

Andreas Löw

Intervallfasten

langfristig abnehmen

gesund leben

schlank und glücklich

1. Auflage 2020

© alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Einleitung	10
1.1 Artgerechte Ernährung	11
1.2 Autophagie und Ketose	14
1.3 Gesundheit und Intervallfasten	15
1.3.1 Körperfettreduktion	16
1.3.2 Oxydationsstress und Entzündungen	16
1.3.3 Alterung	17
1.3.4 Schlaf	17
1.3.5 Stoffwechsel	17
1.3.6 Anstieg des innerlichen Focus	18
1.3.7 Körperzellen	18
1.3.8 Depressionen	18
1.3.9 Verdauung und Darmflora	19
1.3.10 Krebserkrankungen günstig beeinflussen	19
1.4 Warum Intervallfasten scheitert	19
1.5 Warum Intervallfasten gelingt	22
1.6 Ernährungsmythen	23
1.6.1 Frisches Gemüse besser als Tiefgefrorenes	23
1.6.2 Fett macht fett	24
1.6.3 Öfter kleine Mahlzeiten essen	24
1.6.4 Eier erhöhen den Cholesterinspiegel	24
1.6.5 Abends essen macht dick.	24
1.6.6 Mindestens 3 Liter Wasser am Tag trinken	25
1.6.7 Honig ist gesünder als Zucker	25
1.6.8 Einfachzucker ist schlechter als Fructose	25
1.6.9 Light Produkte tragen zum Abnehmen bei	25
1.7 Positive Rahmenbedingungen	26
1.7.1 Exkurs: Zucker	26
1.7.2 Exkurs: Wasser	28

1.7.3 Exkurs: Bewegung	29
1.7.4 Exkurs: gesunder Darm	30
1.7.4.1 was den Darm so einzigartig macht	30
1.7.4.2 gute und schlechte Darmbakterien	32
1.7.5 Exkurs: ausgewogene Ernährung	33
1.7.6 Exkurs: Stress	34
1.7.7 Exkurs: Zucker Alternativen	35
1.7.7.1 Birkenzucker (Xylitol)	35
1.7.7.2 Agavendicksaft	36
1.7.7.3 Erythrit	36
1.7.7.4 Honig	37
1.7.7.5 Ahornsirup	37
1.7.7.6 Stevia	37
1.8 Schweinehund & Heisshunger	38
1.8.1 Schweinehund überwinden	38
1.8.2 Strategien gegen Heißhunger	42
1.9 Ernährungstagebuch	44
1.10 FAQ – häufig gestellte Fragen	46
1.10.1 Fastenzeit und Nahrung?	46
1.10.2 Jeden Tag Intervallfasten ?	46
1.10.3 Andauernder Hunger !	46
1.10.4 Kann ich mit Intervallfasten auch zunehmen?	46
1.10.5 Wer soll kein Intervallfasten machen?	47
1.10.6 Frühstück auslassen?	47
1.10.7 Wie verhält es sich mit Ausdauersport ?	47
1.10.8 Alkohol erlaubt?	47
1.10.9 Rücksprache Mediziner notwendig?	48
1.10.10 Geschwindigkeit der Fettreduktion	48
1.10.11 Zählt Schlaf zur Fastenphase?	48
1.10.12 Dauer Intervallfasten	48
1.10.13 Menge Kalorien pro Tag	49

1.10.14 Mit Schilddrüsenproblemen fasten	49
1.10.15 Kraftsport sinnvoll?	50
2. Methoden und Planung	50
2.1 Planung und Organisation des Intervallfastens	51
2.2 Die 8:16 Methode	52
2.2.1 Zeitplan beim 8:16-Fasten	52
2.2.2 Exemplarisch 8:16-Fasten	53
2.3 Die 2:5 Methode	53
2.3.1 Für wen ist das 2:5 Fasten geeignet?	54
2.3.2 Exemplarisch 2:5-Fasten	54
2.4 Fasten nach der 2:10 Methode	55
2.5 Saftfasten	55
2.6 Null Diät	56
2.7 modifiziertes Essen	56
3. Rezepte	57
3.1 Salate & Bowls	57
3.1.1 Kichererbsensalat - Rauchlachsstreifen	57
3.1.2 Maissalat - Fetakäse	58
3.1.3 Spanischer Kartoffelsalat - Oliven – Thymian	59
3.1.4 Spargel Schinken Salat mit Couscous	60
3.1.5 Bulgur Salat mit Feta und rote Beete	60
3.1.6 Panzanella (italienischer Brotsalat)	61
3.1.7 Radieschen Kartoffelsalat	62
3.1.8 Spargelsalat - Gnocchi - Bärlauchpesto	63
3.1.9 Orangenbrotsalat - Hähnchenbrustfilets	64
3.2 Basische Ernährung	65
3.2.1 Ofengemüse	65
3.2.2 Wildkräutersuppe	65
3.2.3 Grillgemüse mit Rucolasalat	66
3.2.4 Melonen Granite	67
3.3 Keto Rezepte	68

3.3.1 Gebratener Kabeljau auf Zucchini-gemüse	68
3.3.2 Linsenbratlinge	68
3.3.3 Konjaknudeln mit Avocadopesto	69
3.3.4 Ketogenes Mandelbrot	70
3.3.5 Ricotta Quiche	70
3.3.6 Hähnchen-Feta-Broccoli Auflauf	71
3.3.7 Rettichspaghetti mit Gemüse-Bolognese	72
3.3.8 Gemüsepfanne mit Thai Spargel	72
3.3.9 Kürbis-Spinat-Curry	73
3.4 Rohkost	75
3.4.1 Gazpacho – kalte Tomatensuppe	75
3.4.2 Spargel Fenchel Salat	75
3.4.3 Chiapudding	76
3.5 Suppen	78
3.5.1 Kürbis Steckrüben Suppe	78
3.5.2 Rote Bete Süßkartoffelsuppe	79
3.5.3 Thais-Kokos-Suppe mit Reisbandnudeln	79
3.5.4 Apfel Meerrettichsuppe	80
3.5.5 Curry Linsensuppe mit gebackenen Blumenkohl	82
3.5.6 Kartoffel Champignonsuppe	82
3.5.7 Chorizo Eintopf	83
3.5.8 Französische Zwiebelsuppe	84
3.5.9 Minestrone	85
3.5.10 Linsensuppe mit Spinat	86
3.5.11 Karotten Suppe mit Dinkel Croûtons	87
3.5.12 Petersilienwurzelsuppe	88
3.5.13 Steckrüben Kartoffelsuppe mit Bärlauch Pesto	89
3.5.14 Linsensuppe mit Mangold und Hackfleisch	90
3.5.15 Kohlrabi Wirsingsuppe mit Frischkäsenocken	91
3.5.16 würzige Nudelsuppe mit Hähnchen	92
3.6 Salatdressings	94

3.6.1 Vinaigrette, klassisch	94
3.6.2 Joghurtdressing	95
3.6.3 Washabi-Limetten Dressing	96
3.6.4 Buttermilch Brombeer Dressing	97
3.6.5 Cranberry-Haselnuss Dressing	97
3.6.6 Erbsen-Melisse Dressing	98
3.6.7 Mango-Jalapeño Dressing	99
3.6.8 Blaubeer-Pumpnickel Dressing	100
3.7 Smoothie	101
3.7.1 Chinakohl Heidelbeere Smoothie	101
3.7.2 Grüner Detox Smoothie	102
3.7.3 Sauerkraut Grapefruit Smoothie	103
3.7.4 Avocado Bananen Apfel Smoothie	104
3.7.5 Kichererbsen Smoothie, griech. Joghurt u. Brokkoli	104
3.7.6 Spinat Wirsing Smoothie mit Birne	105
3.7.7 Ingwer Traube Möhren Smoothie	106
3.7.8 Ananas Mango Detox Smoothie	107
3.8 Gesundes Frühstück	108
3.8.1 Skyr mit Kernen, Orangen und Banane	108
3.8.2 Dinkel Brot mit Avocado Creme und Graved Lachs	108
3.8.3 Birchermüsli mit Karottenboskopsalat	110
3.8.4 Oatmeal mit Ahornsirup und Banane	111
3.9 Mediterran	112
3.9.1 Grillbrot	112
3.9.2 Gebratenes Doradenfilet	112
3.9.3 Anti Pasti mit Gemüse, Pilzen und Oliven	114
3.9.4 Penne in Thunfisch Tomatensauce	115
3.9.5 Nudelsalat mit Mozzarella	115
3.9.2 Gebratenes Doradenfilet	112
3.10 Vegane Gerichte	118
3.10.7 Gebackene Aubergine, Selleriepüree- Karotten	123

3.10.2 Pak Choi mit Ingwer-Knoblauchsauce und Sesam	119
3.10.3 Mit Couscous orientalisch gefüllte Tomaten	120
3.10.4 Bami Goreng mit Brokkoli und Tempeh	121
3.10.5 Süßkartoffel, Kichererbsen und Mandelsoße	122
3.10.6 Zucchini-Spaghetti mit Linsenbolognese	123
3.10.7 Gebackene Aubergine, Selleriepüree- Karotten	123
3.11 Snacks	125
3.11.1 Lauch Paprika Muffin	125
3.11.2 Arancini – sizilianische Reisbälle	126
3.11.3 Gratinierte Spinat Crostini	126
3.12 Süße Belohnung	128
3.12.1 Kaffee Creme	128
3.12.2 Ricotta-Cheesecake - Haselnusskaramel	129
3.12.3 Käsekuchen Tiramisu im Glas	130
3.12.4 Birnen-Rhabarber Crumble	130
3.12.5 Warmer Schokoladenkuchen	131
3.12.6 Grieß Crème brûlée mit Mango	132
3.12.7 Möhren Tassenkuchen mit Walnüssen	133
3.12.8 Rhabarber Crumble	133
3.12.9 Low Carb Frischkäsepfannkuchen	134
3.12.10 Vanille-Ricottacreme mit Blaubeeren	135
3.13 Backen	136
3.13.1 Bestes Roggenmischbrot ohne Sauerteig	136
3.13.2 Dinkelvollkornbrot ohne Aufgehen	137
3.13.3 Focaccia	137
4. Fazit	139
5. Schlusswort	140
6. Rezeptverzeichnis	141
7. Urheberrecht	144
8. Quellenverzeichnis	145

9. Haftungsausschluss	146
10. Impressum	147

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Langfristig gesund abnehmen und dabei schlank und glücklich leben – dafür kann Intervallfasten ein großartiger Weg sein. Die Wahrheit vorweg: Dies ist kein Buch, in welchem Du erfährst, wie Du im Laufe von zwei Wochen 12 kg abnehmen kannst. Hier werden keine unsinnigen Erwartungen geweckt, welche dich letztendlich nur enttäuschen werden.

Aber: Ich werde Dir die Augen öffnen. Die Umstellung deiner Ernährungsgewohnheiten lässt dich langfristig Normalgewicht erreichen und halten – zwangsläufig – und vieles andere Positive mehr. Dich erwartet ein fundierter Ratgeber, der Dir Wege und Lösungen aufzeigt, um deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Ich gebe Dir detaillierte Informationen an die Hand, mit Hilfe deren am Ende Erfolg stehen wird. Nun also viel Spaß bei deiner Entdeckungstour.

Herzlichst

Andreas Löw

1. Einleitung

Zu Beginn des Jahres, nach Karneval und Fasching, ist die Fastenzeit. Der Ursprung liegt im Christentum. Man glaubte, Jesus würde sich 40 Tage ohne Essen und Trinken in die Wüste zurückziehen. Dieses Glaubensbekenntnis findet sich nicht nur im Christentum, sondern in weiteren Weltanschauungen. Fasten ist keine Diät, von Gelehrten entwickelt, sondern eine Lebenseinstellung und Ernährungsform. So neu ist dieser Bewegung nicht, Menschen fasten, seit sie existent sind.

Der Mensch besitzt die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum auf Nahrung und damit Energie von außen zu verzichten. Hungert ein Mensch, geht er anders mit Ressourcen um. Unter dem Begriff Fasten versteht man den Verzicht aus freien Stücken von Nahrung. Fasten ist nicht zu vergleichen mit hungern und bedeutet nicht völligen Verzicht. In dieser Zeit ist unser Körper besonders fit, was wiederum ausschlaggebend für weiteren Erfolg insbesondere auf der Jagd war.

Es gibt keine Vorschriften im Hinblick auf, was gegessen werden soll, sondern zu welchem Zeitpunkt. Natürlich solltest Du Dich beim Intervallfasten gesund ernähren.

Die Zeit in der gegessen werden darf ist kürzer als die, in der Verzicht geübt wird. Intermittierendes Fasten (lateinisch intermittere „unterbrechen“, „aussetzen“) bewirkt eine ganze Reihe positiver Veränderungen, u. a. eine erhöhte Ausschüttung menschlicher Wachstumshormone und eine positive Entwicklung der Insulinsensibilität. Es gibt unterschiedliche Herangehensweisen. Oft wird nach dem Abendessen nichts mehr gegessen und am andern Tag auf das Frühstück verzichtet. Möglich ist aber auch, einen kompletten Tag auf Nahrung zu verzichten. Abhängig vom gewünschten Weg wird der Tag oder die Woche in Phasen aufgeteilt in denen abwechselnd gefastet und gegessen wird.

1.1 Artgerechte Ernährung

Statistiken belegen: Die Anzahl der Krankheiten aufgrund Fehlernährung hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Trend weiter steigend. Dazu passt die Märchenwelt des gesunden Essens. Der Begriff „Shelf life“ beschreibt die Haltbarkeitsdauer auch von Lebensmitteln und Getränken, wie lange eine Ware gelagert werden kann, ohne gebrauchts-, verbrauchs- oder verkaufsunfähig zu werden.

Der Preis: Gift in unserem Essen in Form von künstlichen erzeugten Aromen, antibakterielle Wirkstoffen, Farb – und Konservierungsstoffen. Verantwortlich zeichnen Hand in Hand gehende Pharma – und Chemieunter-

nehmen, mit üppigen Verträgen ausgestattete Ernährungsberater, skrupellose Lobbyisten und die Politik mit dem Ziel der Erschaffung einer Traumwelt. Die Werbebotschaft: bodenständige Qualität zu vernünftigen Preisen hergestellt nach Oma's Rezepten mit lokalen Zutaten von saftigen Weiden regionaler Bauern. Doch das ist nur Fantasie. Die Realität sieht anders aus.

In kürzester Zeit wurde unsere Nahrung nach dem Krieg mehr verändert als die letzten 20000 Jahre. Die Lebensmittelproduktion Industrie -und Lagerprozessen angepasst und nicht den Verbrauchern. Einzig und allein dem ökonomischen Prinzip unterworfen, zweckrational handelnd. Mit gegebenen Mittel den Ertrag ins Verhältnis setzen, um den Börsenwert global operierender Lebensmittel Unternehmen zu maximieren. Weit über 2500 Zusatzstoffe sind in unseren modernen Lebensmitteln zugelassen. Doch nur etwas über 300 sind deklarationspflichtig.

Organisierter Anschlag auf unsere Sinne und körperliche Unversehrtheit. Im Fleisch Hormone sowie Antibiotika, im Wein Frostschutzmittel und Würmer und Ethoxyquin im Fisch. Die Lebensmittelskandale der letzten Jahre haben einen Giftcocktail zu tage gefördert. Bei der Weißwurst der Darm aus China, die Kräuter aus Polen, das Kalbfleisch aus Ungarn. Dazu reichlich Phosphate und

Geschmacksverstärker. 96% der Masthähnchen werden mit Antibiotika gefüttert. Erkrankt ein Tier, wird vorbeugend die ganz Herde geimpft – oft sogar mehrmals. Im Ergebnis 25000 Tote pro Jahr in der Europäischen Union durch multiresistente Keime in Krankenhäusern.

Die Ernte für all die Jogurts und Fruchttetes reicht bei Weitem nicht aus, um den Bedarf zu decken. In einem Kirschjogurt ist meist nur ein Teelöffel Frucht. Der Geschmack entsteht durch das Aroma eines Holzpilzes. Brötchen Tiefkühlrohling aus Asien und Afrika. Diese Schreckensliste liese sich seitenweise fortführen. Nur wenige Lebensmittelkonzerne stellen mehr als 200.000 verschiedene Produkte unter einer kaum zu überblickenden Vielzahl an Namen Handelsketten bereit. Drei von vier Lebensmitteln sind hoch industriell verarbeitet und auf Gewinn maximiert.

Der menschlich evolutionäre Anpassungszyklus macht es unmöglich, sich auf dieser artfremden Ernährung einstellen. Um diese Negativentwicklung, Fettleibigkeit und eine Reihe von zunehmend populären Zivilisationskrankheiten aus der Welt zu schaffen, hat diese Industrie selbstverständlich die entsprechenden Produkte im Portfolio. Diätprodukte, Pülverchen für Shakes, bunt und hübsch verpacktes aus den Chemiebaukästen der Lebensmitteltechnologie. Von artgerechter Ernährung

weit entfernt. Naturbelassene, ballaststoffreiche, anti entzündliche und nährstoffreiche Kost stünde dabei im Mittelpunkt. Doch wie kann unsere Nahrung diese Vorgaben erfüllen wenn ca. 20 % mit Industriezuckerprodukten und weitere 20 % mit Weißmehlprodukten belastet ist. Anders ausgedrückt decken wir aktuell gerundet 40 % unserer Nahrungsaufnahme durch rein kalorienhaltige leere Kost, die so gut wie keine Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe enthält.

1.2 Autophagie und Ketose¹

Um zu Leben benötigt unser Körper Energie, die er mit Hilfe der in der Nahrung enthaltenen Grundbausteine erzeugt. Dabei entstehen wertvolle und nicht so wertvolle Stoffe, die dem Menschen teilweise schaden und durch Entgiftungsprozesse unseren Körper verlassen.

Autophagie² leitet sich aus dem griechischen Wort „Auto“ für selbst und „Phagie“ für Fressen ab. 2016 wurde das Thema bekannter, da der Japaner Yoshiori Ohsumi³ im Zuge seiner Forschungen für dieses Thema einen Medizin-Nobelpreis erhielt. Autophagie ist das Recyclingprogramm unseres Körpers, bei dem Zellmüll erkannt, wiederverwertet oder über Haut, Lunge, Blut und Urin ausgeschieden wird. Schlägt dieses Programm fehl, sind u. a. neurodegenerative Erkrankungen wie Alz-

heimer, Parkinson, Krebs oder erhöhte Infektionsanfälligkeiten die Folge.

Unser Körper hat mehrere Quellen, um Energie zu erzeugen. Die erste Quelle ist Zucker, Kohlenhydrate oder Glucose genannt, die zweite Fett. Glucose wird in der Leber und in Muskeln gespeichert. Dieser Speicher ist bei normaler Belastung nach 24-72 Stunden leer. Unser Gehirn ist ausschließlich auf Glucose angewiesen und kann Eiweiß oder Fett nicht verwerten. Aus diesem Grund sind wir in der Lage alternativen Energieträgern zu produzieren, die sogenannten Keton Körper, die aus Fettsäuren gebildet werden. Die Bildung von Keton Körper aus Fett ist bis zu 60 Tagen möglich. Danach sind diese Reserven ebenfalls aufgebraucht. Diese Zeitspanne wird Ketose oder Hungerstoffwechsel genannt. Um außerhalb von Hungersnöten in diesen Zustand zu kommen, ist es notwendig, die Zufuhr von Glucose / Zucker / Kohlenhydraten auf ca. unter 40g pro Tag zu senken.

1.3 Gesundheit und Intervallfasten

Intervallfasten ist fester Bestandteil der Ernährungsmedizin, gilt als Multitalent und birgt eine Reihe einschneidender Vorteile.

1.3.1 Körperfettreduktion

Intervallfasten greift sogenanntes viszerales Fett⁴ an. Dieses sammelt sich in der Körpermitte und steht im Verdacht, wie ein eigenständiges Organ, Hormone und Entzündungsstoffe herzustellen und zu verteilen. Bei den meisten Menschen ist das hormonelle Balance gestört. Jede Aufnahme von Kalorien bringen die Ausschüttung von Insulin auf Touren und somit wird die Speicherung von Nährstoffen aktiviert. Mit Ausschüttung von Insulin ist eine Abnahme von Körperfett unmöglich. Insulin wird in der Massentierhaltung gezielt zum Aufbau von Gewicht verwendet. Das „Hungerhormon“ Ghrelin wird gehemmt und sorgt somit für ein Sättigungsgefühl. Ist Fett erst einmal in Keton Körper umgewandelt, wird es entweder verbraucht oder über den Urin ausgeschieden. Keton Körper werden nicht zwischengespeichert.

1.3.2 Oxydationsstress und Entzündungen

Oxidativer Stress⁵ wird durch freie Radikale ausgelöst. In unserem Körper muss eine Harmonie zwischen Oxidantien und Antioxidantien bestehen. Freie Radikale sind Zwischenprodukte unseres Stoffwechsels. Sie sind Sauerstoffverbindungen, denen ein Elektron fehlt. Gelingt es dem Körper nicht, das Gleichgewicht herzustellen, entstehen Entzündungen. Bei der Herstellung dieser Harmonie hilft Dir Intervallfasten ganz besonders durch das

Abtransportieren von freien Radikalen in Zeiten der Ketose.

1.3.3 Alterung

Intervallfasten bremst das Altern⁶. Durch die Absenkung des Blutzuckers, Stärkung des Immunsystems, Besserung der Zellregeneration und Verringerung des Blutdrucks wird der Alterungsprozess verzögert. Der Grundlage hierfür ist Autophagie und Ketose.

1.3.4 Schlaf

Ungesundes und spätes Essen bedeutet nachteiligen Schlaf. Wer zu spät und insbesondere vor dem Schlafengehen isst, sorgt für wenig bis keine Erholung in der Nacht. Intervallfasten reguliert den Biorhythmus und verhindert somit ein negatives Schlaferlebnis oder trägt zur Verbesserung bei.

1.3.5 Stoffwechsel

Der Stoffwechsel wird von Essen von außen auf Nahrung von innen umgestellt. Intervallfasten fördert den Prozess der Glykogenose. Das ist der Umbau von Glukose zu Glykogen. Als Nebenprodukt wird Harnstoff synthetisiert. Dieser wird über die Nieren ausgeschieden. Leber und Niere werden insgesamt entlastet.

1.3.6 Anstieg des innerlichen Focus

Durch die erhöhte und veränderte Zufuhr von Energie in der Ketose arbeitet das Gehirn besser und effektiver. Als ein frühes Mittel gegen Epilepsie führte es zu massiven Verbesserungen und Stabilisierung der Patienten.

1.3.7 Körperzellen

Im Zuge der während des Intervallfastens vorherrschenden Autophagie geht die Erneuerung von Körperzellen und Organen deutlich schneller und flexibler vonstatten. Intervallfasten steuert Leberproteine und programmiert diese um und hat somit direkte Auswirkung auf die Lebergesundheit. Ebenso wird der Stoffwechsel von Fettsäuren positiv beeinflusst.

1.3.8 Depressionen

Es ist schon länger bekannt, dass durch kurzen Nahrungsentzug der Tryptophan Spiegel⁷ im Gehirn steigt. L-Tryptophan gehört zu den 21 proteinogenen Aminosäuren, also zu solchen, die zur körpereigenen Proteinsynthese benötigt werden.

Ein niedriger Tryptophan Spiegel kann zur u. a. verminderten Gedächtnisleistung führen. Diverse Rahmenbedingung wie zum Beispiel ungesunde Ernährung oder Stress nehmen negativen Einfluss auf den Tryptophan Spiegel in unserem Körper.

1.3.9 Verdauung und Darmflora

Beim Intervallfasten kommt es zu einer Regulierung des Säuren-Basen Gleichgewichtes⁸. Mehl, Kaffee, zuckerhaltige Lebensmittel und Alkohol sorgen, neben anderen Faktoren, dafür dass die Darmflora beeinträchtigt wird und keine Gelegenheit hat, sich zu regenerieren. Im Darm sitzen 80 % des Immunsystems. Bakterien im Darm stellen Stoffwechselprodukte bereit. Sie beeinflussen unser Immunsystem und können Entzündungsprozesse mäßigen oder fördern.

1.3.10 Krebserkrankungen günstig beeinflussen

Vieles deutet auch bei nicht eindeutiger Studienlage darauf hin, das intermittierendes Fasten Krebs vorbeugt oder sogar bereits fortgeschrittene Verläufe günstig beeinflussen kann.

Du hast offene Fragen oder Anliegen? - schreib mir einfach eine Mail an [andr\[pkt\]loew\[at\]gmail\[pkt\]com](mailto:andr[pkt]loew[at]gmail[pkt]com)

1.4 Warum Intervallfasten scheitert

Der Begriff Diät in Verbindung mit Intervallfasten wird unterschiedlich wahrgenommen. Die allermeisten verstehen unter dieser Bezeichnung die „fallweise Nahrungsumstellung mit dem Wunsch einer Gewichtsminde-

rung“. Ein Widerspruch in sich, denn gemeint ist das Gegenteil, eine Kehrtwende mit dauerhafter Korrektur der Ernährung. Die Ursachen sind vielfältig. Einige haben deshalb unzählige Versuche hinter sich. Allseits bekannt ist der sogenannte Jojo Effekt⁹. Hier kommt es nach einer Reduzierung des Gewichts zu einer Umkehrung und meist sogar einer Erhöhung über das Ausgangsniveau.

Das durchschnittliche Sortiment eines Lebensmittelmarktes liegt im hohen fünfstelligen Bereich. Eine quasi unüberschaubare Anzahl von Lebensmitteln liegen in den Regalen. Anreize sind gewaltig. Das bringt ungebremstes Konsumverhalten und Kalorienaufnahme mit sich. Fertig - und Halbfertigprodukte sind im Kommen und besitzen eine enorme Energiedichte zumeist in Form von leeren Kohlenhydraten.

Zu Beginn einer Ernährungsumstellung purzeln die Pfunde. Nach einiger Zeit verschwinden die Erfolge und die Geschwindigkeit der Abnahme fällt ab. Dies führt zu nachlassender Motivation und zur Aufnahme älterer Ernährungsgewohnheiten, was wiederum Gewichtszunahme zur Folge hat.

Ausschließlich Muskelmasse verbrennt Energie. Bei Umstellung auf Intervallfasten werden zunächst die

Kohlenhydrate Speicher geleert. Dieser Vorgang dauert je nach körperlicher Belastung zwischen zehn und 16 Stunden. Erst danach wird Körperfett verwendet, um den Energiebedarf zu decken. Zeitgleich zur Verminderung von Fett kann Muskelmasse abgebaut werden, was dann wiederum zu einer Dezimierung des Energiebedarfs führt. Deshalb sollte bei Reduzierung des Depotfettes immer darauf geachtet werden, dass der Anteil an Muskelmasse konstant bleibt. Dies erreicht man mit pflanzlich basierter eiweißreicher Nahrung und moderater körperlicher Belastung. Wird die Energiemenge nach Durchführung einer Ernährungsumstellung nicht angepasst, kommt es zwangsläufig zu einer Zunahme von Körperfett.

30 Pfund in vier Wochen zu reduzieren ist wirklichkeitsfremd. Gewicht sollte vorausschauend allmählich gesenkt werden. Ergebnisse stellen sich nur ein, wenn du nach und nach kleinere Zwischenziele erreichst. Zu viel auf einmal vorzunehmen ist unrealistisch und entmutigend.

Unterstützt dich deine Familie oder Partner, wirst Du bessere Chancen auf ein Gelingen haben. Über Jahrtausende wurde unser Körper angehalten, mit körpereigenen Mitteln wirtschaftlich zu verfahren. Wir sind zwar darauf ausgelegt Hungerzeiten zu überleben, das Pro-

gramm, um dauerhaft mit Nahrung im Überfluss umzugehen, besitzen wir nicht.

1.5 Warum Intervallfasten gelingt

Damit dein Intervallfasten nach wunschgemäß verläuft, solltest Du unbedingt Ziele schriftlich formulieren. Zur Bestimmung gehört ein konkreter Rahmen je detaillierter, umso besser. Erreichst Du Ziel nicht, sollte festgestellt werden aus welchem Grund und wie dies in Zukunft vermieden werden kann.

Schreib Dir einen Ernährungsplan und Tagebuch für deine Nahrungsaufnahme. Das Verwenden einer App kann dich an dieser Stelle deutlich unterstützen. Um beim Einkaufen planmäßig vorgehen zu können sind Einkaufslisten notwendig. Damit landen nur Intervallfasten konforme Lebensmittel im Einkaufswagen.

Vermeide Stress. Cortisol wird unter Stress gebildet. Die Anhebung dieses Hormons führte zur gleichzeitigen Erhöhung des Blutzuckerspiegels und Einlagerung von Energie in Form von Fett. Meditation und Waldspaziergänge können helfen. Übe dich in Geduld. Durchaus möglich das sich dein Körper erst innerhalb von 2 bis 3 Wochen mit dem neuen Essverhalten arrangiert. Gib deinem Stoffwechsel Zeit. Der Eifer ist hoch und Du willst in kürzester Zeit möglichst viel Wirkung erzielen.

Das hat zur Folge, dass der Stoffwechsel herunterfährt und somit dein Energieverbrauch. Es droht der berüchtigte Jo-Jo Effekt.

Keinesfalls im Stehen und unter Termindruck essen, den Sättigungssignale werden ca. 20 Minuten versetzt an das Gehirn übermittelt. Nur durch langsames Verzehren mit ausgiebigem Kauen ist dies gewährleistet.

Sollte die gewählte Methode nicht in deinen Alltag passen, ist anzunehmen, dass Du scheiterst. Versuch es doch zuallererst mit 12 Stunden Essen, 12 Stunden fasten und taste dich heran. Andernfalls starte an freien Tagen oder am Wochenende.

1.6 Ernährungsmythen

1.6.1 Frisches Gemüse besser als Tiefgefrorenes

Falsch gelagertes Gemüse und Obst verliert innerhalb weniger Stunden signifikante Anteile von Vitaminen. Gefrorenes Gemüse enthält mehr Vitamin C als vergleichbares frisches Gemüse vom Händler. Tiefgefrorene Blaubeeren erhalten regelmäßig in Blindverkostungen Höchstnoten im Vergleich zu frischen Blaubeeren, was den Geschmack angeht.

1.6.2 Fett macht fett

Das Gegenteil ist der Fall. Fett besitzt eine doppelt so hohe Energie wie Zucker oder Eiweiß. Das allein kann aber nicht zu der Annahme führen, dass der Genuss von übermäßigem Fett zur Gewichtszunahme führt. Spezielle Fette, wie MCT Kokosfett, tragen zur schnelleren Erreichung von Ketose, was an anderer Stelle hier im Buch Thema sein wird, bei.

1.6.3 Öfter kleine Mahlzeiten essen

Viele kleine Mahlzeiten mindern die Insulinsensibilität. Daraus resultiert, das Bauchfett entsteht. Die Annahme mit kleineren Mahlzeiten würde der Stoffwechsel angekurbelt werden, ist falsch. Unserem Körper ist egal, wie oft am Tag gegessen wird.

1.6.4 Eier erhöhen den Cholesterinspiegel

Der Körper reguliert die Aufnahme von Cholesterin und scheidet Überflüssiges aus. Wir brauchen diesen fettähnlichen Stoff, um am Leben zu bleiben.

1.6.5 Abends essen macht dick.

Über das Anlegen von Depotfett entscheidet nicht der Zeitpunkt, sondern die Energiemenge.

1.6.6 Mindestens 3 Liter Wasser am Tag trinken

Diese Annahme ist falsch. Getrunken werden soll 0,03 l/Kilogramm Körpergewicht. Was bei einer durchschnittlich schweren Person von 75 Kilo 2,25 l Flüssigkeit bedeuten würde.

1.6.7 Honig ist gesünder als Zucker

Im Honig sind kleinste Mengen an Antioxidantien und gilt als Wundermittel gegen Husten und Diabetes. Dies ist nicht der Fall, denn die sonstigen Bestandteile im Honig sind verschwindend gering. Der Wasseranteil liegt bei 20 %.

1.6.8 Einfachzucker ist schlechter als Fructose

Fructozucker (Fructose) befindet sich unter anderem in Obst. Die Annahme Fructozucker hätte weniger Kalorien als Einfachzucker, ist falsch. Auf den moderaten Genuss von Obst sollte dennoch nicht verzichtet werden denn es befinden sich weitere wertvolle Bestandteile darin. In Äpfeln exemplarisch Pektin.

1.6.9 Light Produkte tragen zum Abnehmen bei

Light Produkte enthalten weniger Fett dafür mehr einfachen Zucker, um das vermeintliche fehlen an Geschmack zu kompensieren. Durch die Annahme light Produkte würden taugen bei einer Ernährungsumstel-

lung positive Effekte zu erzielen wird in der Menge mehr gegessen.

1.7 Positive Rahmenbedingungen

1.7.1 Exkurs: Zucker

1920 lag der pro Kopf Verbrauch in Deutschland von Zucker bei einem Kilo – aktuell bei ca. 50 kg - Tendenz stark steigend. Dabei ist Haushaltszucker für den Menschen zu keiner Zeit notwendig. Kohlehydrate in Mehl und Kartoffeln sind völlig ausreichend um die Art Zucker, die der Körper benötigt, selbst zu bilden. Zucker liefert ausschließlich Kalorien, die uns dick werden lassen. Haushaltszucker besteht aus Fruchtzucker und Traubenzucker.

Beide Stoffe werden unterschiedlich in unserem Körper behandelt. Fruchtzucker wird in der Leber verstoffwechselt, kommt dort mehr an, als gebraucht wird, entsteht daraus Depotfett. Dieses lagert direkt an der Leber aber auch anderen Organen. Die Organe drohen zu verfetten. Anders beim Traubenzucker, der direkt ins Blut gelangt und über das Hormon Insulin „verwertet“ wird. Es droht Diabetes Typ 2 und Übergewicht. Fruchtzucker sättigt weniger als andere Zuckersorten, was zu hohen Mengen des Konsums führt. Bereits Säuglinge und Kinder können, ähnlich wie Alkoholiker, eine Fettleber entwickeln. Die Fettleber ist ein frühes Anzeichen des

sogenannten metabolischen Syndroms. Darunter versteht man eine ganze Reihe von zum Teil erheblichen Krankheitsbildern und Risikofaktoren. Der Fruchtzucker Gehalt von Smoothies und Fruchtsäften wird oft unterschätzt. So hat Apfelsaft einen höheren Brennwert als Coca-Cola.

Zucker dient als billiger Füllstoff sowie Geschmacksverstärker. Deshalb ist in fast allen Fertiggerichten massiv Zucker zugesetzt. Zucker wirkt auf exakt die gleichen Areale im Gehirn wie Alkohol und Nikotin. Die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Zuckermenge liegt bei 25g. Das sind 6 TL pro Tag.

Hinter diesen Bezeichnungen steckt letztendlich Zucker. Zucker kommt oft getarnt daher, um Mengen zu kaschieren.

Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfelsüße, Datteln, Dextrin, Dextrose, Dicksaft, Fruchtextrakt, Fruchtkonzentrat, Fruchtpüree, Fruchtsaftkonzentrat, Fruchtsüße, Fruchtzucker, Fruktose, Fruktose-Glukose-Sirup, Fruktosesirup, Gerstenmalz, Gerstenmalzextrakt, getrocknete Früchte, gezuckerte Kondensmilch, Glukose, Glukose-Fruktose-Sirup, Glukosesirup, Honig, Inulin, Invertzucker, Invertzuckercreme, Invertzuckersirup, Joghurtpulver, Karamellsirup, Karamellzuckersirup, Kokosblütenzucker, -nektar,

-sirup, Konzentrierte Fruchtsäfte, Laktose, Magermilchpulver, Maltodextrin, Maltose, Malzextrakt, Milchzucker, Molkenerzeugnis, Molkenpulver, Oligofruktose, Oligofruktosesirup, Polydextrose, Raffinadezucker, Raffinose, Rohrohrzucker, RosinenSaccharose, Stärkesirup, Süßmolkenpulver, Traubenfrucht, Traubensüße, Traubenzucker, Trockenobst, Vollmilchpulver, Weizendextrin, Zucker-rübensirup.

1.7.2 Exkurs: Wasser

Warum ist Wasser hier überhaupt ein Thema? Wasser ist der Anfang von allem und somit die Grundlage des Gelingens von Fasten sowie Intervallfasten. Die Menschen trauen der Qualität aus dem Wasserhahn nicht mehr – zurecht. Der zunehmende Absatz von Wasserfiltern beweist dies. Viele Wasserwerke hierzulande behaupten, dass das Wasser aus dem Hahn bedenkenlos getrunken werden kann dabei werden die Grenzwerte für Schadstoffe fast jährlich nach oben verschoben.

Fakt ist: es befinden sich hohe Schadstoffkonzentrationen wie Schwermetalle, Pestizide, Hormone sowie Rückstände von Arzneimitteln im Trinkwasser. Unser Körper benötigt Trinkwasser in hohen Mengen, um als Grundstoff zur Aufrechterhaltung der Vital Funktionen unseres Körpers zu dienen. Reines, lebendiges Wasser wird immer mehr zu Mangelware. Bei der Auswahl ist

deshalb darauf zu achten, dass es sich möglichst bei der Gewinnung um Tiefen quellen handelt.

Stille Mineralwässer, die in Kunststoffflaschen abgefüllt sind, neigen zur Verkeimung. So wurden unter anderem bei jüngsten Untersuchungen Erreger für Hirnhaut, Harnwegs und Lungenkrankheiten gefunden. Zwei Drittel aller verkauften Wasser Sorten werden in Deutschland in PET Flaschen abgefüllt.

Chemikalien im Plastik haben hormonähnliche Auswirkungen auf den Menschen. Die Auswahl der Wassersorte hat direkten Einfluss auf Erfolg oder Misserfolg beim Intervallfasten. Weitere Funktionen von Wasser: Es hält das Blut flüssig, dient als Kühlmittel und ist maßgeblich an der Entgiftung beteiligt.

1.7.3 Exkurs: Bewegung

Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass man mit reichlich Bewegung Körperfett reduzieren könnte. Sport ist gesund und gilt als schlank Macher. Je nach Körpergewicht und Muskelmasse verbrennen wir in einer halben Stunde schwimmen oder joggen jedoch nur 350 cal. Und was viele nicht bedenken: Bewegung in Form von Sport erhöht den Appetit. Dennoch: Wer durch Intervallfasten Körperfett reduzieren möchte, ist mit regelmäßig moderatem Fitnesstraining gut beraten um den Stoff-

wechsel auf Trab zu halten und um zu verhindern, dass Muskelmasse abgebaut wird.

1.7.4 Exkurs: gesunder Darm

1.7.4.1 was den Darm so einzigartig macht

Wenn er Beschwerden verursacht, merken einige erst, wie wichtig unser Darm ist. In den letzten Jahren immer mehr in den Focus gerückt, weil er mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eine zentrale Rolle bei der Entstehung einer Vielzahl von Krankheiten spielt. Seit über 10 Jahren kommt man zunehmend den Darmbakterien auf die Spur und stellt fest das viele Krankheiten mit einer Störung der Darmflora einhergehen. Die Länge beträgt ca. 8 Meter, der Durchmesser wenige Zentimeter. Bemerkenswerter ist die Oberfläche von 30 bis 40 Quadratmeter. Er ist somit die größte Kontaktfläche zwischen uns und er Außenwelt. Im Inneren der Darmanatomie sind eine Unzahl von Darmzotten dafür verantwortlich. Mahlzeiten benötigen bis zu 3 Tagen, um den Darm zu passieren.

Dieses Organ agiert völlig eigenständig: Er nimmt wahr, korrigiert, lernt und ist Sitz der Intuition. Das enterische Nervensystem (ENS) ermöglicht dem Darm als einziges Organ unabhängig vom zentralen Nervensystem (ZNS) zu arbeiten. Im Gehirn befinden sich um die 100 Milliarden Neuronen, die Anzahl im ENS schätzt man auf 100 bis

200 Millionen. Das ENS ist strukturell und funktionell dem Gehirn ähnlich. Der Darm nimmt im Wesentlichen zwei Aufgaben wahr. Die durch den Mund aufgenommene Nahrung gelangt über Magen und Dünndarm in den Dickdarm. Dort werden dem Nährstoffbrei lebenswichtig Stoffe entzogen und unserem Körper zugeführt. Für Eindringling wie Gifte, Viren, Toxine, Pilze oder sonstige Krankheitserreger ist im Normalfall ebenfalls bei einem gesunden Darm hier die Reise beendet.

Der Darm ist somit das größte Abwehr - und Immunsystem unseres Körpers. Über 70 % unseres Immunsystems liegen im Darm. Einige hundert Billionen Darmbakterien und Microorganismen haben unseren Darm besiedeln. In einem Gramm Darmbakterien leben mehr Kleinstlebewesen als Menschen auf der Erde. Diese Darmflora die Verfassung und Zusammensetzung dieser Bakterien sind maßgeblich für Dein Wohlbefinden und den dauerhaften Bestand Deiner Gesundheit verantwortlich.

Der Darm in Zusammenarbeit mit dem Gehirn entscheidet welche Nahrungsbestandteile ob, wie und wann verstoffwechselt werden. Diese Kleinstlebewesen haben einen entscheidenden Einfluss, ob wir gesund bleiben oder anfällig für Krankheiten sind. Dem Darm ebenfalls wichtig: Stress vermeiden und regelmäßig für aus-

reichenden Schlaf sorgen. Menschen die durchschnittlich weniger als 6 Stunden schlafen haben ein erhöhtes Darmkrebsrisiko. Ballaststoffreiche Nahrung wie Hülsenfrüchte, reichlich frisches Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte stärken die Funktionen des Darms.

1.7.4.2 gute und schlechte Darmbakterien

Unser Gewicht hängt auch mit unseren Darmbakterien zusammen, genauer gesagt mit dem Verhältnis von Firmicutes- und Bacteroidetes-Bakterien. Bei normalgewichtigen Personen ist das Verhältnis von diesen beiden Bakteriengruppen ausgeglichen – bei übergewichtigen Menschen hingegen hat sich ein Vielfaches an Firmicutes-Bakterien im Darm angesiedelt.

Firmicutes - „schlechte“ Darmbakterien

Diese Kleinstlebewesen können an sich unverdauliche Ballaststoffe aus der Nahrung besonders nutzbringend aufspalten – in sogenannte „kurzkettige“ Kohlenhydrate. Dadurch entstehen im Darm einfache Zuckermoleküle, die vom Körper schnell verwertet und sofort in Form von Fettpölsterchen für Hungerperioden gespeichert werden. Ein Überangebot an Firmicutes bedeutet, dass bis zu 12 % mehr Kalorien aus jeder Mahlzeit aufgenommen werden. Ungünstig fürs Abnehmen ist ebenso die Fähigkeit von Firmicutes, unseren Körper in „Hungerzeiten“ auf Sparbetrieb zu schalten und während der

Fastentage möglichst wenige Kalorien zu verbrauchen. Kaum steht wieder ausreichend Nahrung zur Verfügung, kommt es zum Jo-Jo-Effekt, jede Kalorie wird aus der Nahrung geholt.

Bacteroidetes - „gute“ Darmbakterien

Heutige Nahrung enthält viel mehr Zucker, als unser Körper benötigt. Bacteroidetes-Bakterien erkennen diese für den Menschen ungesunde Ernährung, da Zucker zügig in Alkohol umgewandelt werden kann, der wider rum die Leber schädigt. Sie verkapseln direkt im Darm, sodass der „Überschuss“ mit dem Stuhl abtransportiert wird. Aus Stuhl-Analysen geht hervor: Ist die Darmflora reich an Bacteroidetes-Bakterien, enthalten unsere Ausscheidungen mehr unverbrauchte Kalorien als bei einem Firmicutes-Überschuss.

1.7.5 Exkurs: ausgewogene Ernährung

Intervallfasten ist variabel. Allerdings solltest Du die fasten frei Zeit nicht damit verbringen, Fast Food und zuckerhaltig „Erfrischungsgetränk“ in rauen Mengen zu konsumieren. Ernähre dich ausgewogen, abwechslungsreich und nach Möglichkeit saisonal und regional. Unter ausgewogene Ernährung kursiert viel Halbwissen. Die wichtigste Regel lautet Abwechslung. Die Wahrscheinlichkeit ist höher alle notwendigen Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine zu bekommen, wenn Du viele unter-

schiedlich frische Produkte in deinen Speiseplan einbaust. Ungesüßte Getränke und Wasser stehen an erster Stelle. Die unter dem Namen mediterrane Diät bekannte Kostform bietet auf lange Sicht die höchste Wahrscheinlichkeit, Gewicht zu reduzieren und zu halten. Hier werden Fette wie Butter und Margarine ausgelassen. An Stelle derer werden hochwertige native und kalt gepresste Öle wie Oliven-, Raps- und Sojaöl benutzt, welche reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Fisch steht zwei bis dreimal in der Woche auf dem Speiseplan. Fleisch, speziell rotes, zählt zur Seltenheit.

Hülsenfrüchte, Salat und Gemüse gibt es jeden Tag. Ebenso frische Kräuter und Gewürze. Eine überwiegend abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung ist empfehlenswert. Zucker sollte pro Tag auf eine Obergrenze von 20-40 g reduziert werden.

1.7.6 Exkurs: Stress

Der Mensch bringt Stress mit Flucht und Kampf in Verbindung. Es greifen alte evolutionäre Mechanismen die 1 : 1 übernommen worden sind. Um diese Situationen zu überleben, muss dem Körper Energie zur Verfügung gestellt werden. Stresssysteme werden aktiviert. Dies beginnt im Gehirn, das heißt es werden Neurotransmitter freigesetzt die in letzter Konsequenz dafür sorgen, dass dem Körper schnelle Energie in Form von

Zucker zu Verfügung gestellt bekommt. An dieser Stelle geht es um Flucht oder die Kampfsituation. Es geht nicht um die Verwertung von Eiweiß, sondern dann muss es schnelle Energie sein. Dies führt zu einer Insulinausschüttung, was wiederum zu erneutem Heißhunger auf Zucker führen kann. Um diesen Kreislauf zu beenden, ist es ratsam den Stresslevel, z.B. durch Meditation oder Bewegung, zu senken und Nahrung zu sich zu nehmen, die möglichst wenig Insulin zur Verstoffwechselung benötigt. In solchen Situationen fällt meist die Bewegung aus, dabei sorgt gerade dieser Weg für die Reduzierung von Stress und Cortisol Konzentration in unserem Körper.

1.7.7 Exkurs: Zucker Alternativen

Warum überhaupt Zuckerersatz? Es ist allgemein bekannt, dass der Konsum von klassischem Kristallzucker zu einer ganzen Reihe von Problemen führen kann. Angefangen von Karies und bei unzureichender Bewegung zu Übergewicht. Eine ganze Reihe von Stoffwechselerkrankungen leistet Zucker Vorschub, insbesondere Diabetes Typ 2.

1.7.7.1 Birkenzucker (Xylitol)

Die Gewinnung von Xylitol basiert auf der chemischen Veränderung von Holzzucker. Dieser kommt in der Natur

zum Beispiel bei Kokosnüssen, Maiskolben und Stroh bzw. als Abfallprodukt in der Papierherstellung vor.

Xylit wird in der Lebensmittelindustrie verwendet, ist ein Zuckeraustauschstoff und hat im Gegensatz zu gewöhnlichem Haushaltszucker keine schädlichen Auswirkungen auf Zähne. Es ähnelt vom Geschmack her Zucker und besitzt nahezu die identische Süßkraft. Birkenzucker verstoffwechselt nur wenig Insulin und ist somit als Produkt für Diabetiker geeignet. Bei hohen Einnahmen wirkt Xylitol abführen und ist beim Menschen unbedenklich, hat aber bei Tierversuchen hochgradige Nebenwirkung verursacht. Bei Hunden wirkt es auf Blutgerinnung und verursacht schwerwiegende Leberschäden.

1.7.7.2 Agavendicksaft

Agavendicksaft ähnelt in der Struktur Honig und wird aus der mexikanischen Agaven Pflanze gewonnen. Er besteht überwiegend aus Fruchtzucker, möglichen Nebenwirkungen sind somit Blähungen und Durchfall bei hohem Konsum. Agavendicksaft besitzt einen hohen Anteil an Fructose, dessen Wirkungen bekannt sind (siehe metabolisches Syndrom).

1.7.7.3 Erythrit

Erythrit¹⁰ ist vollkommen Kalorien frei und somit für Diabetiker geeignet. Darüber hinaus ist es gut verträglich und Zahn-schonend. Es entsteht durch die vermehrte

Aktion von Traubenzucker. Erythrit¹¹ verursacht im Gegensatz zu anderen Zuckeralkoholen keine Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall.

1.7.7.4 Honig

Honig ist nicht weit von Kristallzucker entfernt. Dennoch hat Honig einige Vorteile. Er wirkt antibakteriell und vor allem die etwas dunkleren Sorten enthalten reichlich Antioxidantien die freien Radikalen entgegenwirken.

Interessant für Allergiker: Durch den Konsum von lokalem Honig nimmt man das ganze Jahr hinweg Pollen aus der Umgebung zu sich. So wird in vielen Fällen die Reizung und Reaktion zur Blütezeit minimiert.

1.7.7.5 Ahornsirup

Dieser süße Saft kommt aus Kanada. Dort wird der Pflanzensaft des Ahornbaums angezapft. Für 1 l Sirup werden ca. 40 l Baumsaft benötigt. Je heller das Konzentrat, desto höher die Qualität. Darüber hinaus besitzt Ahornsirup eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen wie Kalium, Eisen und Magnesium. Wie Honig einzustufen.

1.7.7.6 Stevia

Bei Stevia handelt es sich um eine subtropische Astart, kommt ursprünglich aus Paraguay und wird dort schon seit Jahrhunderten als Lösungsmittel verwendet. Es ver-

ursacht keine Karies und schadet somit nicht den Zähnen. Das Unglaubliche daran: Die Süßkraft ist bis zu 300 mal stärker als der uns bekannte Kristallzucker. Stevia ist für Diabetiker geeignet und erhält den Blutzuckerspiegel konstant. Wer glaubt, bei Stevia handelt sich um ein naturbelassenes Produkt, der irrt. Der Produktionsprozess ist hochgradig industrialisiert, es werden umweltschädliche Aluminiumsalze verwendet. Beim Einkauf von Stevia ist Vorsicht geboten, einige Produkte sind mit normalem Haushaltszucker versetzt.

1.8 Schweinehund & Heisshunger

1.8.1 Schweinehund überwinden

Nichts lässt sich besser fokussieren als ein Ziel. Ohne Ziel kein Weg. Versuch, dieses Ziel zu visualisieren und jedes Mal, wenn die Motivation schwindet das visualisiert hervorzuholen. Eventuell hilft es ein Bild am Spiegel im Badezimmer zu befestigen, um regelmäßig daran erinnert zu werden, wonach Du unmissverständlich strebst. Nimm Dir einige Minuten Zeit, um deine Ziele in Etappen zu unterteilen. Auch das Erreichen kleinerer Wegpunkte sorgt für Motivation. Kleine Schritte zu gehen ist immer besser, als sich überhaupt nicht zu bewegen.

Mach dich auf die Suche nach einer oder mehreren Personen mit ähnlichen Zielen. Ihr habt die dieselben Themen, könnt euch austauschen und gemeinsam Erfolge feiern. Deine Motivation schwankt und genau in diesem Moment kommt dein Gegenüber ins Spiel. Es wird Dir schwerer fallen, einen Mitstreiter anzuschwindeln oder dich aus der Affäre zu ziehen.

Werde so konkret wie möglich. Mit einem *ich werde beginnen zu fasten, ich werde es angehen, Sport zu treiben, oder ich werde anfangen, mich mehr zu entspannen*, wird es nichts. Sieht so dein Plan aus, kommst Du nicht weit. Anstatt dessen solltest Du konkret im Kalender notieren, was genau ansteht. Vereinbare Termine mit Dir selbst, an denen Du einen nächsten Schritt vollzogen haben möchtest, wann Du joggst oder mit dem Fahrrad einige Runden drehst.

Routine wird notwendig sein, um den inneren Schweinehund anhaltend im Schach zu halten. Haben sich erst einmal die Tage, an denen Du regelmäßig sportlichen Betätigungen nachgehst gefestigt, wird es deutlich leichter Ziele zu erreichen.

Tipps von anderen sind oftmals gut gemeint. Sich *mehr um Veränderungen kümmern, auf die Ernährung achten, früher ins Bett gehen oder auf den Fernseher verzichten*.

Diese Hinweise kommen zumeist von lieb gewonnenen Menschen. Der Haken: Kommt der Anreiz von außen, ist es mit unglaublich viel Aufwand verbunden, den inneren Schweinehund dauerhaft zu besiegen. Sicherlich gelingt es einige Zeit, beispielsweise mit dem Rauchen aufzuhören, um seinen Liebsten zugefallen. Gefestigt aber wird diese Umstellung nicht gelingen. Deshalb ist es grundlegend wichtig, eigenen Antrieb zu finden. Veränderungen bedürfen immer einer Willensanstrengung. Diese ist vonnöten, wenn es einmal unbehaglich wird und mit großen Unannehmlichkeiten verbunden ist, das Ziel zu erreichen.

Taktik Nummer 1 des inneren Schweinehunds ist das vor sich hinschieben. Bevorzugt werden Vorsätze für das neue Jahr an Silvester gemacht. Wer sein Ziel erreichen will, sucht den optimalen Punkt. Der richtige Zeitpunkt ist nicht später, sondern ohne Ausnahme immer JETZT. Nicht irgendwann ist die geeignete Zeit, sondern genau dieser Moment, in dem Du den Entschluss gefasst hast, ist der passende um zu starten - JETZT. Alle anderen vorgeschobenen Ansätze führen zu dauerhaften Frust.

Klar, wer etwas leistet, sich bemüht sowie kleinere und größere Ziele erreicht, der kann eine Gegenleistung erwarten. Wenn Du deine Motivation hochhalten willst, beschenke dich doch regelmäßig selbst. Gönn Dir hier

und da eine Kleinigkeit. Damit fällt Dir das Aufraffen in besonders schweren Momenten unter Umständen etwas Leichter. Hier gilt: Die Entschädigung darf dem Vorhaben nicht im Wege stehen.

Wir alle sind Menschen und somit nicht perfekt. Egal wie hoch das Maß an Disziplin und Vorsatz war: Der Schweinehund lauert überall. Damit ist nicht das Ende der Welt verbunden. Die guten Absichten müssen sich wieder hinten anstellen. Geh in so einem Fall nachsichtig mit Dir um. Aber Vorsicht: verlier nie den Fokus aus den Augen und lass aus diesem kleinen Fehltritt keine Dauereinrichtung werden.

Keine Ausreden – leider hilft nur Disziplin. Es ist nicht schwer, Gründe zu finden, warum es in diesem Moment nicht passt. Mal macht einem das Wetter einen Strich durch die Rechnung, ein anderes Mal sind es die Verpflichtungen der Verwandtschaft gegenüber. Die Verabredung mit einer guten Freundin darf aktuell nicht aufgeschoben werden und um mal den Keller aufzuräumen, fehlen die passenden Umzugskartons. Hier gilt der Grundsatz: keine Ausflüchte. Wer etwas will, erkennt Wege, wer nicht, findet Ausreden. Sobald Du den ersten Vorwand zugelassen hast, wirst Du immer weiter in dieses Muster verfallen.

1.8.2 Strategien gegen Heißhunger

Heißhunger entsteht durch Vorstellung und Lust. Durch Gurgeln mit Mundspülung oder dem bloßen Zähneputzen vergeht einem schon der Appetit auf etwas Herzhaftes oder das Bedürfnis zu naschen. Hast Du weder Zahnpasta noch Mundwasser zur Hand hilft ein Kaugummi mit Pfefferminzgeschmack.

Nicht wirklich spannend - aber es funktioniert in den allermeisten Fällen. Tee sorgt durch seine Wärme und ätherischen Öl für ein Sättigungsgefühl. Wem Tee nicht schmackhaft ist, der hat in Wasser eine weitere Option. Bitte darauf achten das es sich um ein ungesüßtes Getränk handelt. Dies führt in die entgegen gesetzte Richtung. Solltest Du nicht auf Süße verzichten können, sind Xylit, Stevia oder Erythrit deine erste Wahl. Stevia (E960) dürften den meisten bekannt sein. Es schmeckt angenehm und hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Erythrit ist praktisch kalorienfrei, hat eine Süßkraft von 70-80 % und kommt in der Natur vor.

Klar, wer keine Beschäftigung hat, sich langweilt, der neigt dazu, einen Gang zum Kühlschrank zu unternehmen. Deshalb ist es ein guter Plan, nicht in diese Situation zu kommen. Geh dich bewegen oder belaste dein Gehirn.

Bulletproof Coffee beinhaltet kein Zucker und sorgt dafür, dass dein Körper Fett verstoffwechselt. Nach dem Konsum von Bulletproof Coffee bist Du wachsender und deine Konzentrationsfähigkeit steigt. Du bleibst mehrere Stunden satt und erhältst hochwertige Energie. Die wesentlichen Bestandteile sind Kaffee, Butter und MCT Öl. Alle Bestandteile werden in einem Hochleistungsmixer zu einem cremigen Getränk vermengt und mit Gewürzen z.B. Zimt verfeinert.

Cheat Day – an diese Stelle scheiden sich die Geister. Für die einen notwendig, um an den Folgetagen wieder durchzustarten. Für die anderen ein unverzeihlicher Fehltritt. Fakt ist: Einen Tag einzuplanen, an dem es einmal nicht zu 100 % diszipliniert zugeht, kann helfen, die Motivation hochzuhalten. Gönn Dir ab und an normales Essen. Aber mach es in vernünftigem Umfang.

Wer weniger als 7 und mehr als 9 Stunden nächtigt, schläft ungesund. Die Insulinempfindlichkeit steigt, der Hunger nimmt zu, es wird merklich mehr verzehrt. Der Kalorienanspruch Schlaf bedürftiger ist erhöht. Stress führt zu unruhigem Schlaf. Phasen der Erholung sind seltener. Zusammengefasst sorgt ein dauerhaft erholsamer, entspannter Schlaf für weniger Heißhunger.

1.9 Ernährungstagebuch

Ein Ernährungstagebuch kann hilfreich sein. Die hier genannten Apps und Onlineangebote wurden alle über einen längeren Zeitraum von uns persönlich getestet. Allen gemein ist eine kostenlose Variante, die in den meisten Fällen ausreichend aussagekräftige Informationen bietet. Alle nutzen äußerst umfangreiche Datenbanken. Um dauerhaft detaillierte Informationen zu erhalten, greift bei allen Apps ein Kauf bzw. Abomodell. Die finale Entscheidung dürfte vom Betriebssystem und deinen Vorlieben abhängen. Wir persönlich nutzen die App FDDB weil diese bereits in der kostenlosen Variante tiefgehende Nährstoffdaten liefert, was bei den verbliebenen Apps nicht der Fall ist.

Wesentliche Leistungsmerkmale aller APPs

Kostenlose Kalorienzähler und Ernährungstagebuch

Riesige Lebensmitteldatenbank

Tracking Kalorien- und Nährstoffzufuhr

Tracking sportlichen Aktivitäten

Tracking Körpergewicht

Anzeigen vieler Makro- und Mikronährstoffe

Speichern Favoriten und eigene Rezepte

Integrierter Barcode-Scanner

Tägliche Auswertung von Kalorien, Nährstoffen und Wasserzufuhr

Verbindung mit Apple Health, Garmin Connect oder Fitbit

Anbieter:

FDDB Extender - Kalorienzähler

<https://bit.ly/3g0VE7V>

Lifesum: Diätplaner, Nährwerte- & Kalorienzähler

<https://bit.ly/2Zd1htZ>

My Fitness pal

<https://bit.ly/2zJ0eHm>

YAZIO: Kalorienzähler & Fasten

<https://bit.ly/3dXqYTw>

Online Ernährungstagebuch

Foodplaner DEX - der digitale Ernährungsexperte von Foodplaner

<http://www.foodplaner.de/>

NUPLANO

<https://nuplano.com/funktionen/tool/ernaehrungstagebuch/>

1.10 FAQ – häufig gestellte Fragen

1.10.1 Fastenzeit und Nahrung?

Es sind alle Arten von Tee sowie Wasser in ungesüßter Form erlaubt. Süßstoffe und Milch sollten vermieden werden. Alkohol ist ebenso verboten und wenn ist trockener Wein besser geeignet als Bier, das viele Kohlenhydrate enthält.

1.10.2 Jeden Tag Intervallfasten ?

Beim Intervallfasten gibt es mehrere Methoden. Eine Methode davon ist tageweise auf das Intervall Fasten zu verzichten. Schau Dir deshalb die verschiedenen Methoden an und such Dir die Methode aus die sich am besten in deinen Tagesablauf integrieren lässt.

1.10.3 Andauernder Hunger !

Schau Dir den Abschnitt in diesem Buch an wie man mit Heißhunger am besten umgehen kann.

1.10.4 Kann ich mit Intervallfasten auch zunehmen?

Natürlich kannst Du in der Zeit deines Intervallfastens ganz, unabhängig von der Methode, zunehmen. Solltest Du nur oder weit überwiegend hochkalorische Lebensmittel zu Dir nehmen, wird dein Gewicht stagnieren oder Du wirst zu nehmen.

1.10.5 Wer soll kein Intervallfasten machen?

Nach heutigem Stand gibt es keine Bedenken bei bestimmten Krankheiten. Halte jedoch unbedingt Rücksprache mit deinem Arzt, wenn Du Probleme mit dem Blutzucker hast oder unter Diabetes leidest.

1.10.6 Frühstück auslassen?

Beim Intervallfasten gibt es die, die lieber auf das Frühstück verzichten und den Personenkreis, der lieber auf das Abendessen verzichtet. Es spielt keine Rolle, ob Du auf das Frühstück verzichtest oder das Abendessen. Ausschlaggebend sind die Zeiten des Fastens.

1.10.7 Wie verhält es sich mit Ausdauersport ?

Um abzunehmen, ist Ausdauersport nicht zwingend erforderlich. Wichtig ist am Ende nur, dass Du mehr Kalorien verbrauchst, als Du aufnimmst. Wenn Dir z. B. Radfahren, Schwimmen oder joggen Spaß macht, umso besser. So kannst Du mehr essen und bleibst leichter im Kaloriendefizit.

1.10.8 Alkohol erlaubt?

Sei Dir bewusst: Alkohol ist ein Nervengift und hat eine Menge an Kalorien. Mit Alkohol während einer Intervallfastenphase wird es schwer, die gewünschte Kalorienbilanz einzuhalten. Gegen kleine Mengen Alkohol ist

jedoch nichts einzuwenden. Die Balance ist wichtig. 1 g Fett = 37 kJ, 1 g Kohlenhydrate = 17 kJ, 1 g Protein = 17 kJ, 1 g Alkohol = 29 kJ, 1 g Ballaststoffe = 8 kJ

1.10.9 Rücksprache Mediziner notwendig?

Im Normalfall lautete die Antwort „Nein“. Hast Du jedoch Untergewicht, eine Essstörung oder bist Du aktuell schwanger, solltest Du dich vorsichtshalber mit deinem Hausarzt absprechen.

1.10.10 Geschwindigkeit der Fettreduktion

Du wirst, wenn Du nach der 16/8 Methode vorgehst, im durchschnittlich zwei Hauptmahlzeiten zu Dir nehmen. Ohne es zu merken, entspricht dies 5-10 % weniger Kalorien. Zusätzlich wird dein Körper durch das Fasten Depotfett verstoffwechseln. Eine exakte Aussage kann keiner treffen.

1.10.11 Zählt Schlaf zur Fastenphase?

Die Zeit des Schlafes wird mit eingerechnet. Bei der 16/8 Methode verzichtest Du 16 Stunden auf Essen. Diese Methode eignet sich sehr gut für Menschen, die auf das Frühstück verzichten.

1.10.12 Dauer Intervallfasten

Fastest Du nach der 16:8 Methode, kann dieser Zeitraum Wochen, einige Monate oder sogar ein Leben lang

andauern. Denn diese Art des Fastens ist keine klassische Diät, sondern eine Ernährungsform.

1.10.13 Menge Kalorien pro Tag

Das ist eine spannende Frage und kann, wie so vieles hier in diesem Buch, nicht pauschal beantwortet werden. Da wir uns an dieser Stelle primär mit Intervallfasten im Zusammenhang mit der Reduzierung von Körpergewicht beschäftigen hier mein Tipp. Du lädst Dir die im entsprechenden Kapitel genannten Apps auf dein Device, testet diese und entwickelt ein Gefühl. Ohne eine Trekking App wird es auf Dauer nicht gehen. Alle genannten Apps eignen sich vollumfänglich und wurden von uns über einen längeren Zeitraum getestet. Die exakte Kalorienzufuhr hängt vom Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, körperliche Belastung und noch weiteren Faktoren ab.

1.10.14 Mit Schilddrüsenproblemen fasten

Im Prinzip kann jeder fasten, auch Menschen mit Schilddrüsenproblemen. Lediglich Schwangere, stillende Mütter, Kinder und Jugendliche sollten nicht fasten. Für sie ist das Risiko von Nährstoffmängeln zu groß. Auch für Diabetiker, die Medikamente nehmen, ist diese Diätform nicht unbedingt geeignet, denn beim Intervallfasten sinkt der Blutzuckerspiegel. Im Zusammenwirken mit blutzuckersenkenden Medikamenten kann es dann zu

einer lebensgefährlichen Unterzuckerung kommen. Diabetiker sollten auf jeden Fall mit einem Arzt Rücksprache halten.

1.10.15 Kraftsport sinnvoll?

Du musst nicht, jedoch profitierst Du beim Kraftsport von einem dauerhaft erhöhten Grundumsatz. Denn mehr Muskeln verbrauchen über den Tag hinweg mehr Kalorien. Kraftsport unterstützt damit den Abnehmprozess.

2. Methoden und Planung

Neben der von mir bevorzugten 8:16 oder 2:5 Methoden sind weitere Verfahrensweisen möglich, die folgend vorgestellt werden. Intervallfasten bedarf keiner Pläne und lässt sich im Normalfall gut in deinen Alltag integrieren. Trotzdem ist es sinnvoll, dass ein oder andere sicherzustellen und an Vorgaben zu halten.

Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind deshalb nur als Anstoß zu verstehen. Je nachdem welches Programm ansteht und deine Essgewohnheiten sind, sollten die Abläufe angepasst werden, um dich so richtig wohl fühlen zu lassen.

2.1 Planung und Organisation des Intervallfastens

Zuerst sollte überlegt werden, in welchem Rhythmus Du Essenszeiten planst und wie diese am besten in deinen Tagesablauf passen. Es ist schon einmal die halbe Miete, wie es gelingen könnte und reibungslos funktioniert, um Frust zu vermeiden. Du orientiert dich strikt in den nächsten Tagen an deinem schriftlich formulierten Ablauf. Sollte es einmal nicht so hundertprozentig hinhauen, wie Du Dir es vorgenommen hast, ist dies kein Beinbruch. Trotz alledem solltest Du alles daran setzen diesen Plan, in die Wirklichkeit umzusetzen. Unterbrechungen beispielsweise durch Bonbons behindern die Fettverbrennung und machen jegliche Bemühungen zunichte.

Beginnst Du etwa mit der 16 Stunden Regel und tust dich anhaltend schwer, halte nicht daran fest. Möglicherweise ist eine verkürzte Version auf 14 Stunden die richtige Wahl. Nach einigen Tagen reflektiert Du, ob dies ein praktikabler und dauerhafter Weg für dich sein kann. Und immer daran denken: In dieser Zeit gibt es nur Kräutertee, Wasser oder einen Kaffee ohne jegliche Zusätze. Beobachte dich weiterhin und gehe sorgsam mit Dir um. Ein bis zwei Wochen Eingewöhnungsphase sind durchaus normal. Mit der Zeit entwickelst Du Routine, der Körper gewöhnt sich an die Abläufe, und Du wirst die erheblichen Vorteile der Umstellung auf Intervallfasten

spüren und dich merklich leichter tun. Sollten sich Konzentrationsprobleme, Schwindel, Kopfschmerzen oder weitere untypische Symptome für dich bemerkbar machen überdenke deine Zeiten und pausiere das Fasten gegebenenfalls vorübergehend. Unter Umständen ist eine Absprache hinsichtlich deiner Fastenunternehmung mit deinem Hausarzt ratsam.

Langsames Essen und Kauen sorgt für ein Sättigungsgefühl und verhindert die Aufnahme größerer Portionen.

Halte Dir immer vor Augen: Von Tag zu Tag denken und sich betont über gelungene Fastentage und verschwundene Pfunde und weitere Fortschritte freuen. Ziele nicht zu hoch stecken – sich an Positivem orientieren.

2.2 Die 8:16 Methode

Für alle, die ungern morgendliche Nahrung zu sich nehmen oder alternativ dazu gerne früh zu abends essen, für die ist das Intervall Fasten im 16/8 Modus die richtige Wahl.

2.2.1 Zeitplan beim 8:16-Fasten

Ein Zeitplan für den 16/8 Modus sieht in der Praxis exemplarisch so aus: Das letzte abendliche Essen ist bis 20:00 Uhr möglich. Danach gibt es, wie besprochen ausschließlich Wasser, Tee oder Kaffee ohne Zusätze. Am andern Tag wird das Frühstück ausgelassen und die erste

Mahlzeit mit Kohlenhydraten steht ab 12:00 Uhr an. In der Zeit von 12:00 bis 20:00 Uhr kannst Du grundsätzlich essen, was Du möchtest, solltest aber insgesamt auf gesunde ausgewogene Ernährung achten. Und verständlicherweise spielt an dieser Stelle die Energiebilanz eine Rolle für den Fall, dass Du beabsichtigst deine Fettdepots zu reduzieren.

2.2.2 Exemplarisch 8:16-Fasten

Fasten von 20 Uhr am Abend bis um 12 Uhr am nächsten Tag. Verzicht auf ein Frühstück, die erste Mahlzeit findet gegen 12 Uhr statt, nun hat man bis 20 Uhr Zeit zum Essen.

Du kannst diesen Rhythmus selbstverständlich anpassen. Die Rhythmen müssen nicht immer gleich sein. Wichtig ist, dass nach der 8-stündigen Essensphase die 16-stündige Fastenphase folgt. Ist zum Beispiel an einem Tag ein spätes Abendessen geplant, nimmst Du die erste Mahlzeit 16 Stunden später ein. Ist an einem Wochenende ein ausgiebiges Frühstück vorgesehen, so ist das Abendessen am Tag davor entsprechend früh zu planen.

2.3 Die 2:5 Methode

Bei dieser Herangehensweise wird an fünf Tagen in der Woche „normal“ und ohne Einschränkung gegessen. An den beiden Festtagen gibt es keine Zeitfenster bezüglich

der Nahrungsaufnahme, sondern hinsichtlich der Kalorienmenge. Diese beträgt maximal 500 cal und jeweils 20 g pro Tag Kohlenhydrate. Hier kommt eine der genannten Apps ins Spiel, um ohne Aufwand zu überblicken, ob Du dich im Limit befindest. Es spielt dabei keine Rolle, ob diese beiden Tage nacheinander oder getrennt in die Woche gelegt werden.

2.3.1 Für wen ist das 2:5 Fasten geeignet?

Für alle die, die mit einer täglichen Routine nicht klar kommen oder für die dies zu kompliziert ist, könnte 5:2 Fasten der richtige Ansatz sein. Es ist zu bedenken, dass die stark reduzierte Kalorienmenge an den Fastentagen gerade am Anfang intensiv sein kann.

2.3.2 Exemplarisch 2:5-Fasten

Bei dieser Methode ist an den fünf Tagen, an denen normal gegessen wird, nichts Besonderes zu beachten. Aber auch hier gilt: Gesunde ausgewogene Ernährung die sehr darauf achtet den Fleischanteil zu reduzieren und die Menge der Kohlenhydrate im Auge zu behalten. Während der beiden Fastentage solltest Du Dir im Vorfeld Gedanken darüber machen, wie Du deine zur Verfügung stehenden Kalorien verteilst. Möglich wäre ein einziges Essen oder 2-3 kleine Mahlzeiten.

2.4 Fasten nach der 2:10 Methode

Die Idee dahinter ist abwechselnd tageweise zu essen und zu fasten. Diese Art des Fastens kann zeitlich unbegrenzt angewendet werden. Mit diesem Vorgehen wird vergleichsweise schnell an Gewicht verloren, ist auf Dauer aber wenig alltagstauglich, da die Gefahr besteht, zu viel und unausgewogen an den nicht Fastentagen zu essen.

2.5 Saftfasten

In dieser Zeit, 7-10 Tage, wird ausschließlich Flüssiges zu sich genommen. Außer Gemüsebrühe und Säfte sind Kräutertees, Wasser und Kaffee ohne weitere Zusätze möglich. Entlastungstage vor und nach der Hauptfastenzeit stehen ebenfalls auf dem Programm. Diese Entlastungstage beinhalten leichte Rohkost sowie moderate Reisgerichte.

Die Anhänger des Saftfastens sprechen von einer körperlichen und geistigen Entschlackung, das Gewohnheiten helfen soll zu verändern. Es wird kaum Energie aufgenommen denn die Obstsäfte und Gemüsegrüninhalten keine bis wenig Energie. Nach Beendigung dieser Fastenzeit kommt es oft zu einer schnellen Rückführung des verloren gegangenen Wasserhaushaltes sowie der Fettdepots. Der Nutzen dieser Fastenform ist wissenschaftlich nicht belegt.

2.6 Null Diät

Bei der Nulldiät wird über Tage gar Wochen die komplette Nahrungsaufnahme eingestellt. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf erhöht sich auf ca. drei Liter. Es kommt zu rapiden Gewichtsverlust, Fett wird zum primären Energieträger. Über längere Zeiträume entsteht Muskelabbau. Die Verminderung der Ausscheidung von Harnsäure hat Gicht und Nierenprobleme zur Folge.

2.7 modifiziertes Essen

Um Körperfett zu verlieren, werden 3 l Fastengetränke sowie bis zu 100 g Protein getrunken. Durch die Beimengungen von Protein soll Muskelabbau reduziert werden. Entsprechende Getränke, angereichert mit weiteren Nahrungsergänzungsmitteln, sind in Apotheken käuflich zu erwerben. Die tägliche Obergrenze für die Kalorienzufuhr liegt bei 500 kcal. Diese Methode wird oftmals bei stark übergewichtigen Personen zur Gewichtsreduktion eingesetzt und bewirkt nicht selten bis zu zwölf Kilo Gewichtsreduktion in vier Wochen. Dennoch ist diese Methode nicht zu empfehlen und primär mit ärztlicher Begleitung durchzuführen.

3. Rezepte

Die Mengenangaben in den Rezepten sind in Gramm (g) ausgedrückt. Milliliter (g) entspricht Gramm (g). Im abweichenden Fall wird dies gesondert erwähnt. In den meisten Rezepten wurde Zucker durch Erythrit ersetzt. Optisch sieht Erythrit dem klassischen Zucker zum Verwechseln ähnlich. Es hat der Deutschen Apothekerzeitung zufolge etwa 70 Prozent der Süßkraft von Zucker, sodass Du Erythrit beim Süßen etwas höher dosieren musst. Der Zuckerersatz eignet sich zum Kochen und Backen. Erythrit hat keinen Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel, sodass Diabetiker problemlos zu Erythrit greifen können. Und natürlich eines ist Erythrit: Natürlich, den es wird bei der Fermentation von Pilzen hergestellt und kommt in der Natur etwa in Birnen, Melonen und Trauben vor.

3.1 Salate & Bowls

3.1.1 Kichererbsensalat - Rauchlachsstreifen

Du benötigst:

500 g vorgekochte Kichererbsen, eine halbe Schale Kirschtomaten, zwei Frühlingszwiebeln, 100 g Räucherlachs, zwei Schalotten, ein halber Bund Blatt Petersilie, 30 g Olivenöl, Saft und Schale einer Zitrone, Salz, Pfeffer,

zwei rote Paprikaschoten, einen halben Bund frische Minze.

Und so gehts:

Die Kichererbsen durch ein Sieb gießen und mehrfach abspülen. Kirschtomaten halbieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Erythrit marinieren. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. Ebenso mit den Schalotten verfahren. Blatt Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Alles gemeinsam in einer Schale vermengen. Den Salat anrichten und mit den Räucherlachsstreifen garnieren.

3.1.2 Maissalat - Fetakäse

Du benötigst:

Ein Kilo Rispentomaten, 300 g Fetakäse, 200 g Mais in der Dose, 100 g Keniabohnen, zwei mittelgroße Zwiebeln, 30 g Paprikapulver edelsüß, eine Knoblauchzehe, 30 g Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Und so gehts:

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Mais und Keniabohnen durch ein Sieb gießen und mehrfach mit lauwarmem Wasser abwaschen. Den Käse in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen in einer

Schüssel vermengen und stark würzig mit Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta Käse ist ein Salzlaken Käse der ursprünglich aus Schafs bzw. Ziegenkäse hergestellt wurde. Den würzigen Geschmack erhält er durch die Reifung in einer Salzlake.

3.1.3 Spanischer Kartoffelsalat - Oliven – Thymian

Du benötigst:

Ein Kilo Kartoffeln festkochend, drei Knoblauchzehen, zwei Schalotten, 20 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein halber Bund frischer Thymian, 40 g getrocknete Tomaten, ein halber Bund Blatt Petersilie, 40 g grüne Oliven ohne Stein

Und so gehts:

Die Kartoffeln schälen und zu ca. 3 cm großen Würfel schneiden. Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen bis sie nicht weich aber bissfest sind. Getrocknete Tomaten in etwas Wasser eine halbe Stunde einweichen. Die Kartoffeln anschließend abgießen und in etwas Olivenöl goldgelb anbraten, leicht mit Salz würzen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Thymian zupfen. Die Oliven abgießen und in Streifen schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das ätherische Öl des Thymians, das sogenannte Thymol, hemmt das Wachstum von Bakterien und Viren und gehört deshalb zu den wichtigsten Mitteln gegen Husten, Erkältungskrankheiten und Bronchitis.

3.1.4 Spargel Schinken Salat mit Couscous

Du benötigst:

200 g weiße Spargel, 200 g grüner Spargel, 100 g Couscous, 50 g Babyspinat, 30 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, Erythrit, 30 g Weißweinessig. 100 g Parmaschinken.

Und so gehts:

Den weißen Spargel schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Das Ende des grünen Spargels ca. 2 cm weit abschneiden. Junger grüner Spargel muss nicht geschält werden. Den Spargel zusammen in einer Pfanne leicht anrösten, mit etwas Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Erythrit würzen. Im warmen Zustand noch mit dem Essig vermengen. Couscous nach Anleitung kochen. Babyspinat waschen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmaschinken garnieren.

3.1.5 Bulgur Salat mit Feta und rote Beete

Du benötigst:

110 g Bulgur, 20 g Dill, 10 g Petersilie, 30 g Kirschtomaten, 110 g Joghurt, zwei Eier, 40 g Feta, 30 g ganze Hasel-

nusskerne, 140 g gekochte Rote Bete, 0,5 Zitrone, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Und so gehts:

Den Bulgur mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen. Leicht salzen und 15 Minuten quellen lassen. Gelegentlich umrühren. Den Dill und die Petersilie waschen und fein schneiden. Die Eier 13 Minuten hart kochen. Anschließend pellen und grob würfeln. Den Fetakäse würfeln. Die Haselnusskerne ohne Fett in einer heißen Pfanne anrösten. Danach grob zerteilen. Rote Bete in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch säubern und in Würfel schneiden. Alles mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Knoblauch abschmecken. Alle Zutaten vorsichtig vermengen und in einen geeigneten Behälter zum Beispiel in Einmachgläser abfüllen.

Rote Beete enthalten Betain sowie das B-Vitamin Folat, die zusammen den Cholesterinwert im Blut senken. Durch die Wirkung der Knolle kann Arterienkrankungen und Herzkrankheiten vorgebeugt werden.

3.1.6 Panzanella (italienischer Brotsalat)

Du benötigst:

Eine Stange Chiabattabrot, am besten vom Vortag, 500 g Rispentomaten, drei Schalotten, zwei Knoblauchzehen, 30 g Erythrit, 30 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein frischer Topf grüner Basilikum, Weißweinessig.

Und so gehts:

Das Chiabattabrot grob würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Die Tomaten waschen den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Basilikum grob zupfen. Schalotten und Knoblauch säubern und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit etwas Olivenöl und Weißweinessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

3.1.7 Radieschen Kartoffelsalat**Du benötigst:**

600 g festkochende Kartoffeln, 1 Bund Radieschen, 4 Schalotten, 1 Bund Schnittlauch, 200 ml Gemüsebrühe. 1 TL Senf, 60 ml Apfelessig, 20 ml Weizenkeimöl.

Und so gehts:

Die Kartoffeln säubern ungeschält in Salzwasser bissfest kochen. Kartoffeln warm pellen. Gemüsebrühe erhitzen und Senf sowie Essig hinzufügen. Die Pellkartoffeln in kaltem Zustand in dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe kochend über die Kartoffeln gießen und vorsichtig durchrühren. Radieschen waschen und über einen Hobel zu feinen Scheiben verarbeiten. Radieschen zu den Kartoffeln geben – mit Keimöl verfeinern.

3.1.8 Spargelsalat - Gnocchi - Bärlauchpesto

Du benötigst:

450 g weißer Spargel, 390 g Gnocchi, 100 g Olivenöl, 50 g Bärlauch, 20 g Petersilie, 110 g junger Blattspinat, zwei TL Honig, zwei EL Pinienkerne, 40 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 30 g Weißweinessig.

Und so gehts:

Den Spargel schälen, und in Salz und Zuckerwasser bissfest kochen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Den Spinat gründlich waschen. Den Spargel in 8 cm lange Stücke schneiden. Gemeinsam mit den Gnocchi in einer Pfanne anbraten. Petersilie und Bärlauch waschen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Aus dem Honig, den Pinienkern, Parmesan, Salz und Pfeffer in einem Mixer ein Presto herstellen. Den Spargel zusammen mit den Gnocchi und dem Spinat in einer Schale mit dem Essig vermischen und auf einem Teller anrichten.

Spargel enthält Vitamin C, Vitamin E und die für das Nervensystem wichtigen B-Vitamine. Als besonderen Inhaltsstoff enthält Spargel die Asparaginsäure. Sie regt die Nierenfunktion an und wirkt somit entwässernd. Leidet man unter Wassersucht oder Übergewicht, ist es ratsam, Spargel zu essen.

3.1.9 Orangenbrotsalat - Hähnchenbrustfilets

Du benötigst:

Zwei mittelgroße Schalotten, ein halber Bund Blattpetersilie, 30 g Agaven Dicksaft, Salz, Pfeffer, 30 g Olivenöl, eine halbe Stange Baguettebrot, fünf mittelgroße Orangen, 150 g Hähnchenbrustfilet.

Und so gehts:

Das Baguettebrot in ca. 4 cm große grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Die Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden und in etwas Öl anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Orangen schälen und filetieren. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Blattpetersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen.

3.2 Basische Ernährung

3.2.1 Ofengemüse

Du benötigst:

300 g Aubergine, 300 g Zucchini, 300 g braune Champignons, 300 g gelbe und rote Paprika, 3 Rote Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 50 g Olivenöl, Steinsalz, Pfeffer, 3 Zweige Rosmarin.

Und so gehts:

Das gesamte Gemüse waschen und säubern. Die Aubergine und Zucchini in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika in dicke Streifen zerteilen, die rote Zwiebel pellen und vierteln. Champignons nicht waschen, sondern nur säubern. Pilze verhalten sich wie Schwämme und verlieren massiv an Geschmack und Konsistenz, wenn sie gewaschen werden. Alles Gemüse in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Knoblauch und dem Rosmarin sehr gut vermengen und auf einem Backblech bei 180 Grad ca. 40 Minuten garen.

3.2.2 Wildkräutersuppe

Du benötigst:

300g Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Bärlauch, Sauerampfer), 120 g Lauch, 80 g Staudensellerie, 100 g Möhren, 2 Schalotten, Salz, Pfeffer, 100 ml Sahne, 80 g Butter, 40 g Dinkelmehl.

Und so gehts:

Gemüse waschen und säubern und in grobe Würfel scheiden. Wildkräuter waschen und mit einem Küchentuch trocknen. 40 g Butter in einem Topf erhitzen und das gesäuberte Gemüse darin andünsten. Mit 500 ml Wasser und der Sahne angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter mit dem Dinkelmehl verkneten. Das Gemüse ca. 15 Minuten garkochen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Mehlbutter hinzufügen und mit einem Schneebesen verführen. Weitere 5 Minuten kochen lassen. Die Wildkräuter fein scheiden. Einen kleinen Teil zur Dekoration zurückbehalten. Den restlichen Teil zur Suppe geben, und mit dem Stabmixer pürieren. Auf vorgewärmten Tellern servieren und mit den verbliebenen Wildkräutern dekorieren.

3.2.3 Grillgemüse mit Rucolasalat

Du benötigst:

190 g Champignons, 210 g Möhren, 220 g Zucchini, 1800 g Auberginen, 200 g eingelegte Artischocken, 200 g Schalotten, 450 g dunkler Aceto Balsamico, 180 g Erythrit, Salz, Pfeffer, drei Knoblauchzehen, 140 g Olivenöl, 310 g Rucola, 200 g Parmaschinken, geschnitten.

Und so gehts:

Gemüse waschen, putzen und zu Stiften schneiden. Große Champignons halbieren. Gemüse nacheinander in Olivenöl anbraten, mit Erythrit würzen, mit Essig und Gemüsebrühe angießen. Gemüse abkühlen lassen,

getrennt voneinander lagern und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Grillgemüse abwechselnd mit Rucola und Parmaschinken in große Gläser oder passende Behälter einschichten.

3.2.4 Melonen Granite

Du benötigst:

1/4 Wassermelone, Saft und Schale von zwei Limetten, 30 g Agavendicksaft.

Und so gehts:

Wassermelone säubern und nur das reine Fruchtfleisch in einen Mixbehälter geben. Limetten waschen, Schale reiben. Alle gemeinsam mit dem Agavendicksaft fein pürieren und auf einem flachen Blech einfrieren. Von Zeit zu Zeit mit einem Spachtel das schon gefrorenen Eis von Blech lösen bis eine Eismasse entstanden ist.

3.3 Keto Rezepte

3.3.1 Gebratener Kabeljau auf ZucchiniGemüse

Du benötigst:

400 g Kabeljaufilet, Salz, Pfeffer, Saft einer halben Zitrone, 400 g ZucchiniGemüse, eine Strauchtomate, 10 g rote Currypaste, 20 g Olivenöl.

Und so gehts:

Zucchini säubern, waschen und anschließend in ca. 5-7 cm lange Stifte schneiden. Kabeljau auf einem Küchentuch abtropfen und mit Salz, Pfeffer und den Saft der Zitrone würzen. Strauchtomate waschen, das Grüne entfernen und zu feinen Würfeln schneiden. Kabeljau scharf in Olivenöl anbraten und in einem Ofen bei 120° nachgaren. ZucchiniGemüse in Olivenöl stark anrösten, Tomatenwürfel hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und der rote Currypaste würzen. Die Zucchini Tomatenstifte auf einem vorgewärmten Teller anrichten und den Kabeljau darauf platzieren.

3.3.2 Linsenbratlinge

Du benötigst:

190 g Linsen, 110 g Zwiebeln, 100 g Lauch, 100 g Karotten, 100 g Champignons, vier EL Kokosmehl, ein Teelöffel Curry, Salz, Pfeffer, 40 g Olivenöl, eine kleine rote mittelscharfe Chilischote.

Und so gehts:

Linsen über Nacht einweichen. Zwiebeln, Karotten, Lauch, und Pilze säubern bzw. waschen und anschließend grob zerkleinern. Linsen durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Chilischote säubern und grob zerkleinern. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit schnell rotierendem Messer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und gleichmäßig geformte Linsenbratlinge von beiden Seiten anrichten.

3.3.3 Konjaknudeln mit Avocadopesto

Du benötigst:

500 g Konjaknudeln, zwei Avocado, 100 g getrocknete Tomaten, zwei Knoblauchzehen, 90 g Pinienkerne, ein halber Topf Basilikum, 40 g Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Und so gehts:

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Tomaten eine halbe Stunde lang in lauwarmem Wasser einweichen. Das Fleisch der Avocado entnehmen. Tomaten auspressen. Basilikum zupfen. Alle Zutaten, bis auf die Nudeln, mithilfe ein Stabmixer zu einem Avocado Basilikum Pesto verarbeiten. Cognac Nudeln nach Anleitung kochen und das Avocadopesto unterheben.

Conjaknudeln sind besonders in der chinesischen und japanischen Küchen beliebt. Sie sind aus der Kanjakwur-

zel hergestellt und besitzen so gut wie keinen Brennwert.

3.3.4 Ketogenes Mandelbrot

Du benötigst:

310 g Mandelmehl, 260 g Leinmehl, 4 Eier, 40g Kokosmehl, ½ Würfel Hefe frisch, 1 TL Zucker, 1 TL Salz.

Und so gehts:

Alle Zutaten vermengen und zu einem homogenen Teig verarbeiten. Abgedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen. Nach 60 Minuten durchkneten und weitere 60 Minuten gehen lassen. Einen Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig darin ca. 55 Minuten backen, der in dem Teig befindliche Zucker wurde zur Lockerung und „als Nahrung“ für die Hefe zugesetzt und ist am Ende des Backprozesses nicht mehr vorhanden.

3.3.5 Ricotta Quiche

Du benötigst:

40 g Leinsamenmehl, 10 g Kokosmehl, 40 g Mandelmehl, 10 g Chiasamen, 3 g Flohsamenschalen, 80 ml Wasser, Salz, 410 g Ricotta, ein Bund Basilikum, eine Knoblauchzehe, drei Frühlingszwiebeln, vier Eier, 100 g Parmesan gerieben, 50 ml Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Und so gehts:

Flohsamenschalen, Chiasamen, Kokosmehl, Mandelmehl, Leinsamenmehl, Salz und Wasser zu einem Teig verkneten.

Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Ricotta gemeinsam mit dem gehackten Basilikum, der zerdrückten Knoblauchzehe, Frühlingszwiebeln, Eiern, Parmesan, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Den Teig ausrollen und eine feuerfeste Form damit auslegen. Die Ricottacreme einfüllen und bei ca. 180° 35 Minuten backen.

3.3.6 Hähnchen-Feta-Broccoli Auflauf

Du benötigst:

360 g Hähnchenbrustfilet, 100 g Fetakäse, 200 g Sahne, 50 g Pesto, Salz, Pfeffer, 150 g Brokkoli, 30 g Olivenöl, 120 g geriebener Emmentaler, 20 g gehackte Knoblauch, eine kleine rote Chilischote gehackt.

Und so gehts:

Die Hähnchenbrustfilets in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen zerteilen und in leicht gesalzen Wasser ca. 5 Minuten garen. 20 g Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin brauen anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fetakäse würfeln.

Alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer Würzen und in einer Auflaufform ca.45 Minuten bei 180° backen.

3.3.7 Rettichspaghetti mit Gemüse-Bolognese

Du benötigst:

200 g Möhren, 200 g Zucchini, 200 g Knollensellerie, eine rote Paprikaschote, sechs Schalotten, zwei Knoblauchzehen, zwei kleine rote mittelscharfe Chilischoten, 200 g geschälte Tomaten in der Dose, 60 g Olivenöl, Salz, Pfeffer, drei EL Tomatenmark, 250 ml Rotwein, ein halber Bund Blattpetersilie, 600 g weißer Rettich.

Und so gehts:

Möhren, Sellerie, Zucchini waschen und in feine Würfel schneiden ebenso mit der Paprika und den Schalotten verfahren. In einem mittelgroßen Topf Olivenöl erhitzen und bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten das Gemüse dünsten. Tomatenmark hinzugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Rotwein ablöschen und sehr stark einkochen. Geschälte Tomaten hinzugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 30 Minuten kochen lassen.

Rettich säubern und über einen Spiralschneider drehen. In einer geeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und den Rettich bei starker Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rettichnudeln gemeinsam mit der Gemüse-Bolognese auf vor vorgewärmten Tellern anrichten.

3.3.8 Gemüsepfanne mit Thai Spargel

Du benötigst:

450 g weißer Spargel, vier Schalotten, zwei rote Paprikaschoten, 100 g Bambussprossen frisch, 100 g Mungobohnenkeimlinge frisch, 40 ml Rapsöl, 30 ml Sojasauce, 30 ml Teriyakisauce, 20 g Ingwer, zwei Knoblauchzehen, eine Stange Zitronengras, eine kleine mittelscharfe Paprikaschote, 200 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer.

Und so gehts:

Spargel schälen und ca. 5 cm lange Stücke teilen. Schalotten säubern und zu Schreibern schneiden. Paprikaschoten halbieren und grob zerteilen. Ingwer und Knoblauch säubern und fein zerteilen. Rapsöl in einer Pfanne stark erhitzen. Spargel, Paprikaschoten, Schalotten, Bambussprossen, Mungobohnenkeimlinge kräftig andünsten. Zitronengras hinzugeben. Mit Kokosmilch, Teriyakisauce und Sojasauce ablöschen. Leicht einkochen, Zitronengras entnehmen. Gemüsepfanne auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Das Wort „Teriyaki“ basiert auf den japanischen Wörtern „teri“ für Glanz und Yku“ für Grillen oder Schmoren. Teriyakisauce besteht in den meisten Fällen aus Sojasauce, Reiswein, Honig und Gewürzen.

3.3.9 Kürbis-Spinat-Curry

Du benötigst:

300 g Butternut Kürbis, 400 g Blattspinat frisch, 4 Schalotten, 30 g Ingwer frisch, 2 kleine mittelscharfe rote Chillischote. 1 TL Kreuzkümmel, 2 Knoblauchzehen, 30 g Rapsöl, 200 ml Kokosmilch, 200 g Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Saft und Schale einer Zitrone, 10 g Currypulver scharf.

Und so gehts:

Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Spinat waschen und dicke Stängel entfernen. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch säubern und fein hacken. Chillischote säubern und zu kleinen Würfeln schneiden. Schalotten pellen und würfeln.

Öl erhitzen und Kürbis, Schalotten, Currypulver, Ingwer, Kreuzkümmel, Knoblauch und Chili ca. 1 Minute andünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und ca. 20 Minuten kochen, bis der Kürbis gar ist. Den Spinat hinzufügen und kurz durcharbeiten bis der Spinat in sich zusammen gefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nachschmecken.

3.4 Rohkost

3.4.1 Gazpacho – kalte Tomatensuppe

Du benötigst

Ein Kilo Strauch Tomaten, eine halbe Stange Staudensellerie, eine Salatgurke, drei Scheiben Toastbrot, eine Knoblauchzehe, eine rote Paprikaschote, drei EL Rotweinessig, zwei mittelgroße Schalotten, Olivenöl, Salz, Erythrit, ein halber Topf Basilikum, Pfeffer.

Und so gehts:

Das Brot entrinden und in kaltem Wasser einweichen. Tomaten waschen, Grün entfernen und in grobe Würfel schneiden. Staudensellerie mit Salatgurke, Paprikaschote waschen und fein würfeln. Eingeweichtes Brot auspressen und gemeinsam mit den Tomaten, Knoblauch, Salz, Erythrit, Pfeffer und dem Wasser mit einem Stabmixer pürieren. Restliches Gemüse mit pürierten Tomaten vermengen und mit Salz, Erythrit, Pfeffer, Essig sowie dem Basilikum würzig nachschmecken.

Gazpacho ist eine traditionelle andalusische Suppe und wird als kalte Suppe an heißen Tagen serviert.

3.4.2 Spargel Fenchel Salat

Du benötigst:

Eine Knolle Fenchel, 30 Stangenspargel, 2 St. Avocado, Saft und Schale einer Zitrone, zwei EL Leinöl, Salz, Pfeffer, zwei Tomaten.

Und so gehts:

Fenchel in Wasser abbürsten und säubern. Avocado halbieren, entkernen und zu ca. 2 cm dicken Würfeln schneiden. Spargel schälen. Mithilfe eines Asiahobel feine Streifen hobeln ebenso mit der Fenchelknolle verfahren.

Tomaten waschen und zu feinen Würfeln schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schale vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Erythrit und Zitronensaft sowie dem Leinöl abschmecken und 1 Stunde ziehen lassen. Kalt servieren. Leinöl Samen besitzen einen hohen Anteil an Alpha Linsäure welche zu den Omega 3 Fettsäuren gehören. Diese wirken anti entzündlich und regulieren Blutfette was sich wiederum positiv bei Thrombose, Schlaganfällen und Herzinfarkten auswirken kann.

3.4.3 Chiapudding

Du benötigst:

15 EL Chiasamen, 500 g Wasser, ein TL Kakao, 20 g Sonnenblumenkerne, 200 g Blaubeeren, zwei EL Honig.

Und so gehts:

Chiasamen über Nacht im Wasser quellen lassen. Beeren gemeinsam mit dem Honig mit einem Stabmixer zu einem Mus verarbeiten. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. In hohen Gläsern zunächst Chiasamen dann Beeren einschichten. Mit Kakao und Sonnenblumenkernen garnieren.

Bei Chia handelt es sich um ein Pseudogetreide des von den Mayas und Azteken angebaut wurde. Die Früchte der Zierpflanze kommen aus Mittelamerika. Chiasamen gelten als extrem gesund und können Smoothie, Suppe oder in Salat verarbeitet werden.

3.5 Suppen

3.5.1 Kürbis Steckrüben Suppe

Du benötigst:

360 g Kürbis, 300 g Steckrüben, eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, eine rote Paprikaschote, ein Bund Frühlingslauch, 800 g Gemüsebrühe, 40 g Rapsöl, 10g Paprikapulver, 10g Currypulver, 10 g Chilipulver, Salz, Erythrit, Pfeffer, 40 g Weißweinessig.

Und so gehts:

Kürbis waschen, von der Schale befreien und zu ca. 2 cm großen Stücken schneiden. Ebenso mit den Steckrüben verfahren. Die Zwiebeln und Paprikaschote reinigen und würfeln. Kürbis, Steckrüben, Zwiebel in einem mittelgroßen Topf zusammen mit dem Rapsöl erhitzen und das Gemüse anschwitzen, bis es etwas Farbe genommen hat. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Suppe ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Erythrit, Pfeffer, Weißweinessig, Pulver und Paprikapulver würzig leicht süß und scharf abschmecken.

Kürbis zeigt seine Wirkung bei Herz-Kreislaufkrankungen und Bluthochdruck: Carotinoide und Ballaststoffe reduzieren das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Der Kaliumanteil stärkt das Herz, da es vor Bluthochdruck schützt.

3.5.2 Rote Bete Süßkartoffelsuppe

Du benötigst:

130 g Süßkartoffeln, 200 g rote Beete, vorgekocht, 130 g festkochende Kartoffeln, eine mittelgroße Zwiebel, 20 g Butter, eine Orange, 30 g Ingwer, 10 g Knoblauch, 1 l Wasser, Currypulver, Koriander, Paprikapulver, Kurkuma, 100 g Kichererbsen vorgekocht, 150 g Sahne, ein Liter Gemüsebrühe.

Und so gehts:

Süßkartoffeln schälen und zu ca. 1 cm große Würfel schneiden. Rote Beete abtropfen lassen und zu Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel säubern und würfeln. Orangenschale reiben und Orange pressen. Ingwer und Knoblauch säubern und fein hacken. Süßkartoffeln, Kartoffeln, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch in etwas Butter anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Kichererbsen hinzufügen. Mithilfe eines Pürierstabs ca. 5 Sekunden pürieren. Sahne hinzufügen. Aufkochen lassen und mit Currypulver, Koriander, Paprikapulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3.5.3 Thais-Kokos-Suppe mit Reisbandnudeln

Du benötigst:

100 g Shiitake Pilze, 100 g Babyspinat, zwei EL Limettensaft, zwei TL Limettenschale, zwei Frühlingszwiebeln, zwei mittelgroße Karotten, 500 g Kokosmilch, ein Bund

frischer Koriander, 210 g Reisbandnudeln, 45 g Currypaste rot, Kaffir Limettenblatt, 20 g Rapsöl, Salz, Pfeffer, 100 g Erdnüsse.

Und so gehts:

Die Pilze putzen und in feine Streifen schneiden. Karotte unter Wasser bürsten und mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen. Koriander waschen und fein zupfen. Limette reiben, anschließend halbieren und entsaften. Öl erhitzen, Currypaste darin 1 Minute leicht anbraten. Milch sowie 450 g Wasser hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Nudeln hinzufügen. Frühlingszwiebeln, Karotten Streifen, Pilze, Kaffir Limettenblatt, Limettensaft sowie Limettenschale hinzufügen und 5-6 Minuten garen. Das Kaffir Blatt entfernen und den Spinat hinzufügen. Einmal kurz aufkochen und anschließend die Suppe sofort servieren. Mit gehackten Erdnüssen und Koriander dekorieren.

Kaffirlimetten werden ausschließlich als Gewürz und Heilpflanzen gezüchtet und schmeckt intensiv nach Zitrone. Den Blättern sagt man nach, dass sie antioxidativ sowie antibakteriell und entzündungshemmend wirken.

3.5.4 Apfel Meerrettichsuppe

Du benötigst:

Vier große Boskopäpfel, ein frischer Meerrettich, 30 g Butter, 200 g Weißwein, 400 g Gemüsebrühe, 100 g Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, eine mittelgroße Schalotte, 30 g Rapsöl, eine kleine mittelscharfe Chilischoten, Ein kleiner Bund Kerbel.

Und so gehts:

Äpfel waschen nicht schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und einen Apfel zu Würfel schneiden und zur Seite stellen. Den Meerrettich mithilfe eines Sparschälers, anschließend mit einer Küchenreibe kleinreiben. Apfelwürfel in Butter anschwitzen und mit etwas Erythrit würzen. Schalotte putzen und zu Würfel schneiden. Ebenso mit der Chilischote verfahren. Rapsöl erhitzen, Schalotten und Apfelwürfel darin 1 Minute andünsten. Kerbel waschen, zupfen und beiseite stellen. Mit Gemüsebrühe, Weißwein und Sahne auffüllen. Aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Mithilfe eines pürieren Stabs die Suppe binden mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss den geriebenen Meerrettich unter Rühren und kurz aufkochen. Die Suppe sofort heiß servieren. Mit den karamellisieren Apfel würfeln und dem gehackten Kerbel dekorieren.

3.5.5 Curry Linsensuppe mit gebackenen Blumenkohl

Du benötigst:

1 l Gemüsebrühe, 450 g Kokosmilch, dreieinhalb Paprikaschoten rot, 180 g rosa Linsen, drei mittelgroße Karotten, eine Zwiebel, vier TL Currypaste rot, ein halber Kopf Blumenkohl, 40 g Olivenöl, 30 g Currypulver, Salz, Pfeffer, 30 g Zitronensaft.

Und so gehts:

Blumenkohl in Röschen teilen und mit Olivenöl und Salz marinieren. Auf einem Backblech in den Ofen geben und bei 220° Grad ca. 20-25 Minuten rösten. Anschließend herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Paprikaschoten waschen und in Würfel schneiden. Karotten schälen und ebenfalls zu kleinen Würfeln schneiden. Zwiebel putzen und in Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die rosa Linsen sowie die Zwiebelwürfel und die Currypaste ca. 1 Minute darin anrösten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 15 Minuten bei leichter Hitze kochen lassen. Immer wieder rühren damit ein Anbrennen verhindert wird. Nach ca. 15 Minuten Garzeit die Karotte sowie die Paprikaschotenwürfel hinzufügen. Mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe heiß servieren und mit den gebackenen Blumenkohlröschen aus dekorieren.

3.5.6 Kartoffel Champignonsuppe

Du benötigst:

210 g festkochende Kartoffeln, 260 g Champignons, eine Stange Lauch (ca. 200 g), 700 g Gemüsebrühe, 100 g Sahne, ein EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Majoran.

Und so gehts:

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauch unter fließend Wasser so lange waschen bis er keinen Sand mehr beinhaltet. Anschließend in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden Majoran zupfen. Die Hälfte der Champignons in etwas Rapsöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Küchenpapier trocknen und zur Dekoration beiseitestellen. Rapsöl in einem Topf erhitzen Kartoffeln, Champignons sowie Lauch hinzugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und ca. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mithilfe eines Pürierstabs die Suppe zu einer sämigen Konsistenz verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe sehr heiß servieren und mit den Champignonscheiben und dem gezupften Majoran dekorieren.

3.5.7 Chorizo Eintopf

Du benötigst:

380 g Strauch Tomaten, 200 g Chorizo, vier Knoblauchzehen, 150 g Kartoffeln, eine rote Paprikaschote, eine grüne Paprikaschote, eine mittelgroße Zucchini, ein Bund Suppengrün, eine Frühlingszwiebel, drei EL Toma-

tenmark, ein EL Weißweinessig, ein Bund frischer Oregano, 750 g Gemüsebrühe, 30 g Rapsöl, Salz, Pfeffer.

Und so gehts:

Chorizo in Streifen schneiden. Sämtliches Gemüse säubern, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Rapsöl erhitzen und Gemüse darin ca. 2-3 Minuten anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und nach ca. einer weiteren Minute mit Gemüsebrühe auffüllen. 25-30 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver abschmecken und heiß servieren. Mit dem Salz zunächst vorsichtig sein da die Wurst salzig ist. Chorizo so ist eine würzige, feste, grobkörnige mit Paprika und Knoblauch gewürzte Rohwurst aus Spanien und Portugal auf Basis von Schweinefleisch.

3.5.8 Französische Zwiebelsuppe

Du benötigst:

5 große Gemüsezwiebeln, 30 g Butter, 20 g Mehl, 100 g Weißwein, 1,4 Liter Rinderbrühe, 1 Lorbeerblatt, 4 Stiele Thymian, Salz, Pfeffer, 8 Scheiben Baguette, 70 g Gruyere gerieben.

Und so gehts:

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In zerlassener Butter andünsten. Das Mehl hinzugeben und 1 Minute mitrösten. Mit Weißwein und Brühe auffüllen, Lorbeerblatt hinzufügen und ca. 30 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Lorbeerblatt entnehmen, den

gehackten frischen Thymian hinzugeben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe in heiße Suppenteller anrichten, mit Baguette Scheiben belegen und geriebenen Käse auf die Brotscheiben geben und bei starker Oberhitze überbacken.

3.5.9 Minestrone

Du benötigst:

250g weiße Bohnen, ein Gemüsebündel, 20 g Petersilie, 20 g Thymian, 20 g Lorbeer, 1 Bund Basilikum, 200 g Olivenöl, Salz, 140 g geriebener Parmesan, 60 g Pinienkerne.

1 mittelgroßer Broccoli, eine Staudensellerie, 200 g Strauchtomaten, 40 g Olivenöl, 20 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 kleine Chilischote, 200 g grüne Bohnen, 2 kleine Möhren, eine Fenchelknolle, 1 mittelgroße Zucchini.

Und so gehts:

Bohnen über Nacht einweichen. Am andere Tag abspülen und mit dem Gemüsebündel, etwas Lorbeer, Thymian und Petersilie in ca. 2-3 Stunden gar kochen. Nicht salzen, da sonst die Bohnen nicht weich werden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Olivenöl, Parmesan, Pinienkerne in einem Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Broccoli säubern und in Rösschen schneiden. Staudensellerie waschen und in Streifen schneiden. Bohnen putzen und halbieren. Möhren schälen und würfeln. Zucchini waschen und würfeln.

Das Gemüse in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen. Mit dem Bohnenfond auffüllen und 35 Minuten gar kochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch abschmecken. Heiß gemeinsam mit der Pesto servieren.

3.5.10 Linsensuppe mit Spinat

Du benötigst:

90 g Zwiebeln, 180 g Möhren, 80 g Knollensellerie, eine Stange Lauch, 80 g Datteln ohne Steine, ein Bund Blatt Petersilie, 40 g Olivenöl, 240 g Berglinsen, 1 l Geflügelbrühe, ein Teelöffel Zimt, 200 g Babyblattspinat, 140 g Joghurt, 20 g Zitronensaft, Salz, Pfeffer, sechs Stiele Minze, 10 g Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung), eine Salzzitrone.

Salzzitronen sind eine Spezialität der nordafrikanischen Küche. Die Zitronen werden in einer Salzlake eingelegt und sind Zutat vieler traditioneller Gerichte. Für die Gewürzmischung Ducca werden Sesam und Nüsse zusammen mit Koriander, Kreuzkümmel, Minze und Thymian kombiniert.

Und so gehts:

Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Lauch waschen oder säubern und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Datteln fein schneiden. Salzzitrone abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und fein schneiden. Öl in einen großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Lauch und 20 g Ducca bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten dünsten. Linsen, Salz Zitrone und Datteln hinzugeben. Mit der Brühe und 300 g Wasser auffüllen und kochen. Zimt und Petersilie dazu geben und bei mittlerer Hitze ca. 50 Minuten kochen dabei immer wieder umrühren. Spinat waschen und trocken schleudern. Die Suppe leicht mit einem Pürierstab ca. 5 Sekunden pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Spinat hinzugeben und heiß anrichten. Mit dem Joghurt beträufeln.

3.5.11 Karotten Suppe mit Dinkel Croûtons**Du benötigst:**

400 g Möhren, zwei mittelgroße Zwiebeln, 100 g weißer Balsamico Essig, 30 g Ingwer, 20 g Olivenöl, 500 g Gemüsebrühe, 300 g Kokosmilch, Salz, Erythrit, Pfeffer aus der Mühle weiß, zwei mittelgroße Chilischoten rot, zwei Scheiben Dinkel Brot, 20 g Butter, ein halber Bund Schnittlauch.

Und so gehts:

Möhren schälen, Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Ingwer säubern und in feine Streifen schneiden. Möhren in Würfel schneiden. Chilischoten halbieren und grob schneiden. Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erwärmen und die Möhren zusammen mit dem Ingwer, den Zwiebeln und dem Chili andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 20 Minuten gar kochen und im Anschluss die Kokosmilch und den Essig hinzufügen. Suppe mit einem Pürierstab fertigstellen. Mit Salz, Erythrit, Pfeffer aus der Mühle und Chili abschmecken.

Dinkel Brot würfelig schneiden und in Butter leicht anrösten. Suppe auf im Ofen vorgewärmte Tellern, den Dinkelcroûtons und geschnittenen Schnittlauch servieren.

3.5.12 Petersilienwurzelsuppe

Du benötigst:

Ein Kilo Petersilienwurzel, 120 g mehlig kochende Kartoffeln, zwei mittelgroße Zwiebeln, 40 g Rapsöl, 200 g trockener Weißwein, 20 g Gemüsebrühe (instant), ein mittelgroßer Apfel zum Beispiel Boskop, 200 g Schlag-
sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, Erythrit.

Und so gehts:

Petersilienwurzel schälen, waschen und ca. 150 g davon separieren. Rest grob schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Zwiebeln pellen und wür-

feln. Zwiebeln zusammen mit den Petersilienwurzeln in einem Topf mit heißem Öl andünsten. Mit Weißwein, einem viertel Liter Wasser und der Gemüsebrühe ablöschen, danach aufkochen. Nach ca. 20 Minuten die Sahne hinzufügen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Erythrit abschmecken. Restliche Petersilienwurzeln mit den klein gewürfelten Kartoffeln in einer Pfanne anbraten, mit etwas Erythrit bestreuen. Suppe auf im Ofen vorgewärmten Tellern servieren und mit den karamellisierten Kartoffel-Apfelwürfeln garnieren.

3.5.13 Steckrüben Kartoffelsuppe mit Bärlauch Pesto

Du benötigst:

Eine mittelgroße Zwiebel, 20 g Rapsöl, 400 g Steckrüben, 350 g Kartoffeln, mehlig kochend, 20 g Gemüsebrühe (instant), 20 g rote Currypaste, 50 g Sahne, 80 g Pinienkerne, 60 g Bärlauch, 40 g Olivenöl, 40 g Parmesan gehobelt, Salz, Pfeffer, Erythrit.

Und so gehts:

Steckrüben waschen und in grobe Würfel schneiden. Mit den Kartoffeln ebenso verfahren. Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einen mittelgroßen Topf erwärmen und die Steckrüben gemeinsam mit den Kartoffeln anschwitzen. Mit 700 g Wasser und der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne sowie die Currypaste hinzufügen. Mit einem Pürierstab zu einer homogenen Suppe verarbeiten. Pinienkerne ohne Fett in einer

Pfanne leicht anrösten – erkalten lassen. Zusammen mit dem Olivenöl, Bärlauch, Parmesan, Salz, Pfeffer und etwas Erythrit zu einem Pesto pürieren. Suppe auf im Ofen vorgewärmten Tellern servieren und mit Pinien-Bärlauch Pesto garnieren.

Bärlauch ist ein Verwandter des Knoblauchs, der Zwiebel und des Schnittlauchs. Er hat weiße Blüten und war schon den Römern und Germanen als Gewürz und Heilpflanze bekannt. Bärlauch enthält Vitamin C, ätherische Öle, Magnesium und Eisen. Er schmeckt zwar ähnlich, wie Knoblauch beeinflusst jedoch nicht Mund - und Körpergeruch.

3.5.14 Linsensuppe mit Mangold und Hackfleisch

Du benötigst:

Zwei mittelgroße Peperoni, eine Zitrone, 70 g Mangold, 260 g rosa Linsen, 150 g Rinderhack, 20 g Kümmelsamen, 10 g Kreuzkümmel, 20 g Butter, 25 g Gemüsebrühe (instant) 10 g Ingwer, eine Knoblauchzehe, eine mittelgroße Zwiebel.

Und so gehts:

Mangold waschen, anschließend in 3 cm große Stücke schneiden. Peperoni halbieren und zu feinen Scheiben verarbeiten. Knoblauchzehe putzen und würfeln. Ingwer von der Schale befreien und in Würfel schneiden. Butter in einem mittelgroßen Topf erwärmen und Zwiebeln,

Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Kümmelsamen ca. 20 Sekunden andünsten. Rinderhack hinzufügen und leicht mitrösten. Linsen hinzufügen, mit Wasser und Gemüsebrühe angießen. Ca. 20 Minuten bei milder Hitze kochen, bis der Ansatz sämig geworden ist. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Mangold hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Suppe auf im Ofen vorgewärmten Tellern servieren und mit den Peperoni garnieren.

3.5.15 Kohlrabi Wirsingsuppe mit Frischkäsenocken

Du benötigst:

200 g Kohlrabi, 200 g Wirsing, eine mittelgroße Zwiebel, eine mittelgroße Kartoffel, 20 g Butter, 100 g Weißwein, 20 g Gemüsebrühe (instant), 100 g Frischkäse, Salz, Pfeffer, Muskat, halber Bund Kerbel.

Und so gehts:

Kohlrabi waschen, putzen und in Würfel schneiden. Mit Wirsing und den Kartoffeln ebenso verfahren. Zwiebel pellen und kleinteilig zerschneiden. Butter in einem mittelgroßen Topf erwärmen und den Kohlrabi, Wirsing, Zwiebeln, Kartoffeln anschwitzen. Nach 2 Minuten mit 750 g Wasser und dem Weißwein sowie der Gemüsebrühe angießen. Frischkäse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mithilfe eines Teelöffel zu Nocken formen.

Suppe auf im Ofen vorgewärmten Teller servieren und mit den Frischkäsenocken sowie dem geschnittenen Kerbel garnieren.

3.5.16 würzige Nudelsuppe mit Hähnchen

Du benötigst:

Koriandersaat, eine Chilischote, getrocknet, ¼ Bund Minze, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebeln, eine grüne Pfefferschote grün, 320 g Hähnchenbrustfilet, 50 g Olivenöl, 200 g Fadennudeln, 2 EL Erythrit, 350 g Tomaten geschält, zwei Blätter Lorbeer, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Kreuzkümmel-saat, 1 EL Oregano, ½ TL Pigment gemahlen, 1,3 l Geflügelbrühe, eine rote Zwiebel, ein Bund Koriandergrün, eine feste Avocado, Saft einer halben Limette.

Und so gehts:

Getrocknete Chili, Kreuzkümmel und Koriandersaat ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Alles zusammen mit Salz kleinmörsern. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Pfefferschote ohne Kerne in Streifen schneiden. Hühnerfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden und würzen.

In heißem Olivenöl Fleisch scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig andünsten. Restliche Gewürze und Tomaten zum Fleisch geben. Ca. 4 Minuten dünsten, bis die Tomaten aufplatzen. Nudeln und Geflügelbrühe hinzugeben und ca. 20 Minuten gar kochen.

Rote Zwiebeln in Ringe schneiden. Koriander hacken. Minze zupfen. Avocado putzen und das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Suppe mit Salz, Pfeffer, Koriandergrün, Minze, Avocadowürfel und Zwiebeln vermengen und auf im Ofen vorgewärmte Teller anrichten.

3.6 Salatdressings

In den meisten Salatsaucen, die in den Kühlregalen der Supermärkte stehen, finden sich diverse Inhaltsstoffe, u. a. Streck- Hilfs und Konservierungsstoffe. Diese Zutaten sind ungesund, teuer und überflüssig. Salatdressings selber herzustellen ist gesünder und mit wenig Aufwand verbunden.

3.6.1 Vinaigrette, klassisch

Du benötigst:

Für den Klassiker aller Salatsaucen einen Teil Essig, Zitronensaft oder eine andere Säure und drei Teile Öl. Das Öl kann zur Grundlage Sonnenblumen, Raps, Sesam, Oliven usw. haben. Wichtig beim Öl ist, dass es sich um die erste Pressung handelt. Wir bevorzugen zum Braten und Kochen hochwertiges Olivenöl aus der ersten Pressung. Kommt ein geschmacksintensiver Essig, zum Beispiel alter Weissweinessig, zur Verwendung sollte ein geschmacksneutrales Öl verwendet werden und umgekehrt.

Ein typisches Grundrezept ist: 100 g Weißweinessig, 400 g Rapsöl, ein halber EL Senf, ein EL Erythrit, Salz, Pfeffer, ein halber Teelöffel Knoblauch.

Und so gehts:

Der am meist gemachte Fehler bei der Herstellung einer Vinaigrette: Alle Zutaten werden gemeinsam in einen Behälter mit einem Stabmixer vermenget. Diese Vorgehensweise hat zur Folge, dass sich das Öl absetzt und die Salatsauce ölig schmeckt. Das Prinzip ist Folgendes: Es bedarf eines Emulgator, zum Beispiel Senf oder Eigelb. Zunächst gibst Du einen EL Senf, Salz, Erythrit oder Honig, Pfeffer, ein wenig Knoblauch und den Weißweinessig in den Behälter. Im zweiten Gang wird das Öl, erst einmal tröpfchenweise, danach in größerer Menge untergemixt. Das Ergebnis wird eine homogene, rund schmeckende Salatsauce sein, bei der sich das Öl nicht dauerhaft absetzen wird. Bist Du auf der Suche nach einer speziellen Variante, wird Weißweinessig durch z.B. Himbeeressig und der Zugabe frischer Himbeeren ersetzt.

3.6.2 Joghurtdressing

Du benötigst:

Für die Grundversion eines Joghurtdressings: 300 g Joghurt, 50 g Weißweinessig, 40 g Rapsöl, zwei Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer und Erythrit oder Honig.

Und so gehts:

Alle Zutaten in eine Schüssel und mit einem Schneebesen verrühren – fertig. Solltest Du die Sauce würziger gestalten wollen, verwendest Du Knoblauch und Chili. Eine weitere Variation ist, der Basis frisch geschnittenen

Schnittlauch und rosa Pfefferbeeren hinzuzufügen. Wer es lieber asiatisch mag, verwendet Ingwer, frisch geschnittenen Koriander und Cayennepfeffer.

3.6.3 Washabi-Limetten Dressing

Du benötigst:

100 g saure Sahne, 110 g Olivenöl, 200 g Apfelsaft, ein EL Wasabipaste, eine Limette, ein kleines Stück Ingwerwurzel, Salz, Pfeffer, Erythrit.

Und so gehts:

Ingwer säubern und fein reiben, Limette warm abwaschen und die Schale reiben. Limette halbieren und auspressen Ingwer, Limettenschale, Limettensaft, Wasabi, saure Sahne, Apfelsaft in einer Schüssel verrühren. Olivenöl erst langsam dann zügig darunter geben. Mit Salz, Pfeffer, Erythrit abschmecken. Diese Salatsauce erinnert an einen Meerrettich Dressing. Sehr gut passend zum Beispiel zu einem Feldsalat mit Croûtons und Speck.

Wasabi ist grün, scharf, kommt aus dem Land des Lächelns und wird auch japanischer Meerrettich genannt. Lange Zeit war er ausschließlich Freunden der asiatischen Küche bekannt. Mit Sojasauce vermischt darf er bei keinem Sushigericht fehlen.

3.6.4 Buttermilch Brombeer Dressing

Du benötigst:

100 g Kopfsalat, 100 g Buttermilch, 150 g Crème fraîche, zwei EL Balsamico Essig, zwei EL Ahornsirup, 50 g frische Brombeeren, Salz, Pfeffer, Erythrit.

Und so gehts:

Hälfte der Brombeeren zurückhalten. Weitere Zutaten in einer Schüssel mithilfe eines Stabmixers pürieren. Restliche Brombeeren vierteln und unter das Dressing rühren. Bindung kommt an dieser Stelle durch pürierten Kopfsalat zustande. Alternativ könnte Eisberg, Feldsalat oder Lollo Rosso verwendet werden.

3.6.5 Cranberry-Haselnuss Dressing

Du benötigst:

50 g Erythrit, 50 g Cranberry, vier EL Wasser, 20 g mittelscharfen Senf, 50 g Weißweinessig, 50 g Haselnussöl, 150 g Rapsöl.

Und so gehts:

Erythrit in einem kleinen Topf braun karamellisieren lassen. Cranberrys und Wasser hinzufügen, abgedeckt ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Anschließend Cranberrys abkühlen lassen und mithilfe eines Stabmixers pürieren. Senf, Cranberrys, Essig, Salz, Erythrit und Pfeffer verrühren. Haselnussöl und das Rapsöl langsam unter die Mischung rühren.

Cranberrys, auch Kranichbeeren genannt, sind süß-säuerlich schmeckende Beeren ursprünglich aus Nordamerika. Sie besitzen einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen und wirken somit günstig auf die Darmflora und gegen Harnwegsinfekte. Geschmacklich erinnern sie an Preiselbeeren und werden gerne in der Weihnachtszeit als Kompott zu Wildgerichten serviert.

3.6.6 Erbsen-Melisse Dressing

Du benötigst:

100 g tiefgefrorene Erbsen, ein Bund Zitronenmelisse, 20 g Weißwein, 100 g Gemüsebrühe, 200 g Rapsöl, Salz, Pfeffer, Erythrit.

Und so gehts:

Tiefgefrorene Erbsen in leicht gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abkühlen lassen. Erbsen, Zitronenmelisse, Weißwein, Salz, Pfeffer, Erythrit, Knoblauch in einem Behälter verrühren und anschließend Gemüsebrühe, zum Schluss das Rapsöl mithilfe eines Stabmixers unterrühren.

Diese Salatsauce eignet sich bestens zu rustikalen Nudelsalaten, zum Beispiel zu einem italienischen Nudelsalat mit Oliven, Gurken, Bresaola und gehobeltem Parmesan. Zitronenmelisse darf bei keiner Balkon- oder Gartenbepflanzung fehlen. Sie gehört zu den klassischen Küchen und Heilkräutern. Das nach Zitrone wohlrie-

chende Aroma macht sie zu einer beliebten und vielseitigen Komponente traditioneller Gerichte. Gegen Unruhe und Magenbeschwerden helfen deren Inhaltsstoffe.

3.6.7 Mango-Jalapeño Dressing

Du benötigst:

Eine große Mango, zwei frische rote Jalapeño, eine Knoblauchzehe, eine Limette, 40 g Olivenöl, eine große rote Zwiebel, 100 g Orangensaft, 20 g flüssiger Honig, Salz, Pfeffer.

Und so gehts:

Mango halbieren, vom Kern befreien, Mangofleisch herauslösen und grob würfeln. Knoblauchzehe pellen und zerteilen. Limettenschale reiben und entsaften. Rote Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Jalapeño waschen, in zwei Hälften teilen, entkernen und in Ringe schneiden. Mangowürfel und feingeschnittene Jalapeño in etwas Olivenöl andünsten, den Honig hinzufügen. Saft von Orange und Limette sowie deren Abrieb beifügen. Abkühlen lassen, anschließend pürieren. Olivenöl unterrühren und zum Schluss rote Zwiebel sowie restlichen Jalapeño beimengen.

Eignet sich hervorragend zu einem bunten Blattsalat mit gebratener Hähnchenbrust und Baguettebrot. Jalapeño ist eine der beliebtesten Chilisorten. Sie zeichnen sich durch eine kräftige aber erträgliche Schärfe aus. Die vita-

minreiche mexikanische Schote wird vielfach in Salsas verwendet, gebacken oder in Essig eingelegt.

3.6.8 Blaubeer-Pumpernickel Dressing

Du benötigst:

110 g Pumpernickel, 140 g Blaubeeren, 120 g Blaubeersaft, 30 g Apfelessig, 60 g Olivenöl, eine Orange, Salz, Pfeffer, ein EL Blaubeer Marmelade.

Und so gehts:

Hälfte der Blaubeeren zurückbehalten. Pumpernickel grob klein schneiden. Orangenschale reiben. Orange entsaften. Alle Zutaten in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Dieses Dressing eignet sich speziell im Winter als Salatsauce oder Marinade. Pumpernickel ist eine Spezialität aus Westfalen und besteht aus Roggenschrot, Salz und Wasser. Pumpernickel wird ca. 24 Stunden gebacken und karamellisiert deshalb. Dies gibt dem Brot die eigene süßliche Note.

3.7 Smoothie

Smoothie haben in der Regel eine hohe Nährstoffdichte und sind unter Umständen voller Kohlenhydraten in Form von Fruchtzucker. Deshalb solltest Du diese Getränke nicht regelmäßig und in großen Mengen zu Dir nehmen. Falls Du länger als 90 Sekunden mixen musst, füge Eiswürfel oder kaltes Wasser hinzu damit sich die Drinks nicht erwärmen und Inhaltsstoffe leiden. In den Rezepten wird oftmals faseriges Blatt Grün verwendet. Kommt dein Mixer an seine Leistungsgrenzen, kannst Du die Bestandteile zum Beispiel durch Babyspinat, Feldsalat oder Kopfsalat ersetzen. Ebenso negativ: Smoothie bieten nichts zum Kauen und sind somit der Zahngesundheit abträglich.

Grüne Smoothie enthalten überwiegend Gemüse, Stecken voller Vitamine, sekundärer Pflanzenstoffe, Mineralien und Aminosäuren und sind deshalb den Obstsmoothie vorzuziehen.

3.7.1 Chinakohl Heidelbeere Smoothie

Du benötigst:

80 g Heidelbeeren, eine Orange, eine Banane, 100 g Wasser, vier mittelgroße Blätter Chinakohl

Und so gehts:

Orange und Banane von der Schale befreien und alle Zutaten mit einem schnell laufenden Mixer cremig pürie-

ren. Heidelbeere enthalten viel Wasser und sind kalorienarm. Der Anteil von Provitamin A sowie Vitamin C ist hoch und soll Zellschäden vorbeugen. Hauptbestandteile von China Kohl

Neben Anthocyanen, Vitaminen und Mineralstoffen machen auch spezielle Gerbstoffe Heidelbeeren gesund: Gerbstoffe wirken gegen Durchfall, hemmen die Vermehrung von Bakterien und beschleunigen die Heilung von Schleimhautentzündungen. Diese Wirkung wird allerdings vor allem bei getrockneten Heidelbeeren beobachtet

3.7.2 Grüner Detox Smoothie

Du benötigst:

140 g Grünkohl, zwei, ein Stück Apfel, eine halbe Banane, eine Salatgurke, Saft und Schale einer halben Zitrone, 240 g Wasser, ein TL Weizengraspulver.

Und so gehts:

Den Grünkohl gründlich waschen. Anschließend mithilfe einer Salatschleuder trocken schleudern. Die Salatgurke nicht schälen, sondern nur mit einer Gemüsebürste in Wasser säubern. Der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Den Apfel nicht schälen, lediglich das Kerngehäuse entfernen. Apfel in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einem schnell laufenden Mixer zu einem cremigen Getränk verarbeiten.

Weizengraspulver gehört zu den Super Foods und soll das Immunsystem stärken und sich positiv auf die Sehkraft der Augen auswirken.

Grünkohl kurbelt die Verdauung an und hilft uns beim Abnehmen. Er enthält wertvolle Ballaststoffe, die wichtig für unseren Darm und für eine gute Verdauung sind. Außerdem hält Grünkohl durch die Ballaststoffe länger satt und verhindert Heißhungerattacken, da er den Blutzuckerspiegel konstant hält.

3.7.3 Sauerkraut Grapefruit Smoothie

Du benötigst:

Eine halbe Grapefruit, 100 g Sauerkraut, eine halbe Birne, einen halben Apfel, ein TL Nussöl

Und so gehts:

Die Grapefruit halbieren und von der Schale befreien. Alle Zutaten zusammen mit 100 g Wasser und einem Stabmixer fein pürieren.

Sauerkraut mit seinen Milchsäurebakterien bringt Deine Verdauung auf Trab. Das in der Schale enthaltene Pektin bei Birne und Apfel sorgt für Aktivierung der Blasen- und Nierentätigkeit. Die Grapefruit überdeckte den Geschmack des Sauerkrauts. Das Nussöl trägt zum Geschmack bei und sorgte dafür, dass fettlösliche Vitamine im Körper aufgenommen werden können.

An Mineralstoffen hat die Grapefruit unter anderem Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphat zu bieten. Der Pflanzenstoff Naringin ist für den bitteren Geschmack der Frucht verantwortlich.

3.7.4 Avocado Bananen Smoothie

Du benötigst:

Eine handvoll Spinat, ein Apfel Sorte Boskop, eine mittelgroße Banane, das Fruchtfleisch einer Viertel Avocado, Saft einer Orange, 20 g Ingwer, 200 g Wasser.

Und so gehts:

Alle Bestandteile waschen und säubern. Den Apfel nicht schälen, sondern nur das Kerngehäuse entfernen. Alle Zutaten in einen schnell laufenden Mixer zu einem cremigen Getränk verarbeiten. Unter Umständen die Wassermenge erhöhen. Avocados sind reich an ungesättigten Fettsäuren und besitzen einen Fettanteil von bis zu 30 %. Sie sind reich an Mineralstoffen vor allem Magnesium, Kalium und Eisen.

3.7.5 Kichererbsen Smoothie, griech. Joghurt u. Brokkoli

Du benötigst:

140 g griechischer Joghurt, ein EL Mandeln, 70 g Brokkoli, 70 g Erdbeeren, 30 g Kichererbsen, 180 g kalter grüner Tee, ein viertel TL Zimt

Und so gehts:

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Erdbeeren waschen und das Grüne entfernen. Brokkoli waschen und trocknen. Alle Zutaten zusammen in einem schnell drehenden Mixer cremig verarbeiten. Grüner Tee enthält reichlich Koffein und sorgt bei morgendlichen Verzehr für den nötigen Schub. Eignet sich gut zum Abnehmen.

In Brokkoli steckt eine hohe Dosis an Vitalstoffen. Dazu zählen Vitamin B-Komplexe sowie die Vitamine C, E und K; die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Kalium und eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, die eine starke antioxidantische Wirkung aufweisen

3.7.6 Spinat Wirsing Smoothie mit Birne

Du benötigst:

80 g frischen Wirsing, 80 g Babyspinat, zwei unbehandelte Birnen, ein Apfel, wenn möglich Boskoop, ein halber Bund Minze, ein EL Honig.

Und so gehts:

Wirsing und Äpfel reinigen das Kerngehäuse entfernen. Den Wirsing waschen und grob zerkleinern. Babyspinat säubern. Alle Zutaten zusammen mit 400 g Wasser in einem geeigneten Gefäß mithilfe eines Stabmixers Pürieren.

In Wirsing beispielsweise Glucosinolate. Diese schwefelhaltigen Moleküle verleihen ihm sein kräftiges, würziges Aroma und schützen den Kohl in der Natur vor Fressfeinden. Im menschlichen Körper können sie antioxidativ wirken.

3.7.7 Ingwer Traube Möhren Smoothie

Du benötigst:

240 g Möhren, 90 g kernlose rote Trauben, 20 g frisch frischen Ingwer, ein EL Rapsöl, 50 g Mineralwasser.

Und so gehts:

Das Grün am Ende der Möhren entfernen. Unter Wasser bürsten, mit der Schale grob raspeln. Den Ingwer säubern. Alle weiteren Zutaten in einen Mixer bzw. mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Öl sorgt wieder einmal für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine im Körper. Ingwer wirkt anti entzündlich. Rote Trauben haben einen hohen Anteil an B Vitaminen.

Ingwer enthält ätherische Öle und Gingerol, das ihm seine Schärfe verleiht. Außerdem stecken in der kleinen Knolle verdauungsfördernde und kreislaufanregende Stoffe wie Borneol und Cineol. Vitamin C, Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium, Phosphor und Natrium sind ebenfalls enthalten. Ingwer ist also nicht nur ein leckeres Nahrungsmittel, sondern auch ein Heilmittel.

3.7.8 Ananas Mango Detox Smoothie

Du benötigst:

Eine Orange, 180 g Kokoswasser, eine halbe Mango, ¼ Ananas, Saft und Schale einer halben Limette, etwas Cayennepfeffer.

Und so gehts:

Die Orange von der Schale befreien. Mango halbieren Kern entfernen und das Fleisch herauslösen. Ananas vierteln und das Fruchtfleisch von Schale und Strunk lösen. Alle Zutaten zusammen mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit einer Prise Salz den Geschmack geben. Mit wenig Cayennepfeffer abschmecken.

Ananas wirkt genau wie Tomaten, Wassermelonen, Möhren oder Orangen harntreibend. Das liegt am Kalium – es entwässert. Die Ballaststoffe und das Enzym Bromelain helfen dem Darm, Giftstoffe besser loszuwerden. Dazu kommt das enthaltene Vitamin C.

3.8 Gesundes Frühstück

3.8.1 Skyr mit Kernen, Orangen und Banane

Du benötigst:

10 g Kokos Chips, 15 g Cashewkerne, 15 g Walnusskerne, 15 g Mandelkerne, 15 g Pinienkerne, eine Banane, 2 Orangen, 600 Gramm Skyr, 10 g gepuffter Amaranth.

Und so gehts:

Kerne und Kokos Chips in einer Pfanne ohne Fett anrösten und erkalten lassen. Saft und Abrieb einer Orange mit dem Skyr vermengen. Restliche Orange von der Schale befreien und in Scheiben schneiden. Skyr auf Schalen verteilen und die gerösteten Kerne darauf verstreuen. Mit Amaranth dekorieren.

Bei Skyr handelt es sich um eine Spezialität aus Island, die fettarm zugleich eiweißreich ist und an Magerquark erinnert. Amaranth kann als Pseudogetreide bezeichnet werden, da es sich um eine Grasart handelt. Es ist ausgesprochen gesund, bildet Körner aus, die Stärke enthalten aber glutenfrei sind.

3.8.2 Dinkel Brot mit Avocado Creme und Graved

Lachs

Du benötigst:

Zwei vollreife Avocado, Saft einer halben Zitrone, 180 g Frischkäse, ein Bund Frühlingszwiebeln, 10 g gehackte

Petersilie, Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle, drei Radieschen, $\frac{1}{3}$ Salatgurke, 30 g Sprossen - zum Beispiel Radieschen Sprossen, ein Kästchen Kresse, vier Scheiben Dinkel Vollkornbrot, 200 g Graved Lachs.

Und so gehts:

Frühlingszwiebeln waschen und in Scheiben schneiden, Avocado halbieren, Kern entfernen, Fleisch herauslösen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Avocado mit dem Saft der Zitrone beträufeln damit diese sich nicht verfärbt. Radieschen und Salatgurke waschen, putzen, und in Scheiben schneiden. Frischkäse mit der Avocado vermengen und die Petersilie hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und der restlichen Zitrone abschmecken. Vollkornbrot toasten. Avocado Creme darauf verteilen, mit Scheiben von Radieschen und Salatgurke belegen. Den Lachs darauf platzieren mit Radieschen Sprossen und Kresse garnieren.

Avocado wird auch als Butter des Waldes aufgrund ihres hohen Fettgehalts genannt. Diese Frucht hat einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, die von Deinem Körper einfach in Energie umgewandelt werden können. Während Avocado gleichzeitig einen niedrigen Fructoseanteil besitzen.

3.8.3 Birchermüsli mit Karottenboskopsalat

Du benötigst:

25 g Kokosraspel, 15 g Cashewkerne, 10 g Cranberrys, 10 g Rosinen, 70 g Haferflocken, 280 g Joghurt, 20 g Honig, ein mittelgroßer Boskop, eine Möhre, Saft und Abrieb einer Limette, eine Prise Erythrit, eine Prise Salz.

Und so gehts:

Cashewkerne und Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Möhre waschen und unter Wasser abbürsten. Boskop waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. An Apfel und Möhre die Schale belassen. Den Apfel sowie die Karotte in feine Streifen schneiden oder über einen geeigneten Hobel reiben. Mit Erythrit und Salz marinieren, leicht durcharbeiten und mit dem Saft und Abrieb der Limette abschmecken. Joghurt, Honig, Haferflocken, Cranberrys und Rosinen vermengen, 5 Minuten ziehen lassen und in Schalen abfüllen. Mit Karotten Boskop Salat dekorieren.

Der Boskoop ist ein Winterapfel mit besonders hohem Säureanteil. Wer saure Äpfel schätzt, kann diese Apfelsorte frisch als Tafelobst genießen. Zudem haben Boskoop-Äpfel besonders wenige Allergene, weshalb sie für einige Apfelallergiker genießbar sind.

3.8.4 Oatmeal mit Ahornsirup und Banane

Du benötigst:

60 g Haferflocken, 250 g Hafermilch, 40 g Ahornsirup, einen halben Teelöffel Zimt, eine Banane, 20 g Walnüsse oder Pinienkerne, 10 g Haferflocken, 10 g Puderzucker.

Und so gehts:

Hafermilch in einem Topf zum Siedepunkt bringen, Haferflocken dazu geben, gut durchrühren und 5 Minuten quellen lassen. Ahornsirup sowie den Zimt hinzufügen. Darauf achten, dass nichts anbrennt. Walnüsse oder Pinienkerne sowie die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Puderzucker karamellisieren lassen. Haferflockenbrei auf Schalen verteilen und mit in Scheiben geschnittener Banane und den gerösteten Kernen dekorieren.

Im Gegensatz zu herkömmlichem Zucker bringt Ahornsirup einige wertvolle Mineralien wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen mit. Der Energiegehalt liegt aber nur wenig unter dem von Zucker und Honig.

3.9 Mediterran

3.9.1 Grillbrot

Du benötigst:

500 g Mehl, Salz, ein Würfel Hefe, 3 EL Olivenöl, eine halbe rote Zwiebel, ein Bund Blatt Petersilie, 160 ml passierte Tomaten, 20 g Pinienkerne, eine halbe Bio Zitrone, Pfeffer, eine feingehackte Knoblauchzehe.

Und so gehts:

Mehl, Salz, Hefe, 160 ml warmes Wasser und ein Esslöffel Olivenöl vermengen und zu einem homogenen Teig verarbeiten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, mit Küchenpapier trocknen und mit einem scharfen Messer fein hacken. Tomatensauce, Zwiebeln, Petersilie, Pinienkerne, Zitronensaft und Abrieb verrühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Den Teig auf einer Arbeitsfläche Ca. 3 cm hoch ausrollen und in drei gleichmäßig lange Streifen schneiden. Den Zopf flechten und die Tomatensauce darauf verteilen. An einem warmen Ort erneut 20 Minuten gehen lassen Backofen auf 180° vorheizen den mediterranen Grillzopf ca. 25 Minuten backen.

3.9.2 Gebratenes Doradenfilet

Du benötigst:

750 g Drillinge, Salz, Pfeffer, 30 g Knoblauch gehackt, ½ Bund Blattpetersilie, 20 g kleine Kapern, 230 g Kirsch

Tomaten, 1 Bund Rucola, 60 g Olivenöl, 30 g Weißweinessig, 20 g flüssiger Honig, vier Doradenfilets, 20 g Butter, ½ Zitrone.

Und so gehts:

Kartoffeln waschen und halbieren. Anschließend in Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, auf einem Küchenpapier trocknen und fein hacken. Die Kapern abtropfen lassen. Tomaten waschen, das Grüne entfernen und halbieren, Rucola waschen, trocknen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen die Kartoffeln darin anbraten und nach ca. 4 Minuten Tomaten, Essig, Honig, Knoblauch, Petersilie und Kapern hinzugeben und weitere 2 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets kalt spülen und auf einem Küchenpapier trocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Doradenfilets auf der Hautseite ca. 3 Minuten kross braten. Kurz vor dem Garpunkt die Fischfilets wenden, die Butter hinzugeben und weitere 2 Minuten bei leichter Hitze braten. Mit Zitronensaft träufeln. Die heißen Tomatenkartoffeln auf einem Teller anrichten. Das Fischfilet darauf platzieren.

Als Drillinge, auch Kleinsortierung oder Feldware genannt, bezeichnet man Kartoffeln einer speziellen Größensortierung, unabhängig von der Kartoffelsorte.

3.9.3 Anti Pasti mit Gemüse, Pilzen und Oliven

Du benötigst:

Eine Aubergine, eine Zucchini, eine grüne Paprikaschote, eine gelbe Paprikaschote, eine rote Paprikaschote, 200 g braune Champignons, ein Bund Blatt Petersilie, 150 g grüne Oliven entsteint, 200 g Olivenöl, vier Knoblauchzehen. Salz, Pfeffer, 150 g Erythrit, 150 g Aceto Balsamico dunkel.

Und so gehts:

Das gesamte Gemüse waschen, säubern und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Champignons nicht abwaschen, sondern bürsten. Blatt Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Knoblauch säubern und gemeinsam mit dem Salz zu einer Knoblauch Paste verarbeiten. Exemplarisch nun die Vorgehensweise am Beispiel der Zucchini. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Zucchini anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpaste würzen. Mit vier cl Aceto Balsamico ablöschen, zwei EL Erythrit hinzugeben geben. Weitere 20 Sekunden köcheln lassen danach herausnehmen und in der Marinade auskühlen lassen. Ebenso mit dem restlichen Gemüseverfahren. Über Nacht erkalten und am anderen Tag mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Alles gemeinsam mit den Oliven auf einer Vorspeiseplatte anrichten.

3.9.4 Penne in Thunfisch Tomatensauce

Du benötigst:

500 g Rispen Tomaten, eine Knoblauchzehe, ein halber Bund Lauchzwiebeln, eine kleine mittelscharfe rote Chilischoten, ein halber Topf Basilikum, 120 g Thunfisch in Öl, Salz, Pfeffer, 50 g Olivenöl, zwei Schalotten, 200 g Penne Nudeln.

Und so gehts:

Knoblauch putzen und fein würfeln. Schalotten säubern und zu Würfel schneiden. Ebenso mit der Lauchzwiebel verfahren. Chilischoten säubern und klein würfeln. Tomaten waschen, das Grüne entfernen und zu feinen Würfeln schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch kurz darin anschwitzen. Lauchzwiebel und Tomatenwürfel hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Bei milder Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Thunfisch abtropfen lassen und zu der Tomatensauce geben. Penne Nudeln nach Anweisung kochen. Alles gemeinsam auf vorgewärmten Tellern anrichten.

3.9.5 Nudelsalat mit Mozzarella

Du benötigst:

400 g Spiralnudeln, 200 g Tomaten, 100 g Rucola, 125 g Büffelmozzarella, ein halber Bund Schnittlauch, 60 g Speisequark, 140 g Joghurt, zwei EL Olivenöl, zwei EL Weißweinessig, Pfeffer, Salz, eine Knoblauchzehe.

Und so gehts:

Knoblauch säubern und würfeln. Schnittlauch säubern und fein schneiden. Mozzarella in grobe Stücke schneiden. Tomaten halbieren und mit Salz, Erythrit, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Aus Speisequark, Joghurt, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsauce verrühren. Die Spiralnudeln in reichlich Salzwasser gar kochen, kalt abspülen. Mit Kirschtomaten, Rucola und Mozzarella vermengen und mit Schnittlauch garnieren.

3.9.6 Geschmorte Frikadellen

Du benötigst:

280 g grüne Bohnen, 490 g kleine Kartoffeln, 60 g Pinienkerne, 100 g Tomaten, ½ Bund Thymian, 460 g gemischtes Hack, 45 g Semmelbrösel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, eine rote und gelbe Paprikaschoten, eine mittelgroße rote Zwiebel, 60 g Olivenöl, 60 g Tomatenmark, 1 TL Gemüsebrühe (instant).

Und so gehts:

Kartoffeln waschen, schälen, und in leicht gesalzen Wasser ca. 5 Minuten bissfest garen. In der Zwischenzeit Bohnen putzen und waschen. Die Bohnen zu den Kartoffeln geben und ca. weitere 8 Minuten kochen. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Tomaten waschen, das Grüne entfernen und klein schneiden. Thymian säubern und fein hacken. Pinienkerne hacken. Das Hackfleisch, Semmelbrösel, Ei, Thymian, Pinienkerne und Tomaten vermengen. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Aus der entstandenen Masse ca. sechs Frikadellen formen. Paprika waschen, putzen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Die Frikadellen in heißem Fett pro Seite ca. 3 Minuten anrösten herausnehmen und zur Seite stellen. Paprika sowie die Zwiebeln leicht anbraten. Tomatenmark hinzufügen und weitere 2 Minuten garen. Mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser ablöschen. Brühe, Kartoffeln und Bohnen hinzugeben und weitere 4 Minuten schmoren. dicker Frikadellen hinzugeben und ca. 6 Minuten zu Ende garen.

3.10 Vegane Gerichte

3.10.1 Gebackene Aubergine, Selleriepüree und Karotten

Du benötigst:

200 g Knollensellerie, 2 EL Rapsöl, Salz, eine mittelgroße Aubergine, 40 g Sojasoße, sechs Karotten mit Grün, Öl zum Frittieren, 50 g Stärke, Pfeffer, Erythrit, 1 EL heller Balsamicoessig, 1 EL Agavendicksaft, 1 Vanilleschote, 1 kleine rote mittelscharfe Chilischote.

Und so gehts:

Sellerie waschen, säubern und in Würfel schneiden. Die Würfel in 20 g Rapsöl leicht anbraten, mit etwas Wasser angießen und mit einer Prise Salz würzen. Mit einem Deckel abdecken und weich garen. Aubergine waschen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sojasoße marinieren.

Karotten bürsten, das Grüne leicht kürzen und die Karotte putzen. Auberginen Scheiben in der Stärke wenden. Ca 1 Liter Fett erhitzen, um die Aubergine darin zu frittieren. Vanilleschote halbieren und Mark herauslösen. Chilischote in kleine Würfel schneiden.

Sellerie mit einem Pürierstab pürieren und mit hellem Balsamico, Salz, Erythrit und Pfeffer abschmecken. Agavendicksaft erwärmen und die Karotten zusammen mit

den Chilischotenwürfel, der Vanilleschote und dem Mark darin garen.

3.10.2 Pak Choi mit Ingwer-Knoblauchsauce und Sesam

Du benötigst:

750 g Pak Choi, zwei Bund Frühlingszwiebeln, 20 g Ingwer, zwei Knoblauchzehen, drei getrocknete Chilis, 40 g Rapsöl, 15 g Erythrit, Salz, Pfeffer, 30 g Sojasoße, 20 g dunkler Balsamicoessig, 5 g Speisestärke, 50 g weißer Sesam, 300 g brauner Reis, 200 g Gemüsebrühe.

Und so gehts:

Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Chilischoten säubern und fein schneiden. 20 g Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das zuvor geschnittene Gemüse 2 Minuten leicht anschwitzen. Anschließend mit Sojasauce, Essig und 150 g Wasser auffüllen. Speisestärke mit 30 g Wasser verrühren, um oben genannte Sauce anzudicken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Pak Choi, putzen, waschen und in einzelne Blätter teilen. Reis in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Pak Choi in 20 g Rapsöl farblos andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt 3 Minuten dünsten. Das Pak Choi Gemüse auf einem im Ofen vorgewärmten Teller anrichten, mit der Sauce begießen, mit Sesam dekorieren. Braunen Natur Reis dazu servieren.

Pak Choi hat von Juni bis September Saison. Stärkt das Immunsystem, schützt die Körperzellen, tut Schwangeren gut. Er wird in Deutschland auch chinesischer Senfkohl oder chinesischer Blätterkohl genannt.

3.10.3 Mit Couscous orientalisches gefüllte Tomaten

Du benötigst:

200 g Couscous, 60 g Rosinen, Salz, Pfeffer, 55 g Pinienkerne, 1,5 TL Koriandersamen, ½ Topf Minze, 200 g Fleischtomaten, groß, 2 EL Olivenöl, 1 EL Currypulver, scharf. 20 g Rapsöl.

Und so gehts:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Couscous und Rosinen mit der doppelten Menge an heißem Wasser übergießen und ziehen lassen. Koriandersaat in einem Mörser grob zerstoßen. Minze waschen, trocknen und fein schneiden. Die Tomaten waschen, das Grüne entfernen und halbieren. Das Innere der Tomaten entfernen und würfeln. Knoblauch säubern und fein würfeln. Den Couscous mit Minze, Koriandersamen, Salz, Pfeffer, fein geschnittenen Tomatenwürfel, Knoblauch und dem Currypulver vermengen und in die Tomatenhälften füllen. Bei 180 Grad in einem vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

3.10.4 Bami Goreng mit Brokkoli und Tempeh

Alle Zutaten sind in gut sortierten Asialäden erhältlich.

Du benötigst:

220 g Mie-Nudeln, 280 g Tempeh, 140 g rosa Champignons, 220 g junger wilder Brokkoli, ein Bund Frühlingszwiebeln, 40 g Rapsöl, 20 g Sojasoße hell, 100 g Gemüsebrühe, 10 g Sambal Olek, 30 g Sesam geröstet. Für die Marinade: eine Knoblauchzehe, 20 g helle Sojasoße, 20 g dunkle Sojasoße, 10 g Ahornsirup, 10 g Sesam Öl.

Und so gehts:

Knoblauchzehe fein reiben und die restlichen Zutaten für die Marinade vermengen. Tempeh in 5 × 5 cm große Stücke schneiden und in der Knoblauchmarinade mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Nudeln in leicht gesalzen Wasser gar kochen, abtropfen und kalt abspülen. Tempeh sowie restliches Gemüse in Rapsöl farblos anschwitzen, mit der Gemüsebrühe, Sojasoße und Sambal Olek ablöschen. Nudeln hinzugeben, durchschwenken und mit Salz nachschmecken. Auf im Ofen vorgewärmten Tellern servieren und mit dem gerösteten Sesam dekorieren.

Tempeh ist eine wichtige Proteinquelle und kommt aus Asien. Er wird, genau wie Tofu, aus Sojabohnen hergestellt. Tempeh wird mit einem Edelschimmel geimpft und fermentiert anschließend zwei Tage gelagert.

Dadurch bekommt das Produkt einen leicht nussigen Geschmack. Im Handel erhältlich als gepresste Riegelware.

3.10.5 Süßkartoffel, Kichererbsen und Mandelsoße

Du benötigst:

450 g vorgegarte Kichererbsen, 10 g Kreuzkümmel gemahlen, 5 g Zimt, 5 g Koriander gemahlen, 5 g Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 20 g Limettensaft, 50 g Mandelmilch, Erythrit, ein halber Bund Kerbel, 220 g Kirschtomaten, 20 g Olivenöl, 850 g Süßkartoffeln, zwei Knoblauchzehen, 50 g Sesampaste.

Und so gehts:

Süßkartoffeln schälen, in 2 cm dicke längliche Scheiben schneiden Kirschtomaten halbieren. Aus Mandelmilch, Limettensaft, Knoblauch und der Sesampaste eine Sauce herstellen und beiseitestellen. Süßkartoffeln und Kichererbsen mit allen weiteren Zutaten vermengen. Ofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Marinierte Süßkartoffeln und Kichererbsen auf das Blech geben und 50 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Kirschtomaten hinzufügen. Süßkartoffel-Kichererbsen-Tomatenmix auf Tellern anrichten, mit der Sauce und dem gehackten Kerbel dekorieren.

3.10.6 Zucchini-Spaghetti mit Linsenbolognese

Du benötigst:

Drei große Zucchini, zwei große Zwiebeln, 50 g Knoblauch, 150 g Möhren, 50 g Olivenöl, 350 g rosa Linsen, 800 g Tomaten, 30 g Tomatenmark, 10 g Oregano, Salz, Pfeffer.

Und so gehts:

Zucchini mit Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. Möhren waschen, schälen, und zu feinen Würfeln schneiden. Ebenso mit Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten verfahren. Das geschnittene Gemüse in Olivenöl leicht anrösten und Tomaten sowie Tomatenmark hinzugeben. 2 Minuten köcheln. Anschließend die rosa Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe angießen. 15 Minuten bedeckt kochen. Oregano hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen, die Zucchini Nudeln hinzufügen, mit Salz würzen und abgedeckt 3 Minuten garen.

3.10.7 Gebackene Aubergine, Selleriepüree-Karotten

Du benötigst:

200 g Knollensellerie, 2 EL Rapsöl, Salz, eine mittelgroße Aubergine, 40 g Sojasoße, sechs Karotten mit Grün, Öl zum Frittieren, 50 g Stärke, Pfeffer, Erythrit, 1 EL heller

Balsamico Essig, 1 EL Agavendicksaft, 1 Vanilleschote, 1 kleine rote mittelscharfe Chilischote.

Und so gehts:

Sellerie waschen, säubern und in Würfel schneiden. Die Würfel in 20 g Rapsöl leicht anbraten, mit etwas Wasser angießen und mit einer Prise Salz würzen. Mit einem Deckel abdecken und weich garen. Aubergine waschen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Soja-soße marinieren.

Karotten bürsten, das Grüne leicht kürzen und die Karotte putzen. Auberginen Scheiben in der Stärke wenden. Ca 1 Liter Fett erhitzen, um die Aubergine darin zu frittieren. Vanilleschote halbieren und Mark herauslösen. Chilischote in kleine Würfel schneiden.

Sellerie mit einem Pürierstab pürieren und mit hellem Balsamico, Salz, Erythrit und Pfeffer abschmecken. Agavendicksaft erwärmen und die Karotten zusammen mit den Chilischoten Würfel, der Vanilleschote und dem Mark darin garen.

3.11 Snacks

3.11.1 Lauch Paprika Muffin

Du benötigst:

Zwei Frühlingszwiebeln, eine Paprikaschote rot, eine Knoblauchzehe, zwei EL Olivenöl, ein halber Bund Basilikum, ein Ei, 50 ml Milch, 150 g Quark Magerstufe, Salz, Pfeffer, 40 g geriebener Emmentaler, 190 g Dinkelvollkornmehl, ein Tütchen Backpulver, ein Teelöffel Natron.

Und so gehts:

Frühlingszwiebel, Paprikaschoten, Knoblauch putzen und zu ca. 2 cm großen Würfeln schneiden. Das Olivenöl erhitzen und das Gemüse ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel Quark, Milch, Ei, Emmentaler, Dinkelmehl, Backpulver und Natron vermengen. Masse gleichmäßig in Muffinförmchen verteilen in einem vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 30 Minuten backen. Muffins lassen sich mit Gemüsedipps oder einem knackigen Salat kombinieren.

Lauch gehört zu den wenigen Lebensmitteln mit hohem Inulingehalten. Inulin ist ein löslicher Ballaststoff mit äußerst vorteilhaften Wirkungen auf die Darmflora, weshalb Inulin häufig auch als Nahrungsergänzungsmittel im Rahmen eines gesunden Darmflora-Aufbaus eingenommen wird.

3.11.2 Arancini – sizilianische Reisbälle

Du benötigst:

120 g Risotto Reis, 60 g tiefgekühlte Erbsen, Salz, Pfeffer, 40 g Mehl, 60 g Semmelbrösel, ein Ei, 45 g Kochschinken, 20 g Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 70 g geriebener Parmesan, zwei Schalotten. 500 ml Rapsöl.

Und so gehts:

Kochschinken fein würfeln. Erbsen auftauen lassen. Schalotten säubern und zu Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, Schalotten darin andünsten, Risotto Reis hinzugeben. Den Reis unter ständigem Rühren garen. Geriebenen Parmesan hinzufügen. Masse erkalten lassen. Mehl, Erbsen und Kochschinken zu der Risottomasse hinzugeben und vermengen. Gleichmäßig große Bällchen formen. Rapsöl erhitzen. Die Reisbällchen in den Semmelbrösel drehen und in heißen Rapsöl backen. Auf Küchenpapier abtropfen und erkalten lassen.

Arancini sind frittierte und gefüllte Reisbällchen. Sie gehören zur traditionellen sizilianischen Küche und werden je nach Provinz konisch geformt oder mit Käse oder anderem Gemüse gefüllt.

3.11.3 Gratinierte Spinat Crostini

Du benötigst:

150 g Frischkäse, eine mittelgroße Schalotte, 100 g geriebener Bergkäse, 30 g Pinienkerne, Salz, Pfeffer, 20 g

Olivenöl, zwei Knoblauchzehen, 110 g Blattspinat, 300 g Ciabatta Brot.

Und so gehts:

Spinat verlesen und waschen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett am größten. Schalotte säubern und würfeln. Olivenöl erhitzen Schalotten Würfel darin dünsten. Frischkäse und Spinat hinzufügen. 2 Minuten erwärmen. Zuletzt den Bergkäse hinzufügen. Solange rühren bis der Bergkäse geschmolzen ist. Masse erkalten lassen. Das Ciabatta Brot in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Die Spinatsmasse gleichmäßig darauf verteilen und bei starker Oberhitze überbacken.

In Spinat ist viel Vitamin C enthalten. Dieses mindert die Wirkung der im grünen Gemüse enthaltenen Oxalsäure.

3.12 Süße Belohnung

3.12.1 Kaffee Creme

Du benötigst:

300 g Milch, fünf Blatt weiße Gelatine, drei Eigelbe, 30 g Erythrit, 200 g Schlagsahne, acht Amarettini, Kakao-pulver, eine Vanilleschote.

Und so gehts:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Mark und Schote mit 250 g Milch aufkochen und einige Minuten ziehen lassen.

Die Eigelbe zusammen mit dem Erythrit in einer Schüssel verrühren. Milch erneut kurz zum aufkochen bringen und in die Eimasse einrühren. Dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. Gelatine ausdrücken und in die heiße Masse geben. Das Kaffeepulver hinzufügen. Die Masse kaltstellen und gelegentlich rühren. Sahne steif schlagen. Kurz bevor die Kaffeecreme beginnt zu gelieren, die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Anschließend die Masse in vier Kaffeetassen verteilen und mindestens 4 Stunden kühlen. Amarettini grob zerbröseln. Die restliche Milch zu Milchschaum verarbeiten. Kaffeecreme mit dem Milchschaum und den zerbröselten Amarettini dekorieren.

3.12.2 Ricotta-Cheesecake - Haselnusskaramel

Du benötigst:

700 g Ricotta, 110 g Ahornsirup, eine Vanilleschote, 190 g Mehl, 70 g Erythrit, 125 g Butter, ein Teelöffel Kakao-pulver, zwei Teelöffel Lebkuchengewürz, ein EL Speise-stärke, vier Eier, eine Orange, eine Prise Salz. 100 g Haselnüsse, 50 g Zucker, 80 g Wasser.

Und so gehts:

Kakaopulver, Lebkuchengewürz, Salz, Mehl, Butter, brau-ner Zucker verkneten und zu einer Teigkugel formen. Diese Teigkugel ca. 30 Minuten im Kühlschrank lagern. Jetzt den Kuchenboden blind backen. Dafür eine Spring-form mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer Arbeitsfläche ausrollen und die Springform ca. 3 cm am Rand hoch auskleiden. Diesen Teig wiederum mit Back-papier belegen mit trockenen Hülsenfrüchten beschwe-ren, bei ca. 180° für 15 Minuten backen. Für die Masse Speisestärke, Mark der Vanilleschote, Ahornsirup, Ricotta, Eier, Saft und Schale der Orange verrühren. Diese Masse auf den vorgebackenen Boden geben und bei ca. 160° 40 Minuten backen.

Für den Haselnusskaramel die Haselnüsse in einem Mörser grob zerkleinern und mit 80 g Wasser und dem 50 g Zucker aufkochen bis der Zucker karamellisiert.

3.12.3 Käsekuchen Tiramisu im Glas

Du benötigst:

60 g Butter, 120 g Löffelbiskuits, 30 g espressopulver (instant), 60 g Zartbitterschokolade, 450 g Magerquark, 550 g Mascarpone, 100 g Schlagsahne, 170 g Erythrit, 20 g Vanillezucker, fünf Eier, 20 g Stärke oder Vanillepuddingpulver.

Und so gehts:

Butter schmelzen. Drei Stück des Löffelbiskuits zurückhalten, den Rest zerbröseln. Butter und Brösel vermengen, auf sechs kleine feuerfeste Förmchen verteilen und gut auf dem Boden andrücken. Ofen auf 150° vorheizen. Die Creme herstellen. Espresso, fein geraspelte Schokolade, Quark, Mascarpone, Sahne, Erythrit, Vanillezucker, Eier und Stärke zu einer glatten Masse verrühren. Diese Masse in die sechs Förmchen füllen, in einen entsprechend großen Topf setzen und mit heißem Wasser bis 1 cm unter den Rand angießen. Im Ofen ca. 45 Minuten garen. Abkühlen lassen. Die restlichen Löffelbiskuits grob zerteilen und auf die Förmchen streuen.

3.12.4 Birnen-Rhabarber Crumble

Du benötigst:

350 g Birnen zum Beispiel Williams Christ, 280 g Rhabarber, drei EL Erythrit, Saft und Abrieb einer Zitrone,

einen EL Vanillepuddingpulver, 40 g Mandelkekse, 30 g Butter, 30 g Haferflocken, zwei Packungen Vanillezucker.

Und so gehts:

Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Den Rhabarber putzen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Birnen und Rhabarber in einen Topf geben, den Erythrit und den Zitronensaft dazugeben und bedeckt aufkochen. Vanillepuddingpulver mit zwei EL Wasser verrühren, damit die Birnen-Rhabarbermischung binden, aufkochen und beiseitestellen. Das Kompott in Gläschen füllen.

Mandelkekse mit einem Messer grob zerhacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Haferflocken und Mandelkekse in der Pfanne goldbraun anrösten. Mit etwas Puderzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Das abgekühlte Mandelkekse Haferflocken Crumble auf das Kompott geben und servieren.

3.12.5 Warmer Schokoladenkuchen

Du benötigst:

110 g Zartbitterschokolade, 70 g Butter, 50 g Erythrit, eine Prise Salz, zwei Eier, 20 g Mehl.

Und so gehts:

Den Backofen auf 170 °C. vorheizen. Vier kleine feuerfeste Formen mit Butter austreichen und mit Mehl austreuen. Die Schokolade in einem heißen Wasserbad

schmelzen. Weiche Butter, Erythrit und eine Prise Salz in einer Schüssel mit einem Handmixgerät schaumig schlagen. Die Eier nacheinander zufügen und weiter schlagen. Die flüssige Schokolade unterrühren. Das Mehl dazu geben und mit einem Holzlöffel unterrühren. Den Teig gleichmäßig in die Formen füllen und ca. 10 Minuten im Ofen backen. Den warmen Schokoladenkuchen auf einem kleinen Teller zum Beispiel mit einer Fruchtsauce servieren und mit Puderzucker bestreuen.

3.12.6 Grieß Crème brûlée mit Mango

Du benötigst:

Eine halbe Mango, 500 g Milch 3,5 %, eine Prise Salz, 60 g Erythrit, das Mark einer Vanilleschote, 50 g Weizengrieß, 40 g brauner Zucker.

Und so gehts:

Eine Mango halbieren, das Fleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Milch, Zucker gemeinsam mit der Prise Salz zum Kochen bringen. Die Hälfte der Mango in die Masse geben und alles mithilfe eines Mixstabs pürieren. Weizengrieß mit einem Schneebesen unterrühren. Kurz quellen lassen und noch warm in feuerfeste Gläschen füllen. Restliche Mango auf den Gläschen verteilen, mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Gasbrenner karamellisieren.

3.12.7 Möhren Tassenkuchen mit Walnüssen

Du benötigst:

150 g Möhren, 150 g Walnüsse, 50 g Weizenmehl, 140 g Erythrit, drei Eier.

Und so gehts:

Möhren waschen und schälen. Auf einer Küchenreibe fein Raspeln. Eigelbe vom Eiweiß trennen. Zu den Eigelben 100 g Erythrit geben. Anschließend mit einem Handmixer schaumig rühren. Das Eiweiß mit 40 g Erythrit und einer Prise Salz steif schlagen. Walnüsse fein hacken. Die Eigelbe sowie die Eiweißmasse vorsichtig miteinander vermengen und Walnüsse, Mehl und Möhren unterheben. Vier feuerfeste Förmchen mit Butter ausfetten und mit Mehl oder Semmelbrösel austreuen. Möhrenmasse einfüllen und bei 180°ca. 45 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

3.12.8 Rhabarber Crumble

Du benötigst:

190 g Erythrit, 90 g Butter, 610 g Rhabarber, eine Vanilleschote, Saft und Schale einer Zitrone, 70 g Haferflocken, 80 g Mehl, eine Orange.

Und so gehts:

Haferflocken, eine Prise Salz, Mehl, und Erythrit vermischen. Butter in Stückchen dazu geben und solange verkneten, bis kleine Klümpchen entstanden sind. Rha-

barber waschen, putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Orange abwaschen und die Schale abreiben. Rhabarber, Erythrit, Zitronensaft, Vanillemark, Orangenschale vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Rhabarbermischung in kleine Auflaufform füllen und den Streusel darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 210° ca. 40 Minuten backen. Ideal passte dazu eine Kugel Vanilleeis. Das ganze heißt serviert.

3.12.9 Low Carb Frischkäsepfannkuchen

Du benötigst:

35 g Frischkäse, ein Ei, 50 g Mandelmehl, ein TL Xylit, eine Prise Salz, ein TL Kokosöl, 60 g Mandelmilch.

Und so gehts:

Alle Zutaten in einem geeigneten Gefäß verrühren. Der Teig sollte nicht zu dickflüssig sein. Etwas von der Mandelmilch dazu geben. Die Pfannkuchen wie gewohnt in einer Pfanne mit etwas Öl goldgelb beraten. Gut passend dazu sind Beeren oder Vanilleeis.

Xylit (chemisch Pentanentol) gehört zur Gruppe der Zuckeralkohole und wird zum Beispiel in Zahnpflege Kaugummis verwendet. Xylit ähnelt vom Geschmack her normalem Haushaltszucker, besitzt nahezu die gleiche Süßkraft, aber nur ein Drittel der Kalorien. Mandelmehl

kann ähnlich wie Weizenmehl eingesetzt werden, die Kalorienmenge sinkt jedoch um ca. 53 %.

3.12.10 Vanille-Ricottacreme mit Blaubeeren

Du benötigst:

250 g Ricotta, eine halbe Vanilleschote, Saft einer Zitrone, 50 g Erythrit, 250 g Blaubeeren, einen halben Bund Zitronenmelisse, etwas Puderzucker.

Und so gehts:

Den Ricotta in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Saft und Schale einer Zitrone, 50 g Erythrit und eine Prise Salz zu dem Ricotta geben. Die Blaubeeren waschen. Zitronenmelisse klein zupfen, mit dem Puderzucker zu den Blaubeeren geben und vermengen.

Ricotta ist ein italienischer Frischkäse, der aus Schafs- oder Kuhmilch hergestellt werden kann. Übersetzt lautet dies „nochmals gekocht“. Alternativ dazu kann Hüttenkäse verwendet werden, der ebenso mild wie Ricotta schmeckt. Ebenfalls dem Ricotta ähnlich ist der indische Panir-Käse.

3.13 Backen

3.13.1 Bestes Roggenmischbrot ohne Sauerteig

Du benötigst:

345 g Weizenmehl Typ 550, 110 g Roggenmehl, zwei Teelöffel Salz, einen halben Würfel frische Hefe, 360 g Wasser in Zimmertemperatur. Salz ohne Rieselhilfe und unjodiert.

Und so gehts:

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und anschließend abdecken. Das ganze mindestens 16 Stunden ruhen lassen, am besten an einem warmen, dunklen Ort. Der Teig sollte jetzt deutlich an Volumen gewonnen haben. Den Teig vorsichtig auf eine gemehlte Arbeitsfläche geben und, ohne sein Volumen zu zerstören, noch einmal vorsichtig kneten. Den Teig erneut 2 Stunden mit einem Handtuch abgedeckt ruhen lassen. Den Ofen auf 230° C. vorheizen, unten in den Ofen eine Schale mit Wasser schieben. Den Teig auf ein Blech geben, das mit Backpapier ausgelegt ist. Wer über einen gusseisernen Bräter mit Deckel verfügt, kann diesen ebenfalls gerne verwenden. Gebacken wird in diesem Fall die ersten 20 Minuten mit Deckel, die restliche Zeit ohne Deckel.

3.13.2 Dinkelvollkornbrot ohne Aufgehen

Du benötigst:

500 g Dinkelvollkornmehl, ca. 120 g Körner nach Wahl zum Beispiel Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Walnusskerne, einen halben EL Steinsalz, einen halben Liter warmes Wasser, einen Würfel Hefe, zwei EL Apfelessig.

Und so gehts:

Körner in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In einer großen Schüssel das warme Wasser einfüllen, den Würfel Hefe, das Salz und den Apfelessig vermengen. Die Körner hinzufügen. Das Dinkelvollkornmehl hinzufügen und mit einem Rührlöffel gut vermengen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Brotteig hineingeben. Der Ofen muss nicht vorgeheizt werden. Anschließend die Kastenform in den Ofen geben und bei 190° C. 1 Stunde backen.

3.13.3 Foccacia

Du benötigst:

1 Würfel Hefe frisch, 200 ml lauwarme Vollmilch, 20 g Erythrit, 70 g Pinienkerne, 70 g schwarze Oliven entsteint, 130 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, 500 g Mehl Typ 405, Salz, ein Ei, 3 EL Tomatenmark, 2 TL getrocknete Oregano, 450 g Kirschtomaten, 2 Zweige Rosmarin, grobes Steinsalz.

Und so gehts:

Lauwarme Milch, Hefe und Zucker verrühren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und hacken. Oliven vierteln. Getrocknete Tomaten abgießen und Öl auffangen. 100 ml Tomatenöl abmessen und beiseitestellen. Die Tomaten würfeln. Mehl, Prise Salz und den Hefeansatz vermengen. Öl, getrocknete Tomaten sowie das Ei hinzufügen. Zu einem glatten Teig verkneten. Tomatenmark, Pinienkerne, getrockneten Tomaten, Oliven und Oregano unterkneten. Teig an einem warmen Ort mindestens 2 Stunden abgedeckt gehen lassen. Backofen auf 180° C. vorheizen. Teig zu einem großen Fladen formen und auf einem Backpapier flach verteilen. Vertiefungen in den Teig drücken. Die Tomaten waschen, trocknen und die Vertiefungen verteilen. Rosmarin waschen, trocknen, zupfen und auf dem Teig verteilen. Alles mit Steinsalz bestreuen und im Backofen ca. 30-35 Minuten backen.

4. Fazit

Intervallfasten liegt schon seit längerem im Trend. Einerseits können sich Fettdepots in Wohlgefallen auflösen und andererseits ernsthafte Leiden verringern, unter Umständen geheilt werden.

Intervallfasten ist keine Diätform, sondern die Rückbesinnung auf ursprüngliche Ernährungsgewohnheiten. Unser gesamter Organismus profitiert von dieser Angleichung. Übrigens: Das Wort „Diät“ bedeutet ursprünglich „Lebensweise“.

Bei unseren Vorfahren wechselten sich immer wieder Nahrungsüberfluss und Nahrungsmangel ab. Der Prozess der Zellreinigung, Autophagie, stand im Mittelpunkt. Häufig entwickelt sich während der Intervallfastenzeit überhaupt wieder ein Gespür für Hunger, Appetit und Genuss.

Wer noch keine Erfahrungen mit Intervallfasten gemacht hat, für den lohnt ein Blick auf diesen spannenden Themenkomplex.

5. Schlusswort

Du bist am Ende dieses Ratgeber angelangt, hast gelernt wie Intervallfasten gelingen kann und welche Vorteile es mit sich bringt. Danke für den Kauf dieses Buches. Viel Freude bei der Umsetzung neu gewonnener Erkenntnisse.

Gefällt Dir dieses Buch? Konntest Du neue Eindrücke gewinnen? Wenn ja – perfekt! Über einen kleinen Gefallen würde ich mich riesig freuen. Eine kurze (faire) Beurteilung von Dir kann helfen, meine Bücher weiterhin erfolgreich zu verkaufen und den bestmöglichen Leserservice zu bieten. Es dauert nicht lange und Du hilfst mir damit ungemein.

Ich freue mich auf jede Bewertung und bin sehr dankbar dafür. Folge gern dem Link hier weiter unten und hinterlasse eine kurze Bewertung.

Besten Dank dafür.

<https://amzn.to/3gjO07U>

Herzlichst

Andreas Löw

6. Rezeptverzeichnis

Ananas Mango Detox Smoothie	105
Anti Pasti mit Gemüse, Pilzen und Oliven	112
Apfel Meerrettichsuppe	78
Arancini – sizilianische Reisbälle	124
Avocado Bananen Apfel Smoothie	102
Bami Goreng mit Brokkoli und Tempeh	119
Bestes Roggenmischbrot ohne Sauerteig	134
Birchermüsli mit Karottenboskopsalat	108
Birnen-Rhabarber Crumble	128
Blaubeer-Pumpernickel Dressing	98
Bulgur Salat mit Feta und rote Beete	58
Buttermilch Brombeer Dressing	95
Chiapudding	74
Chinakohl Heidelbeere Smoothie	99
Chorizo Eintopf	81
Cranberry-Haselnuss Dressing	95
Curry Linsensuppe mit gebackenen Blumenkohl	80
Dinkel Brot mit Avocado Creme und Graved Lachs	106
Dinkelvollkornbrot ohne Aufgehen	135
Erbsen-Melisse Dressing	96
Foccacia	135
Französische Zwiebelsuppe	82
Gazpacho – kalte Tomatensuppe	73
Gebackene Aubergine, Selleriepüree und Karotten	116
Gebackene Aubergine, Selleriepüree- Karotten	121
Gebratener Kabeljau auf ZucchiniGemüse	66
Gemüsepfanne mit Thai Spargel	70
Gratinierte Spinat Crostini	124

Grieß Crème brulée mit Mango	130
Grillgemüse mit Rucolasalat	64
Grüner Detox Smoothie	100
Hähnchen-Feta-Broccoli Auflauf	69
Ingwer Traube Möhren Smoothie	104
Joghurtdressing	93
Kaffee Creme	126
Karotten Suppe mit Dinkel Croûtons	85
Kartoffel Champignonsuppe	80
Käsekuchen Tiramisu im Glas	128
Ketogenes Mandelbrot	68
Kichererbsen Smoothie, griech. Joghurt u. Brokkoli	102
Kichererbsensalat - Rauchlachsstreifen	55
Kohlrabi Wirsingsuppe mit Frischkäsenocken	89
Konjaknudeln mit Avocadopesto	67
Kürbis Steckrüben Suppe	76
Kürbis-Spinat-Curry	71
Lauch Paprika Muffin	123
Linsenbratlinge	66
Linsensuppe mit Mangold und Hackfleisch	88
Linsensuppe mit Spinat	84
Low Carb Frischkäsepfannkuchen	132
Maissalat - Fetakäse	56
Mango-Jalapeño Dressing	97
Melonen Granite	65
Minestrone	83
Mit Couscous orientalisch gefüllte Tomat	118
Möhren Tassenkuchen mit Walnüssen	131
Nudelsalat mit Mozzarella	113

Oatmeal mit Ahornsirup und Banane	109
Ofengemüse	63
Orangenbrotsalat - Hähnchenbrustfilets	62
Pak Choi mit Ingwer-Knoblauchsauce und Sesam	117
Panzanella (italienischer Brotsalat)	59
Penne in Thunfisch Tomatensauce	113
Petersilenwurzelsuppe	86
Radieschen Kartoffelsalat	60
Rettichspaghetti mit Gemüse-Bolognese	70
Rhabarber Crumble	131
Ricotta Quiche	68
Ricotta-Cheesecake - Haselnusskaramel	127
Rote Bete Süßkartoffelsuppe	77
Sauerkraut Grapefruit Smoothie	101
Skyr mit Kernen, Orangen und Banane	106
Spanischer Kartoffelsalat - Oliven – Thymian	57
Spargel Fenchel Salat	73
Spargel Schinken Salat mit Couscous	58
Spargelsalat - Gnocchi - Bärlauchpesto	61
Spinat Wirsing Smoothie mit Birne	103
Steckrüben Kartoffelsuppe mit Bärlauch Pesto	87
Süßkartoffel, Kichererbsen und Mandelsoße	120
Thais-Kokos-Suppe mit Reisbandnudel	77
Vanille-Ricottacreme mit Blaubeeren	133
Vinaigrette, klassisch	92
Warmer Schokoladenkuchen	129
Washabi-Limetten Dressing	94
Wildkräutersuppe	63
würzige Nudelsuppe mit Hähnchen	90
Zucchini-Spaghetti mit Linsenbolognese	121

7. Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autoren strengstens untersagt.

Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behalten sich die Autoren rechtliche Schritte vor.

8. Quellenverzeichnis

² <https://www.aerzteblatt.de/archiv/182779/Autophagie-Selbstverstuemmung-als-Ueberlebensstrategie>

³ <https://www.welt.de/wissenschaft/article158516539/Was-der-Medizin-Nobelpreis-mit-Rotwein-zu-tun-hat.html>

⁴ <https://www.aok.de/bw-gesundnah/vorsorge-und-gesundheit/bauchfett-reduzieren-so-riskant-ist-viszeraalfett>

⁵ <https://utopia.de/ratgeber/oxidativer-stress-entstehung-bedeutung-und-was-dagegen-hilft/>

⁶ <https://www.aerzteblatt.de/archiv/205110/Intervallfasten-Essen-mit-Blick-auf-die-Uhr>

⁷ <https://www.imd-berlin.de/fachinformationen/diagnostik-informationen/serotoninmangel-und-depression.html>

⁸ <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/saeure-base-gleichgewicht/58755>

⁹ <https://www.ugb.de/gesund-abnehmen-ohne-diaet/jojo-effekt/>

¹⁰ <https://www.lebensmittellexikon.de/e0001710.php>

9. Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses E-Books erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art können die Autoren aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen die Autoren grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher jegliche Rechts- und Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernehmen die Autoren jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben der Autoren kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

10. Impressum

© Andreas Löw 2020

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung der Autoren in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Kontakt: Andreas Löw, Fünfhausenstraße 24a, 31832 Springe, USt-IdNr. DE325015354

andr[pkt]loew[at]gmail[pkt]com Stichwort: Intervall-
fasten

Cover: Depositphotos_142844837_xl-2015