

BETTINA MATTHAEI

99 FEDERLEICHTE GENUSSREZEPTTE

für jeden Tag



GU



leicht wie eine feder...

Eine Feder schwebt durch die Luft. Zart, losgelöst, nahezu schwerelos.

Was für ein schönes Bild! So möchten wir uns fühlen, unbelastet und leicht.

Keine Lasten, die uns zu Boden drücken, keine Turbulenzen, die uns aus der Bahn werfen.

Doch wie andere vergleichende Sinn-Bilder ist auch dieses eine schöne Illusion, und unsere Rezepte in diesem Buch können Ihnen mit Sicherheit kein sorgloses, unbeschwertes Leben schenken. Aber wir können Ihnen einen wichtigen Teil Ihres Lebens erleichtern, den Teil, den Sie tagtäglich selber beeinflussen und mitbestimmen können: bei der Wahl der Lebensmittel, die Sie zu sich nehmen, bei der richtigen Zusammenstellung und Zubereitung.

Wir essen, um zu leben. Lebensmittel sind im wahrsten Sinne des Wortes die Mittel zum Leben. Sie sind der Kraftstoff, der unseren Körper mit seinen fein aufeinander abgestimmten Funktionen am Laufen hält. Gerät einer dieser Abläufe aus dem Takt, kann das Folgen für das ganze System haben. Wir fühlen uns müde, schwer und kraftlos und in der Folge häufig unzufrieden.

Essen, das zu fett, zu süß, zu üppig und gleichzeitig zu nährstoffarm ist, raubt uns Energie – Energie, die wir stattdessen in Bewegung investieren könnten, in die Umsetzung unserer Pläne, in die Bewältigung von Problemen oder einfach in Lebensfreude.

Wir versprechen Ihnen leichte, gesunde Rezepte, die gut bekommen werden und dabei helfen, dass Sie sich körperlich unbeschwert fühlen. Sie werden vom Tisch aufstehen, ohne dass das Essen schwer im Magen liegt oder Sie müde macht.

Sie sind satt und zufrieden. Sie haben gesunde Kraft getankt, Energie, die Sie positiv nutzen werden.

»Leicht« heißt bei uns auch flexibel. Wir haben keine starren Kalorien- und Nährwertgrenzen pro Tag festgelegt, denn jeder Mensch ist anders und braucht individuell andere Mengen. Jeder Mensch fühlt sich auch von Tag zu Tag anders. Mal wird mehr Energie gebraucht, dann wieder weniger. Mit unserem Buch kann sich jeder »seine« Rezepte für den Tag zusammenstellen. Ganz nach Geschmack, Typus, Tagesrhythmus und Tagesform.

»Leicht« heißt auch: leicht zu machen. Unsere Rezepte sind einfach nachzukochen, viele sind sogar im Handumdrehen fertig. Damit wird es für Sie leichter, sich jederzeit gut zu ernähren.

Mittags geben gesunde Kohlenhydrate Kraft und Ausdauer für den weiteren Tag. Abends sorgen eiweißhaltige Gerichte mit Fisch, Fleisch und Tofu zusammen mit Gemüse oder Salaten für Bekömmlichkeit und unbeschwerte Nachtruhe.

Und damit das in jeder Jahreszeit klappt, beginnen beide Hauptkapitel mit typischen Frühlingsrezepten, gefolgt von sommerlichen, herbstlichen und winterlichen Rezepten, wobei auch ein Sommerrezept durchaus in den Herbst passen kann.

In einem dritten Kapitel gibt es verschiedene leichte Kleinigkeiten, die sich als Frühstück, Lunch oder Snack zwischendurch eignen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit, gesunden Genuss und jederzeit ein angenehm leichtes Wohlfühl!



LEICHT & GESUND

Gesund genießen liegt im Trend. Worauf es dabei ankommt, steht auf den nächsten Seiten. Sämtliche Empfehlungen und Tricks lassen sich leicht umsetzen. Und alle 99 Genießer-Gerichte im anschließenden Rezeptteil sind aus frischen Zutaten abwechslungsreich komponiert. So ist das Genießen und eventuell das Abnehmen oder Gewichthalten ein Kinderspiel.

leicht – nicht »light«

Gesund und leicht. Alle reden davon, aber was heißt das wirklich? Viele bunt verpackte Produkte versprechen mehr Gesundheit durch ein Extraplus an Vitaminen, Kalzium oder Ballaststoffen. Oder sie werben mit dem Begriff »light« um Kunden.

»Light« klingt gut, ist aber leider kein geschützter Begriff. »30 % weniger« bedeutet noch lange nicht, dass dieses Produkt wirklich leicht ist, wenn das Vergleichsprodukt beispielsweise viel Fett oder sehr viel Zucker enthält. Auch der Hinweis »kalorienreduziert« soll den gesundheitsbewussten Kunden zum Kaufen ermuntern, doch spielt sich die tatsächliche Einsparung an Kalorien oft im marginalen Bereich ab. Solche und ähnliche Hinweise bedeuten also nicht, dass dieses Produkt wirklich leicht ist. Trotzdem wirken manche Lockangebote zunächst verführerisch: Salami gibt es mit nur 150 Kalorien oder Leberwurst mit nur 120 Kalorien. Der winzig klein gedruckte Hinweis, dass es sich dabei nur um eine Portionsgröße von 25 oder 30 Gramm handelt, kann aber sehr leicht übersehen werden.

Ein Joghurt oder eine Quarkcreme mit 0,1 % Fett ist dann wirklich »leichter « als normaler Joghurt oder Quark, aber oft schmeckt er unangenehm wässrig oder dumpf, weil er mit Wasser und Bindemitteln gestreckt wurde.

Was alles so drinsteckt...

Im Zweifel hilft ein Blick auf die Zutatenliste weiter. Je klarer und überschaubarer die Liste ist, je weniger Zutaten wie Süßungsmittel, Verdickungsmittel, Farb- und Konservierungsstoffe oder »naturidentische« Aromen sie enthält – desto besser!

Ein bekannter Koch hat einmal gesagt: »Ich mag nichts, wo viel draufsteht«. Ein wunderbar simpler Satz, der wirklich hilft bei der Suche nach guten Produkten. Linsen aus der Dose, die sonst nur Wasser enthält: prima! Tomatenmark, das nur aus Tomaten und etwas Salz besteht: wunderbar! Essig aus Most vergoren oder natürlich gebraute Sojasauce: bestens! Solche Fertigprodukte sind nützlich, wenn es in der Küche schnell gehen soll und absolut bedenkenlos.

Appetit oder Hunger?

Bei den ständigen Verlockungen, die uns umgeben und begegnen, wissen wir manchmal gar nicht, ob wir Hunger haben oder »nur« Appetit. Mit unseren federleichten Rezepten wollen wir helfen, wieder »normal« zu essen, mit Gerichten aus frischen, gesunden Zutaten, die uns satt und zufrieden machen. Dann können uns auch die bunten Verführer nicht mehr so viel anhaben, und Appetit wird wieder das, wofür die Natur ihn erfunden hat: ein Signal des Körpers, dass uns ein bestimmtes Lebensmittel oder ein Nährstoff gerade jetzt gut tun würde.

Wir können wählen!

Wie haben sich Menschen vor nur 100 oder 200 Jahren ernährt? Da gab es wenige oder keine industriell hergestellten Produkte mit langen Zutatenlisten. Obst und Gemüse kamen aus dem Garten oder vom Markt. Die Eier aus dem Hühnerstall, die Kräuter aus dem Garten oder von der Wiese. Fleisch gab es meist nur am Sonntag und Süßigkeiten waren eine Rarität.

Innerhalb weniger Generationen ist aus einem überschaubaren Angebot eine gigantische Industrie geworden. Fertigprodukte in unendlicher Vielfalt. Praktisch und verführerisch. Aber nicht immer gesund. Und schon gar nicht leicht und bekömmlich.

Denn für viele der künstlichen Inhaltsstoffe ist der menschliche Organismus nicht geplant. So schnell, wie sich die Industrie entwickelt, können wir uns genetisch nicht anpassen.

Natürlich können wir uns nicht aus dem modernen Leben ausschließen. Doch wir können auswählen, was wir essen. Selbst gekocht statt aufgewärmter Fertigprodukte. Viel frisches Obst und Gemüse. Naturjoghurt mit Obst statt gesüßter, mit Stickstoff »fluffig« aufgeschlagener Jogurt-Frucht-Cremes. Frisches mageres Fleisch statt fertig marinierter Grillsteaks. Sanft gegarter Fisch statt paniierter Stäbchen. Schinken statt Wurst mit vielen unbekanntem Zutaten und versteckten Fetten. »Richtige« Kartoffeln statt Fritten oder Flocken aus der Tüte. Wasser, Tee oder Apfelschorle statt süßer Limonaden. Alles so weit wie nur möglich unbehandelt.



Dosentomaten - eine gute Lycopinquelle und praktisch für die schnelle leichte Küche



Kartoffeln, am besten frisch gegart, haben den Federleicht-Vorteil gegenüber Pommes frites

Unsere 99 federleichten Rezepte sind ein guter Einstieg in eine dauerhafte, gesunde Ernährung. Man merkt schnell, wie gut es schmeckt, wie gut es tut.

großzügig und geizig

Auch wer gewohnt ist, eher große Portionen zu essen, wird mit unseren gesunden, federleichten Rezepten satt werden. Mit Gemüse und Salat sind wir sehr großzügig. Wer mag, kann die Mengen in den Rezepten nach Wunsch erhöhen. Auch Obst, wenn es nicht allzu süß ist, ist erlaubt. Nur bei der Verteilung von Öl und Butter und Zucker sind wir geizig.

Zunächst ist es vielleicht ungewohnt, doch nach kurzer Zeit lässt das Verlangen nach süßen, fetten und künstlichen Nahrungsmitteln nach. Die gesunden Portionen an Kohlenhydraten im Mittagessen halten lange satt und lassen Heißhunger gar nicht erst aufkommen. Und wenn es doch passiert, sind unsere kleinen Snacks und Drinks eine Superalternative zu Süßigkeiten oder Fastfood-Imbiss.

Optik & Genuss

Genuss ist wichtig. Dazu gehört, dass wir uns genug Zeit nehmen. Ein hübsch gedeckter Tisch und ein appetitlich angerichteter Teller werten unser Essen auf. Wir essen etwas Gutes und wir tun uns damit etwas Gutes. Was mit Sorgfalt und guten Zutaten gekocht wurde, sollte nicht in wenigen Minuten hastig gegessen werden. Ein wenig Respekt hat unser Essen verdient. Dazu verlängert langsames Essen den Genuss, macht das Essen besser bekömmlich und lässt uns früher spüren, wann wir satt sind. Was bleibt, ist Zufriedenheit und ein gutes Gefühl im Bauch.

Leichte Volumen-Tricks

Nicht immer klappt es mit den guten Vorsätzen, manchmal ist der Hunger einfach zu groß, oder wir denken nicht daran,

was wirklich gut für uns ist.

Unsere federleichten Rezepte haben deshalb eingebaute Tricks, die uns helfen, langsamer zu essen, gesünder satt zu werden und uns nach dem Essen einfach besser zu fühlen: Risotto-, Couscous- und Pastagerichte sind zum Beispiel sehr kompakte Angelegenheiten. Sie bieten wenig Widerstand beim Kauen und sind deshalb schnell verspeist. Dann liegen sie, besonders in Verbindung mit Käse oder Sahne, lange und schwer im Magen.

Ein federleichtes Risotto sieht auf den ersten Blick genauso üppig aus wie der mächtige Klassiker. Aber im Reis ist beispielsweise fein gewürfelter Staudensellerie versteckt. Der bringt uns dazu, gründlich zu kauen und lässt die Portion dazu schön voluminös aussehen, obwohl er nur verschwindend wenige Kalorien enthält.

Ähnlich trickreich kommen unsere Reisbandnudeln (\geq) daher, die mit Zucchini gemischt eine erfreulich große Portion ergeben, und das bei sparsamer Kalorienbilanz. Der Kartoffelstampf (\geq) wird mit Gurken leicht und wunderbar frisch, und der Quark zu den jungen Kartoffeln enthält knackige Apfelstückchen.



Nüsse sind In kleinen Mengen fein als Snack

Nüsse, die kleinen Kraftpakete

Dass Nüsse unglaublich gesund sind, ist bekannt. Dass sie ziemlich viel Fett enthalten ebenfalls. Kein Grund, auf sie zu verzichten. In kleiner Menge und ohne zusätzliches Öl geröstet, bringen sie gesunden Geschmack an die Gerichte und sorgen ebenfalls dafür, dass wir gründlicher kauen!

Gesundheit & Geschmack

Frische Kräuter und duftende Gewürze sind mehr als geschmackliche Zutaten und optisches Beiwerk. Sie enthalten eine Vielzahl ätherischer Öle und sekundärer Pflanzenstoffe, die unsere Mahlzeiten besser verdaulich machen: So sind Thymian, Rosmarin und Minze besonders günstig für die Fettverdauung, ebenso wie Kurkuma, das die Gallenfunktion unterstützt. Und scharfe Gewürze bringen insgesamt den Stoffwechsel auf Trab und fördern damit die Verbrennung. Kräuter und Gewürze sind damit die perfekte Ergänzung für Gesundheit und Genuss.



Täglich reichlich trinken fällt leicht bei der großen Auswahl von feinen Teesorten

Federleicht trinken

Es gibt viele Studien zum Thema Trinken. Vor exzessivem Vieltrinken wird ebenso gewarnt, wie vor zu geringer Trinkmenge. Zwischen 1 1/2 und 2 Litern sollte sich die tägliche Aufnahme bewegen - und möglichst aus Wasser oder Tee bestehen. Wem das einmal zu eintönig wird, der findet im dritten Kapitel abwechslungsreiche, federleichte Kreationen.



schön bunt und gesund!

Erntefrisch enthält Gemüse einen Nährstoffcocktail aus sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, komplexen Kohlenhydraten und

Ballaststoffen. Da lohnt es sich täglich dreimal kräftig zuzugreifen!

1 Hülsenfrüchte Sie erobern derzeit die Gourmetszene, besonders geschätzt werden die feinen Linsensorten wie Beluga-, du Puy- oder Berglinsen. Sie sind reich an pflanzlichem Eiweiß. Und kombiniert mit anderen pflanzlichen oder tierischen Eiweißlieferanten wird ihre Eiweißqualität aufgebessert. Deshalb ruhig ein- bis zweimal pro Woche eine Portion Hülsenfrüchte auf den Speisezettel setzen. Jede Portion liefert nicht nur Eiweiß fürs Gehirn, auch Kalium zum Entwässern und Magnesium für die Muskeln und Nerven. Eisen versorgt die Zellen mit Sauerstoff und Ballaststoffe halten den Darm in Schwung. Getrocknete Hülsenfrüchte müssen mehrere Stunden in Wasser eingeweicht werden – nur bei Linsen können Sie darauf verzichten. Salz und Säure verhindern die Wasseraufnahme beim Kochen, die Hülsenfrüchte bleiben hart. Darum erst nach etwa zwei Drittel der Garzeit salzen und zum Schluss säuern. Linsen sind ohne Einweichen bereits nach 20–30 Minuten gar, geschälte rote Linsen sogar schon nach 10 Minuten. Wer es noch eiliger hat, nimmt Kidneybohnen, Kichererbsen und Linsen aus der Dose. Sie sollten allerdings pur und ohne Zusatzstoffe konserviert sein. Essig oder Zitronensaft, Kräuter und Gewürze wie Basilikum, Bohnenkraut, Ingwer, Curry, Nelken, und Majoran machen Hülsenfrüchte bekömmlicher. Für Abwechslung auf dem Teller sorgen Erbsen, Zuckerschoten und grüne Bohnen. Letztere sollten Sie auf keinen Fall roh essen, sie enthalten giftiges Phasin, das beim Kochen zerstört wird.

2 Brokkoli & andere Kohlsorten Kalorisch gesehen, gehören Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Rotkohl und andere zu den federleichten Gemüsesorten. 100 g enthalten je nach Sorte 20–30 Kalorien. Doch Kohl hat noch

mehr zu bieten – Vitamin E und Folsäure und sekundäre Pflanzenstoffe wie Glucosinolate, Carotinoide, Phenolsäuren und Flavonoide. Bei regelmäßigem Kohlgenuss beugen sie Krebs vor.

Zarter Brokkoli und Blumenkohl, blanchiert oder bissfest gegart, lassen sich vielseitig zubereiten. Andere Kohlsorten werden bekömmlicher, wenn sie mit Kümmel, Cumin, Dill, Paprikapulver oder Fenchel abgeschmeckt werden.

3 Kürbis & Co. Alle zur Familie der Kürbisgewächse zählenden Gemüse enthalten viele Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe und sind erfreulich kalorienarm! Der gelborange Kürbis mit seinem hohen Gehalt an Carotinoiden stärkt das Immunsystem. Die Carotinoide sind hitzebeständig, daher schadet Kochen ihnen kaum. Kürbisse müssen geschält werden, nur der Hokkaido-Kürbis nicht. Wie Zucchini und Gurke sind sie ideal für die schnelle Küche. Alle lassen sich asiatisch-scharf, zitronig-mediterran oder süßsauer zubereiten. Sie schmecken gekocht, geschmort, gedünstet, püriert oder eingelegt und eignen sich für Gebäck ebenso wie für pikante und süße Gerichte.

4 Spinat & andere Blattgemüse Grünes Blattgemüse wie Spinat, Mangold oder Pak Choi haben einen hohen Anteil an Folsäure, Ballaststoffen und pflanzlichem Eisen, sind kalorienarm und so eine gesunde Abwechslung. Spinat enthält reichlich Beta-Carotin (Provitamin A), das sehr effektiv freie Radikale abwehrt und somit Krebs vorbeugen kann. Seine B-Vitamine besänftigen die Nerven und schärfen den Geist. Sein Kalium entwässert und Magnesium aktiviert Muskeln und Nerven. Frisch und vom Biobauern ist er am besten. Langes Aufbewahren bekommt ihm jedoch nicht. Tiefgefrorener Spinat ist immer eine gute Wahl und eine prima Reserve im Gefrierfach.



1

2

3

4

1 Tomaten & Paprika Die beliebteste Gemüsesorte der Welt, die Tomate, ist eigentlich eine Frucht, weil sie botanisch zu den Beeren gehört. Die rote, orangefarbene oder gelbe Farbe von Tomaten und Paprika deutet auf einen hohen Anteil an Carotinoiden hin. Am bekanntesten ist das Beta-Carotin, aus dem der Körper teilweise das fettlösliche Vitamin A bildet.

Tomaten – die saftigen kleinen und großen roten – sind prallvoll mit gesunden Pflanzenstoffen. Spitzenreiter unter ihren Inhaltsstoffen ist das zellschützende Lycopin, ein weiteres Carotinoid. Es senkt den Cholesterinspiegel und schützt vor Herz- und Krebserkrankungen.

Am besten schmecken sonnengereifte Tomaten roh. Doch Tomaten sind wie Paprikaschoten auch eingelegt, geschmort, gefüllt, als cremige Suppe oder Sauce ein Genuss. Weil das Lycopin beim Erhitzen nicht zerstört wird, sind Tomatenmark, Dosentomaten, Tomatensaft oder getrocknete Tomaten ebenfalls eine gute Lycopinquelle – ein Grund mehr, sie frisch oder verarbeitet öfter zu genießen!

2 Wurzelgemüse In dieser Gruppe versammeln sich viele Gemüsesorten, zum Beispiel Pastinaken, Topinambur, Kartoffeln und Möhren. Sie speichern in Knollen oder Wurzeln lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Kalzium, Phosphor oder Magnesium.

Mehr als jedes andere Gemüse enthalten Möhren so viel Beta-Carotin, das in seiner wirksamen Form den Stoffwechsel aktiviert, das Sehvermögen stärkt und für eine schöne Haut sorgt. Damit das unwirksame Beta-Carotin in wirksames Vitamin A überführt werden kann, wird unter anderem das Vitamin E als Partner gebraucht. Egal, ob Sie Möhren dämpfen, marinieren oder als Rohkost zubereiten, geben Sie deshalb immer ein Löffelchen bestes Pflanzenöl dazu.

Obst – täglich erlaubt!

Genießen Sie Obst jeden Tag! Am besten zwei Portionen oder zwei Hände voll! Kaufen Sie es entsprechend der Jahreszeit und aus Ihrer Region. Obst hat viele Vorteile: einen hohen Wasseranteil und damit wenig Kalorien. Es macht angenehm satt und versorgt Sie mit Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen. Besonders reife Früchte wie Äpfel, Birnen, Kirschen oder Aprikosen schmecken sehr süß und stillen zwischendurch Ihren Appetit auf etwas Süßes.

3 Beeren Zur großen Gruppe der kultivierten und wild wachsenden Früchte gehören Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren. Während des Reifeprozesses bilden diese Früchte sekundäre Pflanzenstoffe, zum Beispiel Anthocyane, um sich selbst zu schützen. Rot-blaues Obst enthält besonders viel von diesem Farbstoff. Er strafft das Bindegewebe und macht schön. Blaubeeren und andere Beeren schmecken frisch gepflückt und pur am allerbesten. Als Federleicht-Zutat lassen sie sich im Sommer frisch und im Winter tiefgefroren vielseitig verwenden: für fruchtige Desserts, püriert in Joghurt und Quark oder als Powerdrink zum Frühstück.

4 Zitrusfrüchte Orangen, Zitronen, Limetten, Grapefruits und Kumquats sind beliebte Vertreter. Hochsaison haben sie, wenn das heimische Angebot knapper wird. Sie sind prallvoll mit Vitamin C, das belebt, vor Erkältungen schützt und die Verwertung von pflanzlichem Eisen unterstützt. Orangen bringen Sonne in die dunkle Jahreszeit! Neben Vitamin C enthalten sie B-Vitamine, vor allem das für Haut und Haare wichtige Biotin und Folsäure für die Blutbildung. Filetiert passen sie in einen Fruchtsalat, frisch gepresst kann ein Glas auch mal eine Obstportion ersetzen.



konzentrierte vielseitiger

Kräuter und Gewürze mit ihren ätherischen Ölen, Harzen und Bitterstoffen steigern das Wohlbefinden, wirken positiv auf die Verdauung und sorgen für den besonderen aromatischen Kick.

1 **Gewürze** Cumin, Kurkuma, Zimt, Muskatnuss oder Macis enthalten unterschiedliche Biostoffe. Kurkuma hilft bei der Fettverdauung, Cumin gegen Blähungen. Zimt senkt Blutzucker und Appetit. Antiseptisch wirken Muskatnuss und Macis.

Ingwer schmeckt zitronig-frisch und ist beißend scharf. Ingwerwasser in kleinen Schlucken getrunken ist wärmend und anregend zugleich. Ingwer ist ein natürlicher Fatburner, weil die Inhaltsstoffe Gingerol und Shogaol Stoffwechsel, Kreislauf und Verdauung ankurbeln. Der Umgang mit frischem Ingwer ist ganz einfach: schälen, dann reiben, würfeln oder in Scheiben schneiden. So passt er zu Wokgerichten oder würzigen Currys.

2 **Pfeffer & Chili** sind konzentrierte Scharfmacher, wärmen und beleben von innen, wirken antibakteriell, kurbeln den Stoffwechsel an und fördern Verdauung und Fettverbrennung. Grüner Pfeffer ist unreifer vakuumgetrockneter oder in Salzlake eingelegter Pfeffer, der nicht so scharf wie schwarzer oder weißer Pfeffer ist. Harrissa ist eine nordafrikanische scharfe Würzpaste. Wasabi ist scharf wie Meerrettich und als Paste oder Pulver zum Anrühren im Handel.

Frische Chilischoten gibt es in Rot und Grün. Unreife grüne Chilis sind etwas milder als reife, rote Schoten. Und getrocknet sind Chilis oft schärfer als frische. Vorsicht bei der Verarbeitung in der Küche! Die Schärfe steckt in den Trennwänden und Kernen. Nach dem Putzen und Schneiden immer gleich die Hände waschen. Wenn der Rachen einmal zu sehr brennt – ein Löffel kühler Joghurt hilft.

3 Kräuter Viele Kräuter erkennen Sie am Duft: Ein bisschen reiben an den Blättern genügt. Ursache dafür sind ätherische Öle. Thymian und Rosmarin riechen etwas harzig, geben mediterranen Gerichten einen kräftigen Geschmack und dürfen mitgekocht werden. Basilikum ist frisch verwendet schön würzig im Geschmack. Kerbel schmeckt etwas nach Anis und am besten ganz frisch.

Minze kaufen Sie als fertige Pflanzen im Topf für einen halbschattigen Platz. Beste Erntezeit ist im Juni kurz vor der Blüte. Minze frisch über fertige Gerichte streuen oder nur ganz kurz miterhitzen. Ihr fein-frischer Geschmack passt zu federleichten Salaten, Lamm, Kartoffeln und Hülsenfrüchten.

4 Nüsse & Samen Mit ihrem hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, pflanzlichem Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind sie ideal zur Ergänzung von vegetarischen Gerichten. Der hohe Fettanteil macht sie kalorienreich (600–700 kcal/100 g), genießen Sie deshalb beides nur in kleinen Mengen! Geröstet schmecken sie im Müsli, auf Salat oder in Gemüsegerichten.

Walnüsse sind nährstoffreich und spenden wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die der Körper selbst nicht bilden kann. Wer regelmäßig kleine Portionen isst, bekommt eine glatte und weiche Haut.

5 Wertvolle Öle Pflanzliche Öle sind gesünder als tierische Fette, weil sie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, die Fettstoffwechsel und Blutdruck positiv beeinflussen. Sehr wertvoll sind kalt gepresste, nicht raffinierte Öle. Rapsöl enthält noch Omega-3-Fettsäuren. Ob Distel-, Raps- oder Sonnenblumenöl, alle liefern die fettlöslichen Vitamine A und E, sind aber Kalorienbomben. Verwenden Sie diese Öle am besten nur tee- oder esslöffelweise.

Olivenöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Im Handel gibt es diverse Qualitäten. »Natives Olivenöl extra« ist das hochwertigste. Es ist kalt gepresst und optimal für Salat. Raffiniertes, neutrales Olivenöl ist hitzestabil und gut zum Braten.



eiweiß als baumaterial

Fleisch versorgt Sie mit hochwertigem tierischen Eiweiß, B-Vitaminen und den Mineralstoffen Eisen, Selen, Mangan und Zink. Gleichzeitig enthält es aber auch unerwünschte Begleitstoffe wie Fett, Cholesterin und Purine.

1 Fleisch & Geflügel Rote und weiße Fleischsorten liefern wertvolles tierisches Eiweiß (gut für die Muskeln), dazu B-Vitamine, Zink, Niacin und Selen. Rotes Fleisch enthält in der Regel mehr Fett und mehr gesättigte Fettsäuren, deshalb sollten Sie es nicht zu häufig servieren. Ihrer Gesundheit zuliebe sollten Sie sich nur alle zwei bis drei Tage eine Fleischportion gönnen. Zu einer federleichten Küche passen gut magere rote und weiße Fleischsorten wie Lamm- und Rinderfilet, Schweinemedallions, Minutensteaks, Putenschnitzel und Hähnchenbrustfilets. Wer nicht nur auf seine Gesundheit achtet, sondern auch auf Geschmack und Umwelt, kauft Bio-Fleisch und bereitet es fettarm im Wok oder in der beschichteten Pfanne zu – immer in Begleitung von frischem Gemüse oder viel Salat.

Putenschnitzel oder Hähnchenbrustfilet sind ohne Haut besonders fettarm und enthalten kaum gesättigte Fettsäuren. Da das meiste Fett direkt unter der Haut steckt, entfernen Sie die Haut vor dem Kurzbraten, Dünsten oder Dämpfen. Geschnetzelt, gewürfelt oder am Stück und zusammen mit zartem Gemüse der Saison gegart, werden aus Schnitzel und Filet ganz schnell federleichte Gerichte.

2 Fisch & Meeresfrüchte Sie sind ebenfalls ideale Lieferanten von hochwertigem, leicht verdaulichem tierischem Eiweiß, lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren und vielen essenziellen Aminosäuren – das sind die Muskelbausteine. Wer jede Woche zwei Mahlzeiten mit Seefisch einplant, tankt zusätzlich noch die Vitamine A und D sowie Jod für die Schilddrüse.