothie-Bowl

Salted-Caramel-Brownie-Bowl mit Rawnola

LUNCH & DINNER BOWLS

Klassisches Fitnessgericht: Rinderhack-Pfanne

Rucolasalat mit Rinderfilet und gebratenen Radieschen

Klassische Fitness-Bowl: Hühnchen mit Brokkoli-Reis

Curry-Cashew-Chicken-Salat mit Reis und Babyspinat

Hühnchen-Avocado-Paste mit getrockneten Tomaten und Quinoa

Meal-Prep-Bowl

Pute-Zucchini-Meatballs mit Wildreis und Currysoße

Chicken-Teriyaki-Bowl – von meinem Bruder

Süßer Salat mit gebackener Zimt-Süßkartoffel, Feta und Zimt-Dattel-Dressing

Gemüsekuchen – mein Favorit

Vegane Protein-Buddha-Bowl

Cremiges 1-Topf-Risotto
Ayurvedische Detox-Bowl – Mungo-Quinoa-Khichdi
Vegane Kürbis-Pilz-Taler mit Hanfsamen und Quinoa
Vegane Linsen-Burgerpattys mit Pommes und Cashew-Dip
Aus der Erde – gebackene Rote Bete, Süßkartoffel-Pommes und gerösteter Apfel
Ofengemüse mit gerösteten Kichererbsen und Pesto-Spinat
Spaghetti mit veganer Linsen-Bolognese
Leichte Zucchini-Nudeln mit veganer Bolognese
Schneller Zucchini-Pesto-Salat mit gerösteten Walnüssen
Quinoa-Salat – der Klassiker
Fruchtiger Quinoa-Salat – mal anders
Raw-Rainbow-Bowl mit Mangodressing
Gemüse-Sticks mit Hummus – der schnelle Snack
Schnelle Spinat-Erbsen-Suppe mit Cashews
Cremige Kürbis-Kokos-Suppe mit Ingwer

SWEET BOWLS

Keksteig-Creme
Nice Cream – 4 Sorten
Mandel-Crumble-Ofen-Bowl mit Früchten
Beerige Ofen-Bowl mit Schoko-Kokos-Crumble
Quinoa-Mandel-Kaiserschmarrn mit selbst gemachter Marmelade
Gebratener Apfel mit Apfelkuchen-Creme
Früchte mit Schoko-Avocado-Dip & süßem Hummus
Warmer Kokos-Bananen-Kuchen mit Schokostücken
Karotten-Kuchen-Bowl mit Crunchy-Mandel-Nice-Cream

Heidelbeer-Haferkeks-Bowl
Die »süße« Süßkartoffel
Cremige Zucchini-Apfel-Brownie-Bowl
Schoko-Bohnen-Brownie-Bowl

SIDES

Ultimates Rawnola
Früchte-Rawnola – in unter 10 Minuten!
Gemüse-Chips im Ofen gebacken
Ofen-Pommes aus Kartoffeln und Süßkartoffeln
Beerenmarmelade – zuckerfrei
Feigen-Pekan-Marmelade
Spinat-Walnuss-Oliven-Pesto
Hummus – 5 Sorten

ZUTATEN-REGISTER

DANKSAGUNG

ÜBER PAMELA REIF

Impressum & Bildnachweis





ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

mg	Milligramm
g	Gramm
kg	Kilogramm
µg	Mikrogramm
ml	Milliliter
l	Liter
TL	Teelöffel
EL	Esstlöffel
kcal	Eine Kilokalorie entspricht der Energie, die benötigt wird, um die Temperatur von einem Liter Wasser auf 1° C zu erhitzen. Sie wird angegeben, um eine Idee davon zu bekommen, wie viel Energie das Lebensmittel oder Gericht uns liefert. Jeder Mensch benötigt eine individuelle Anzahl an täglicher Energie. Bei Frauen liegt der Wert üblicherweise zwischen 1600–2500 kcal.
pH-Wert	Der pH-Wert gibt an, wie sauer oder basisch eine wässrige Lösung ist. Saure Lösungen haben einen niedrigen und basische (bzw. alkalische) Lösungen einen hohen pH-Wert.
ORAC-Wert	Der ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity) gibt an, wie hoch das antioxidative Potenzial eines Lebensmittels ist.



Wichtiges zu diesem Buch

Im Regelfall bezieht sich die *Zutatenmenge* pro Rezept auf eine Bowl. Auf Abweichungen weise ich hin. Der Durchmesser meiner Bowls liegt in der Regel bei 17–20 cm, für Sweet Bowls bei 12–15 cm. Ich empfehle die Nutzung einer *sensiblen Küchenwaage*, weil bei vielen Rezepten die genaue Menge einen großen Unterschied für das Ergebnis macht.

Die *Nährwertangaben* beziehen sich, sofern ich es nicht anders angebe, auf eine Portion, also auf eine Bowl. Die Toppings habe ich dabei mit einberechnet, die optionalen Zutaten nicht.

Einige verstehen unter Bowl-Rezepten lediglich sogenannte One-Pot-Gerichte, die man direkt in der Schale zubereiten kann, ohne dass man *Küchenhilfen wie Pfannen oder den Ofen* braucht. Doch ich liebe die Aromen und vielfältigen Möglichkeiten, die durchs Rösten und Backen entstehen. Deshalb ist der Begriff »Bowl-Rezept« in meinem Buch etwas weiter gefasst!

Damit man direkt im Blick hat, wie lange man für ein Rezept braucht, wird bei jedem Rezept die *Zubereitungszeit* angegeben. Diese umfasst die Vorbereitungs-, Ruhe-, Ofen- und Kochzeit.

Bei der *Zubereitung im Ofen* verwende ich ausschließlich Umluft.

Ich benutze häufig einen *Food Processor*. Damit sind die Küchenmaschinen gemeint, mit denen man Lebensmittel auch zerhacken, pürieren und reiben kann.

Alle Produktempfehlungen in diesem Buch basieren auf meiner persönlichen Meinung und wurden nicht gesponsert.

- 🚫 *Vegetarisch:* Alle Rezepte, in denen weder Fleisch noch Fisch verwendet werden, tragen dieses Symbol. Honig kann ganz einfach durch vegane Zucker-Alternativen wie Agavendicksaft oder Dattelsirup ersetzt werden.
- 🚫 *Vegan:* Wer auf tierische Produkte wie Fisch, Fleisch, Milch oder Eier verzichtet, findet unter diesem Symbol viel Passendes.
- 🚫 *Laktosefrei:* Veganer, einige Vegetarier und diejenigen, die eine Laktoseintoleranz haben, verzichten auf Kuhmilch und Produkte daraus. Da ich so gut wie keine Milchprodukte verwende, findet man in diesem Buch eine große Auswahl an Rezepten!
- 🚫 *Glutenfrei:* Wer eine Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) hat oder glutensensitiv ist, sollte auf dieses Symbol achten. Bei den wenigen Rezepten mit Getreide kann dieses durch Pseudogetreide wie Quinoa oder Buchweizen ersetzt werden. Die meisten meiner Rezepte sind jedoch glutenfrei.



HALTE DIE BOWL - NIMM
MIT ALLEN SINNEN WAHR

APPETITLICHES
ANRICHTEN

ZUTATEN SIND FLEXIBEL
AUSTAUSCHBAR

BOWLS
GIBT ES IN
SCHÖNEN MUSTERN
UND MATERIALIEN

BAUKASTENPRINZIP -
BASIS UND TOPPINGS

BEWUSSTER
GENUSS

IDEALE PORTIONSGRÖSSE
FÜR 1 PERSON

EINFACHE REZEPTE
& KURZE ZUBEREITUNGS-
ZEIT

VOM BUDDHISMUS
INSPIRIERT

TEXTUREN UND AROMEN
VERMISCHEN SICH

EINLEITUNG

»You Deserve This« ... aber was eigentlich?

.....

Was für eine Verschwendung wäre es, wenn wir unser wertvolles Leben nicht auf seine beste Art und Weise genießen würden. Und damit meine ich nicht die kurzen Minuten des Genusses einer Pizza oder einer Tafel Milkschokolade. Zieht hier jemand die Augenbraue hoch? Das verstehe ich. Wir suchen immer nach einer schnellen Art der Befriedigung. Eine, die uns für einen kurzen Moment in ein Hoch versetzt, uns aber ehrlich gesagt im Anschluss ein bisschen tiefer zieht – mental und gesundheitlich. Nicht jeder fühlt sich nach einem Burger »schuldig« – soll man ja auch gar nicht. Aber wenn aus »gelegentlich« irgendwann »täglich« geworden ist, verschwindet das kurze Gefühl des Glücks ... viel zu schnell gewöhnen wir uns daran und sehen es als Normalität an. Auch die andauernde Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Bauchweh oder unreine Haut und brüchige Haare nehmen wir in Kauf – und denken keine Sekunde daran, dass das vielleicht etwas mit unserem Essen zu tun haben könnte.

DU BIST, WAS DU ISST

Ich liebe es zu wissen, wieso Sachen so passieren, wie sie passieren. Ich finde es interessant zu verstehen, warum ich an einem Tag Bauchkrämpfe oder einen Blähbauch habe und mich an einem anderen Tag pudelwohl fühle. Ich finde es auch spannend zu beobachten, wieso mein Papa an einem Tag ganz müde und am

anderen Tag bis Mitternacht fit ist – und ja, das hängt davon ab, was er unmittelbar davor gegessen hat. Ich würde einfach ungern mein Leben vor mich hinleben, ohne es richtig zu verstehen. Ich bin gerne der Kapitän meines eigenen Schiffs. Und hier kommen wir zum springenden Punkt: Meines eigenen Schiffs. Jeder darf seine Route selbst entscheiden und ich würde niemals für jemand anderen steuern wollen. Die langfristige Motivation für diesen Lebensstil basiert darauf, dass ich für meinen eigenen Körper, meine eigene Gesundheit und mein eigenes inneres Wohlbefinden Verantwortung übernommen habe. Ich habe diesen Weg für mich selbst gewählt und ich fühle mich damit gesund, wohl und glücklich. Was meine beste Freundin macht? Das kann sie selbst entscheiden. Genau wie jeder andere Mensch auf dieser Welt. Aber wenn jemand »meinem« Weg zu einem gesunden Leben aus eigenem Interesse folgen möchte, stehe ich gerne helfend zur Seite. Deswegen gebe ich auf den ersten Seiten dieses Buches erst einmal einen allgemeinen Überblick über Lebensmittel.

MEIN ESSEN SOLL MIR SCHMECKEN

Und zwar so richtig, richtig gut. Gott sei Dank habe ich schnell gelernt, dass ich dafür kein Chefkoch sein oder Stunden in der Küche verbringen muss. Es ist viel weniger Arbeit, als man denkt. Frische Lebensmittel, genauso, wie die Natur sie uns schenkt. Unverarbeitet, unkompliziert und häufig sogar günstiger als Fertigprodukte. Gefüllt mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, die uns von innen heraus gesund und jung halten. Dabei kommt es auf kein »low carb« oder »low fat« an. Ich spreche von keiner Diät, für die man einen knurrenden Magen in Kauf nehmen muss und auch von keiner Ernährungsform, bei der alles ein Ersatzprodukt verlangt. Wichtig ist, dass die Nahrung echt und natürlich ist. Das bedeutet »gesund« für mich. Es geht darum, sein Essen zu genießen, auf seinen Körper zu hören und herauszufinden, womit man sich tatsächlich fit und gut fühlt. Das mag für dich vielleicht etwas anderes sein als für mich. Aber nur wenn du deinen

Kochlöffel selbst in die Hand nimmst und dich damit beschäftigst, was du isst, kannst du dem auf die Spur kommen. Und somit ist dieses Buch auch für jeden geeignet – ganz unabhängig von Alter, Geschlecht oder Gewichtsziel.

WO KOMMT EUER ESSEN HER?

Brauchst du wirklich jeden Tag Fertiggerichte, die irgendein Fremder mit Zutaten (die man nicht mal aussprechen kann) vor Wochen zubereitet hat, industriell verarbeitet und in Plastik verpackt hat? Vielleicht war es gar kein Mensch, sondern eine Maschine. Vielleicht hat es wie ein Schuhkarton geschmeckt und wurde dann mit ganz viel Zucker, künstlichen Aromen und Farbstoffen aufgepeppt. Habt ihr euch mal gefragt, wieso ein angeschnittener Apfel nach 3 Tagen schimmelt, aber ein Fertiggericht ein halbes Jahrhundert »frisch« bleibt? Ich glaube nicht, dass du Fertiggerichte brauchst. Zumindest nicht, wenn du einmal realisiert hast, wie schnell man ein leckeres Gericht mit echten Zutaten zaubern kann. Und dann wird vielleicht auch dieser nicht enden wollende Appetit endlich gestillt. Denn dieser kommt meist nicht von zu wenig Kalorien – davon essen wir genug –, sondern von dem Verlangen des Körpers, endlich an die Nährstoffe zu gelangen, die er bei dem industriell verarbeiteten Essen heutzutage nicht mehr bekommt. Früher war die Qualität der Lebensmittel noch hochwertiger, es wurden weniger Chemikalien und Hormone eingesetzt und die Industrieprodukte waren nicht so stark verarbeitet. Meine Oma hat schon immer gegessen, was sie wollte, und lebt immer noch.

WANN MIR GESUNDE ERNÄHRUNG WICHTIG WURDE

Ich bin schon mit einer gesunden Ernährungsweise aufgewachsen, aber wirklich wichtig wurde sie für mich, als ich mit 16 ins Fitnessstudio gegangen bin. Jeder weiß: Sport zeigt keine Erfolge, wenn die Ernährung nicht stimmt. Aber soll ich dafür wirklich

Dosenpulver zu mir nehmen und Pillen schlucken? Ist das »gesund«? Meine Skepsis war groß. Seitdem setze ich mich damit auseinander, was ein Körper tatsächlich braucht, um ausreichend Energie zu haben, sich stark zu fühlen und mit allen Nährstoffen versorgt zu sein. Und das hatte nebenbei auch Auswirkungen auf alle anderen Lebensbereiche. Neben Kleinigkeiten wie gesunden langen Haaren, starken Nägeln und reiner Haut merkte ich auch in meiner Leistungsfähigkeit riesige Unterschiede. Die Schule beendete ich mit Bestnoten, in meinem Beruf bin ich fokussiert und am allerwichtigsten: Ich habe eine positive und ausgeglichene Art und Weise den Alltag anzugehen. Stress machen wir uns selbst und schlussendlich ist alles nur eine Frage der persönlichen Wahrnehmung. Aber das ist eher ein Thema für ein nächstes Buch.

ICH MÖCHTE MEIN ESSEN VERSTEHEN

Durch meinen starken Bezug zu Fitness und Vitalität sind für mich auch Werte wie Kalorien, Proteine und Ballaststoffe wichtig. Es ist keine Kontrolle, die eine negative Beziehung zur Nahrung aufbauen soll, sondern eine weitere Art und Weise, sein Essen zu verstehen. Zu wissen, was in ihm steckt, was es ausmacht und wie der Körper damit umgehen wird. Falls dir dieses Thema nicht so zusagt oder du zu einem »krankhaften« Verhältnis zu Essen neigst – schenke den Nährwertangaben einfach keine Beachtung. You do you! Schlussendlich ist die Qualität und Natürlichkeit der Nahrung entscheidend – alles andere ist zweitrangig.

WIESO BOWLS?

Jetzt bleibt mir nur noch, diese Frage zu beantworten. Eine Bowl ist eine Schale. Bei einem Bowl-Gericht wird die gesamte Mahlzeit in dieser einen Schale angerichtet. Dieser Trend kommt aus den USA, wurde aber ursprünglich durch den Buddhismus inspiriert. Man soll achtsam und bewusst aus einer Bowl essen. Wie oft passiert es im Alltag, dass man seine Mahlzeit fast schon runterschlingt und sich

dabei gar nicht bewusst gemacht hat, wie sie riecht, schmeckt und sich im Mund anfühlt. Eine Bowl kann man mit beiden Händen halten, die Schwere der Schüssel und die Wärme der Speisen spüren. Eine Bowl ist immer eine Portion – man sieht sofort, wann die Bowl voll ist. Man kann das Essen nicht bis ins Unermessliche auftürmen, so wie man das auf einem Teller gerne macht. Die Zutaten in einer Bowl liegen nicht voneinander getrennt, sondern ihre Aromen vermischen und ergänzen sich. Auch das Auge isst mit und die Bowl ist der perfekte Ort, um Essen kreativ und appetitlich anzurichten. Der Genuss wird gesteigert, ein gutes Gefühl bleibt im Bauch zurück und schlussendlich dankt es einem die Verdauung.

Und jetzt viel Spaß beim Lesen, Kochen und Inspirieren lassen!

XX Pamela

Lebensmittelwissen

1

Seitdem Sport aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken ist, setze ich mich auch stärker mit dem Thema Ernährung auseinander. Ich frage mich, was mein Körper tatsächlich braucht, um ausreichend Energie zu haben, sich stark zu fühlen und mit allen Nährstoffen versorgt zu sein. Ich möchte wissen und verstehen, was in meinem Essen steckt und wie mein Körper damit umgeht. Ich finde es unglaublich aufschlussreich, wie sich die Ernährung auch positiv auf die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Stimmung auswirken kann. Daher ist eine bewusste Ernährungsweise nicht »nur« für die körperliche Gesundheit wichtig.

Auf den nächsten Seiten habe ich grundlegendes Basiswissen zusammengetragen, das einem versteht, was man da eigentlich isst – und was »gesund« überhaupt bedeutet. Egal, ob man sich gerade neu mit dem Thema Ernährung beschäftigt oder sich schon gut auskennt und sein Wissen nochmal auffrischen möchte – für jeden sollte etwas dabei sein. Dabei erhebe ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Man lernt beim Thema gesunde Ernährung sowieso nie aus. Ich habe einfach die für mich wichtigsten Elemente zusammengetragen. Mit diesem Wissen fällt dann der erste Schritt zur Ernährungsumstellung gar nicht mehr so schwer und man ist auf dem besten Weg, Verantwortung für Körper, Geist und Wohlbefinden zu übernehmen. Ich bin gerne der Kapitän meines eigenen Schiffs – und ich hoffe, dass es dir in Zukunft genauso gehen wird.



OBST

Obst ist ein Sammelbegriff für verzehrbare Früchte und Samen, die wir meistens roh essen können. Sie wachsen in der Regel auf mehrjährigen Stauden, Bäumen und Sträuchern. Einige Fruchtgemüsesorten wie Gurken, Tomaten oder Paprika werden aus botanischer Sicht eigentlich zum Obst gezählt, weil sie aus bestäubten Blüten entstehen. Unterscheiden kann man zwischen Süd-, Wild- und Zitrusfrüchten sowie Kern-, Stein-, Beeren- und Schalenobst.

Genau wie Gemüse enthält Obst viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und hat eine hohe Nährstoffdichte. Darüber hinaus zeichnet sich Obst durch den höheren Fruchtzuckergehalt und die enthaltenen Fruchtsäuren aus. Letztere aktivieren zusammen mit Aromastoffen auch unsere Verdauungssäfte.

Obst ist neben Gemüse die wichtigste Quelle für einen der bedeutsamsten Nährstoffe unseres Körpers: Vitamin C. Wir brauchen dieses Vitamin für unser Immunsystem, den Aufbau von Bindegewebe und eine bessere Aufnahme von Eisen. Der tägliche Bedarf an Vitamin C liegt bei ca. 100 mg und lässt sich schon fast mit dem Verzehr von zwei Orangen decken. Vitamin C ist ansonsten vor allem in Erdbeeren, Zitrusfrüchten und schwarzen Johannisbeeren enthalten.

Genau wie im Gemüse sind auch im Obst wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Orangefarbenes Obst wie Aprikosen oder Papayas beinhalten beispielsweise den sekundären Pflanzenstoff Betacarotin. Dieser Naturfarbstoff wird im Körper in Vitamin A umgewandelt und erfüllt viele wichtige Funktionen, wie die Regulierung von Zellwachstum oder die Steuerung des Immunsystems. Betacarotin wirkt stark antioxidativ und bekämpft freie Radikale. Diese freien Radikale sind schädliche Verbindungen, die kontinuierlich und ganz natürlich durch Oxidation im Körper entstehen – vermehrt auch durch Stress, Rauchen, viel Belastung und eben das Altern. Im Übermaß schaden sie unseren Zellen, lassen uns schneller altern, begünstigen Entzündungen und Krankheiten. Antioxidanzien helfen uns dabei, mit diesen freien Radikalen fertigzuwerden und ein gesundes Gleichgewicht zu bewahren.

Manchmal stößt man beim Einkauf auf Obst, das noch sehr hart und unreif ist. Das ist kein Problem bei Obstsorten, die auch nach der Ernte noch nachreifen, wie z. B. Birnen, Kiwis, Mangos oder Pflaumen. Diese sollte man dann nicht zu kühl lagern – am besten bei Zimmertemperatur. Und um den Reifungsprozess zu beschleunigen, kann man das Obst neben Äpfel legen, um vom Reifegas Ethylen zu profitieren, das Pflanzen in ihrer Umgebung zum Reifen anregt. Grundsätzlich gilt bei der Lagerung von Obst, dass man das heimische gerne kühl lagern kann, während exotisches Obst es eher warm mag.

Äpfel



unterstützen durch die vielen hochwirksamen sekundären Pflanzenstoffe viele Funktionen im Körper, u. a. die Darmflora, Lungen- und Gehirnfunktion. Sie können außerdem den Cholesterinspiegel senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Bananen



regulieren durch das Spurenelement Kalium den Blutdruck und können somit Herzinfarkte und Arteriosklerose vorbeugen. Sie geben schnell Energie und sind damit bei Sportlern als Snack nicht nur vor dem Training sehr beliebt.

Beeren



sind meistens sehr zuckerarm. Sie sind generell sehr reich an Antioxidanzien und Vitaminen. Erdbeeren enthalten zum Beispiel besonders viel Vitamin C (ca. 60 mg / 100 g).