

CAROLIN KOTKE

EAT COLOURFUL, FEEL BETTER

**Mit 50 basischen
Rezepten**

**Der perfekte Nährstoffmix
für einen wachen Geist
und einen starken Körper**

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

G|U



INHALT

EINLEITUNG	4	BRAUCHE ICH NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL?	48
EAT COLOURFUL	6	Im Dschungel der Nahrungsergänzung Prävention ist gut, Kontrolle ist besser	48 50
WARUM WIR ALLE BUNTER ESSEN SOLLTEN	8	ACHTUNG, NÄHRSTOFFFRÄUBER	52
Wie bunt ist dein Tag?	8	Kennst du deine Nährstoffräuber?	52
Den Körper & Signale verstehen	9	WO SIND UNSERE NÄHRSTOFFE GEBLIEBEN?	54
WIR BRAUCHEN NÄHRSTOFFE – ABER WELCHE?	10	Früher war mehr drin!	54
Was dein Körper braucht	10	UMSETZUNG LEICHT GEMACHT	56
Energielieferanten	11		
Kohlenhydrate	12	RICHTIG EINKAUFEN	58
Proteine	13	Was kann ich meinem Körper heute Gutes tun?	58
Fette	14	Besser Bio	58
Mikronährstoffe	15	Regional und saisonal	59
Vitamin A 17 Vitamin C 18 Vitamin E 19		Etiketten richtig lesen	61
Vitamin D 20 Vitamin K 21 B-Vitamine 22		Der Nährstoffcheck	61
Vitamin B12 24 Folsäure 25 Calcium 26		Der Zutatencheck	63
Magnesium 27 Kalium 28 Natrium 29		Die Sache mit dem Zucker	63
Zink 30 Eisen 31 Selen 32 Jod 33		Was bedeutet eigentlich Light?	65
Mesonährstoffe	34	Greife bewusst zu Fetten	66
Sekundäre Pflanzenstoffe	36	Achtung bei Zusatzstoffen	67
Ballaststoffe	38		
Probiotika (Fermentierte Lebensmittel)	40	RICHTIG LAGERN UND ZUBEREITEN	70
UNSERE VERDAUUNG	42	Richtig lagern	70
Eine Reise durch deinen Körper	42	Richtig zubereiten	73
WANN BRAUCHE ICH WELCHE NÄHRSTOFFE?	45	UPGRADE YOUR KITCHEN	77
Die optimale Nährstoffversorgung	45	Starte jetzt!	77
		Basiszutaten	78

GESUND UNTERWEGS UND AUSWÄRTS ESSEN	80	SUPPEN	122
Neue Herausforderungen	80	Süßkartoffel-Orange-Ingwer-Suppe	124
Gesund unterwegs essen	80	Erbsen-Brokkoli-Suppe	126
Gesund essen im Büro	81	Linsen-Dal	128
Gesund essen im Restaurant	82	SALATE & BOWLS	130
Gesund essen im Krankenhaus	82	Bowl Baukasten	132
Meal Prep	83	Rainbow-Bowl	133
DAS EAT-COLOURFUL-KONZEPT	84	Wildkräutersalat mit Spargel & Erdbeeren	134
FRÜHSTÜCK	86	Powersalat mit Fenchel & Birne	136
Porridge Baukasten	88	Bunter Grünkohlsalat	138
Ayurvedischer Porridge	89	Quinoa-Taboulé	140
Fruchtiger Chia-Pudding	90	Jackfruit-Pesto-Salat	142
Carrot-Cake-Overnight-Oats	92	Basischer Kartoffelsalat	144
Baked Berry-Oatmeal	94	DIE KLASSIKER	146
Quinoa-Joghurt mit Nektarine	96	Leinsamen-Pizza	148
Kürbis-Pancakes	98	Pasta mit Tomate-Wildkräuter-Pesto	150
Sweet & Salty Süßkartoffel-Toasties	100	Veggie-Lasagne	152
DRINKS	102	MIX & MATCH YOUR RAINBOW	154
Smoothie Baukasten	104	Schnelle und einfache Beilagen	156
Supergreen Smoothie	105	Pilze mit Blattspinat	157
Apfel-Zitronen-Eistee	106	Blumenkohlsteaks mit Granatapfeltopping	158
Wellness-Wasser	108	Aubergine mit Tahini	160
Caros Power-Proteinshake	109	Brokkoli-Falafel	162
BROT & BRÖTCHEN	110	Rainbow-Pommes	164
Buchweizen-Hanf-Brot	112	Apfel-Karotten-Fenchel-Salat	166
Schnelle Power-Brötchen	114	Erbsen-Mash	168
Kichererbsen-Fladenbrot	116	Avocado-Orangen-Mash	170
EXTRA: DIPS, SOSSEN & DRESSINGS	118	SWEETS	172
Ketchup 118 Mayo 119 Cashew-Parmesan 119		Energy-Balls Baukasten	174
Kräuterquark 119 Mango-Hummus 120		Himbeer-Kokos-Balls	175
Cashew-Käsesoße 120 Basic Dressing- Baukasten 121 Tahini-Soße 121		Snickers-Datteln	176
Mandel-Dressing 121		Schoko-Crossies	178
		Aquafaba-Beeren-Mousse	180
		Erdbeer-Rhabarber-Joghurt-Dessert	182
		Apfel-Karotten-Kuchen	184
		Low-Carb-Protein-Brownies	186
		NACHWORT UND DANK	189

EINLEITUNG



»WENN DIR DAS LEBEN EINE ZITRONE GIBT,
MACH LIMONADE DRAUS«

Dieser Satz begleitet mich seit meinem Schlaganfall 2017, meiner Krebsdiagnose. Denn ich bin an ihr gewachsen und gestärkt aus ihr hervorgegangen. Ich nahm mir damals vor, dass ich – wenn ich diese Krankheit überstehe – etwas ändern würde. Ich wollte etwas bewirken, Positives zurücklassen und Menschen helfen. Mein Weg führte zur Ernährung. Sie gab mir Halt, wieder mehr Kontrolle über meinen Körper sowie Kraft, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und am Ende auch meine Gesundheit wieder. Eat well, feel better! So war meine Mission geboren, meine persönliche Erfahrung und Expertise als Ernährungsberaterin mit anderen Menschen zu teilen und ihnen dabei zu helfen, langfristig gesund und gestärkt im Leben zu stehen.

Ich bin bis heute überwältigt von der Resonanz und so unglaublich dankbar dafür, dass ich bereits zahlreichen Menschen mit meiner Arbeit und meinem ersten Buch »Eat well, feel better« helfen und wieder mehr Awareness für das Thema Ernährung schaffen konnte. Denn Fakt ist: Hier liegt noch eine Menge Arbeit vor uns!

Den meisten Menschen ist es wichtig, dass ihnen das Essen schmeckt. Der gesundheitliche Aspekt ist oft hintangestellt. Dabei sind unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unser kostbarstes Gut. Nicht nur die eigene Gesundheit, sondern die unserer Familie, unserer Freunde, ja, auch unseres Haustieres.

Wir sollten unserem Körper das Beste vom Besten geben, mit ihm zusammenarbeiten und ihn unterstützen, statt beim Essen nur ein kurzes Genussserlebnis verspüren zu wollen. Zumal sich bei dem hervorragend verbinden lässt. Doch gesunde

Ernährung hat unberechtigt immer noch ein negatives Image: »Das kann ja nicht schmecken.« – »Keine Zeit dafür.« – »Viel zu teuer.«

Ganz ehrlich: Ich bin es leid, mich ständig für meine gesunde Ernährung und Lebensweise rechtfertigen zu müssen. Wieso gilt diese als »unnormal«? Wieso bin ich die, die anders is(s)t, nur weil ich bewusst auf frische Zutaten setze, die frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen sind, und auf Lebensmittel, die meinen Körper wahrlich nähren und stärken? Sollte dies nicht die Norm sein? Sollten nicht die anderen die »Unnormalen« sein? Die, die sich tagtäglich mit leeren Kalorien und viel zu viel Zucker vollstopfen und sich dann beklagen, dass sie sich so antriebslos und unwohl in ihrem Körper fühlen? Wir müssen bestimmte Beschwerden nicht einfach hinnehmen. Wir alle haben die Chance, bewusst etwas zu ändern. Wir alle können entweder in die Zitrone beißen oder eben schmackhafte Limonade daraus machen. Wir müssen nur anfangen. Wir müssen nur wirklich Lust darauf und das Ziel vor Augen haben. Und vor allem müssen wir wissen, wie es geht! Wie einfach es sein kann, möchte ich dir zeigen. Denn wenn erst einmal das Grundverständnis und die Basis geschaffen sind, ist die Umsetzung ganz einfach. Und da du dieses Buch bereits in den Händen hältst, kann ich dir also schon zu deinem Bewusstsein und deiner Motivation gratulieren. Der erste Schritt ist getan! Doch ich möchte, dass diese Motivation nicht von kurzer Dauer ist, sondern du langfristig Spaß an deiner Ernährung hast. Deshalb habe ich dieses Buch für DICH geschrieben! Ein Handbuch für DEINEN Start in eine farbenfrohe und nährstoffreiche Ernährung.

WARUM WIR ALLE BUNTER ESSEN SOLLTEN

Die Lösung für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eigentlich ganz einfach: Ernähre dich farbenfroh und fühle dich besser. Mit farbenfroh meine ich keine bunten Smarties, sondern das, was uns Mutter Natur zu bieten hat – zahlreiches frisches und farbenfrohes Obst und Gemüse. Je bunter es auf deinen Tellern wird, desto gesünder.

Wie bunt ist dein Tag?

Was hast du heute schon gegessen? Vor allem: Wie viel Obst und Gemüse? Wir tendieren dazu, Obst und Gemüse als Beilage zu sehen, doch gerade sie sollten den Hauptbestandteil unserer Gerichte ausmachen. Insgesamt solltest du pro Tag fünf Portionen Obst und Gemüse essen: täglich drei Portionen Gemüse (ca. drei Händevoll oder ca. 400 Gramm) und zwei Portionen Obst (ca. zwei Händevoll oder ca. 250 Gramm). Vielleicht klingt das für dich nach viel? Dann steigere die Portionen Tag für Tag und du wirst sehen, wie einfach es ist.

Laut aktuellen Statistiken essen 60 Prozent der Deutschen zu wenig Obst und schaffen es durchschnittlich gerade mal auf 130–140 Gramm Gemüse pro Tag. Das entspricht gerade mal einem Viertel Brokkoli oder zwei Karotten.

Leider wird sich überwiegend von Brot, Milchprodukten, Fleisch und Süßigkeiten ernährt – Lebensmitteln, die arm an Nährstoffen sind, uns nicht ausreichend »nähren« oder sogar Entzündungen in unserem Körper begünstigen können und alles andere als zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

TIPP

Versuche einmal bewusst, innerhalb von 7 Tagen 30 verschiedene Obst- und Gemüsesorten in deinen Alltag zu integrieren.

Zähle statt Kalorien lieber Farben, Nährstoffe und Vielfalt auf deinem Teller. Je mehr Farbe, desto mehr Nährstoffe. Lege stets zuerst etwas

Gemüse auf deinen Teller. Erhöhe stetig deinen Gemüsekonsum. Zähle den ganzen Tag die Farben auf deinen Tellern zusammen. Sei dabei kreativ, kombiniere und habe Spaß!

Den Körper & Signale verstehen

Unser Körper weiß genau, was er braucht, und teilt uns dies auch mit. Angefangen bei Signalen wie Hunger, Durst, Appetit oder Müdigkeit. Nur leider haben wir verlernt, diese Signale zu deuten.

Hast du Hunger, weißt du, dass du etwas essen musst. Der Körper signalisiert dir, dass er neue Energie braucht. Energie gibst du deinem Körper in Form von Makronährstoffen wie Kohlenhydraten, Proteinen oder Fetten. Um diese zu verwerten, benötigt der Körper Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Diese sind ebenso wichtig für unser Immunsystem, unsere Zellen, Knochen und unseren Stoffwechsel. Es hängt alles zusammen und alle Nährstoffe in unserem Körper arbeiten Hand in Hand.

Die Wahl unserer Lebensmittel beeinflusst uns nicht nur auf zellulärer Ebene, sondern unser gesamtes Leben: welche Stimmung wir haben, wie viel Energie wir besitzen, wie leistungsfähig wir sind, wie wir aussehen – unser gesamtes Wohlbefinden!

KÖRPERWAHRNEHMUNG STÄRKEN

Nimm dir Zeit zum Essen und probiere, bewusst wahrzunehmen, was dein Körper dir signalisieren möchte. Wie fühlst du dich nach dem Essen? Wann bist du satt? Wie schnell hast du wieder Hunger? Vermeide künstliche Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und Industriezucker, sie stören deine Wahrnehmung, denn wir verlieren durch sie den feinsinnigen Geschmack für Lebensmittel und verfallen einem Suchtfaktor.

Der Körper verlangt nicht einfach nur nach Nahrung, er verlangt nach bestimmten Nährstoffen. Versuchst du deinen Körper mit ungesunden und nährstoffarmen Lebensmitteln zu sättigen, wird er relativ schnell wieder unzufrieden sein. Es kommt darauf an, welcher Nährstoff deinem Körper fehlt und diesen Mangel mit einer möglichst gesunden und ausgewogenen Auswahl an Lebensmitteln zu beheben.

HEISSHUNGERATTACKEN – WAS BRAUCHT DEIN KÖRPER WIRKLICH?

Heißhunger auf etwas Süßes kann zum Beispiel auf einen niedrigen Blutdruck hinweisen und sollte möglichst nicht mit einfachen Kohlenhydraten oder Süßigkeiten gestillt werden, sondern lieber mit einer Auswahl an komplexen Kohlenhydraten, etwas Obst oder auch Nüssen. Häufig weist das Verlangen nach Süßem wie Schokolade auch auf einen Zink- oder Magnesiummangel hin, denn in dunkler Schokolade stecken diese beiden Nährstoffe. Unseren Bedarf daran können wir auch mit Nüssen decken. So hatte ich während meiner Chemotherapie zum Beispiel auch ganz starke Gelüste nach Laugenbrezeln. Damals konnte ich das noch nicht ganz zuordnen. Heute weiß ich, dass mein Körper einfach ein Verlangen nach Natrium und damit dem Salz auf und in den Laugenbrezeln hatte. Ebenso verhält es sich mit den Gelüsten in der Schwangerschaft. Indirekt zeigt dir dein Körper, welche Nährstoffe welchen Lebensmittels er bzw. dein Baby gerade benötigt.

KLASSISCHE BEISPIELE FÜR HEISSHUNGER AUF:

- Süßes → Zinkmangel, Unterzuckerung
- Schokolade, Nüsse → Zink- und Magnesiummangel
- Bananen, Kartoffeln → Kaliummangel
- Laugenbrezel, Salzstangen → Natriummangel
- Chips, Fast Food → Mangel an Omega-3-Fettsäuren, Natrium oder B-Vitaminen
- Fleisch → Eisen-, Vitamin B12-, Proteinmangel
- Fisch → Jodmangel

WIR BRAUCHEN NÄHRSTOFFE – ABER WELCHE?

Wir sind das, was wir essen. Damit unser Körper einwandfrei funktioniert, sollten wir ihn mit den richtigen Lebensmitteln »nähren« und bei seiner täglichen Arbeit unterstützen.

In diesem Kapitel erfährst du, welche Nährstoffe besonders für dich und deine Lebenssituation von hoher Bedeutung sind.

Was dein Körper braucht

Unser Körper ist rund um die Uhr am Arbeiten (selbst nachts, wenn wir schlafen) und auf die Zufuhr von Nährstoffen angewiesen. Denn diese braucht er, um seine lebensnotwendigen Körperfunktionen aufrechtzuerhalten und den Stoffwechsel, unser Immunsystem, den Hormonhaushalt, die Atmung, den Kreislauf – unser gesamtes System bis hin zur Verdauung zu regulieren. Deshalb ist es wichtig, unseren Körper und seine Bedürfnisse genau zu verstehen. Und darum gehe ich in diesem Buch auf all die essenziellen Nährstoffe, die unser Körper benötigt, und auch darauf, wann er sie besonders benötigt, näher ein. Denn wir können den Bedarf an Nährstoffen nicht für alle Menschen pauschalisieren: Er ist ganz individuell. Es ist also wichtig, dass du verstehst, was genau dein Körper wann benötigt.

Dabei gilt jedoch für uns alle, dass wir regelmäßig eine möglichst große Vielfalt an Nährstoffen und damit auch an Lebensmitteln zu uns nehmen. Wir sollten uns also abwechslungsreich und bunt ernähren.

Um dies möglichst einfach zu veranschaulichen und dir ein besseres Gefühl für unsere Lebensmittel und deren Nährstoffgehalt zu geben, sind in diesem Buch die verschiedenen Nährstoffe unserer Lebensmittel verschiedenen Farben zugeordnet. Einen Überblick über das Eat-colourful-Konzept gebe ich auf den Seiten 84/85, dort ist auch die Farbskala abgebildet.

Die Nährstoffangaben und entsprechenden Farben findest du auch in den Rezepten wieder. So kannst du dir am Ende deine Mahlzeiten genau so gestalten, dass dein Körper alle Nährstoffe bekommt, die er gerade braucht.

MAKRONÄHRSTOFFE MIKRONÄHRSTOFFE MESONÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate
Fette
Proteine

Vitamine
Mineralstoffe
Spurenelemente

sekundäre Pflanzenstoffe
Ballaststoffe
Probiotika (fermentierte
Lebensmittel)

Wenn wir von Nährstoffen sprechen, ist vorrangig die Rede von Makro- und Mikronährstoffen. Doch auch die Mesonährstoffe in unseren Lebensmitteln sollten nicht unterschätzt werden.

Wasser ist ebenfalls ein unabdingbarer Nährstoff, den unser Körper braucht. Wasser ist essenziell für den Transport von Nährstoffen über unsere Blut- und Lymphbahnen in die Zellen. Ebenso notwendig ist es für den Abtransport und die Ausscheidung von anfallenden Stoffwechselprodukten und Giftstoffen über die Nieren.

Grob sagt man, dass wir täglich mindestens 2 Liter trinken sollten.

TIPP

Mit der folgenden Formel kannst du deinen individuellen Bedarf an Trinkmenge errechnen:

35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht:

35 Milliliter x Körpergewicht in Kilogramm = Flüssigkeitsbedarf in Milliliter.
Beispiel: 35 Milliliter x 60 Kilogramm = 2.100 Milliliter, also 2,1 Liter.

Energielieferanten

Die Makronährstoffe – das sind, siehe oben, Proteine, Fette und Kohlenhydrate – liefern unserem Körper Energie und kurbeln den Stoffwechsel an. Sie sollten alle täglich in der richtigen Balance in unseren Speiseplan eingebaut werden. Welche Funktionen sie haben, erfährst du auf den folgenden Seiten.

DEIN PERSÖNLICHER BEDARF AN MAKRONÄHRSTOFFEN

Welche Nährstoffe du in welchen Mengen benötigst, ist ganz individuell. Dies hängt von deinem Alter, von deinem Lebensstil und deiner Lebenssituation ab, von deiner Ernährungsform und deinem Bewegungslevel, von genetischen und vielen weiteren Faktoren.

Um ein besseres Gefühl zu bekommen, in welchen Mengen du welchen Makronährstoff zu dir nehmen solltest, findest du auf den nächsten Seiten Zufuhrempfehlungen angelehnt an dein Gewicht.

Zudem erläutere ich, von welchen Lebensmitteln wir generell mehr zu uns nehmen sollten, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu steigern. Denn wusstest du, dass die falsche Auswahl an Kohlenhydraten, zu wenig Omega-3-Fettsäuren und zu wenig Proteine zu den häufigsten Ernährungsfehlern gehören? So sind Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate und Fett ist nicht gleich Fett. Manche sind förderlich für die Gesundheit, andere begünstigen Krankheiten.

VITAMIN C

das Immunabwehrvitamin

- wichtig für das Immunsystem, den Schutz unserer Zellen und den Aufbau von Binde- sowie Knorpel- und Knochengewebe
- mögliche Mangelzeichen: hohe Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Gelenk- und Gliederschmerzen, schlechte Wundheilung, Wassereinlagerungen, blutendes Zahnfleisch
- wasserlösliches Vitamin
- licht-, sauerstoff- und hitzeempfindlich
- Speicherkapazität: ca. 2–6 Wochen
- tägl. Referenzwerte für Erwachsene (DGE): Männer: 110 mg | Frauen: 95 mg
- Referenzbereich Blutbild: > 2 mg/l (Serum), Zielwert: > 8 mg/l
- erhöhter Bedarf bei: Stress, Rauchen, Schwangeren, Stillenden, Erkältung, Sportlern, chronischen Entzündungen

TIPP: Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen und Calcium im Darm.

GOOD TO KNOW: In unserer Umwelt lauern immer mehr krebserregende Nitrosamine auf uns. Ob im Tabakrauch, in Kosmetika, Gebrauchsgegenständen oder unseren Nahrungsmitteln. Vitamin C kann die Bildung von krebserregenden Nitrosaminen hemmen.



DEN TÄGLICHEN BEDARF DECKEN MIT

*½ rote Paprika
1 Orange
1 Handvoll schwarze Johannisbeeren
1 Portion Brokkoli
1 Kohlrabi*

VITAMIN E

das Zellschutzvitamin

- wichtig für den Schutz der Zellen und die Zellerneuerung, das Immunsystem, die Gelenke und die Durchblutung
- mögliche Mangelzeichen: Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen, rheumatische Erkrankungen wie Arthritis, Haarausfall, Fettleber
- fettlösliches Vitamin
- licht- und sauerstoffempfindlich
- Speicherkapazität: ca. 6–12 Monate, Speicherort: Fett und Muskelgewebe
- tägl. Referenzwerte für Erwachsene (DGE): Männer: 13–15 mg | Frauen: 12 mg
- Referenzbereich Blutbild: 5–20 mg/l, Zielwert: > 16 mg/l
- erhöhter Bedarf bei: Schwangeren, Stillenden, Leistungssportlern, Stress

HINWEIS: Ein Mangel an Vitamin E ist sehr selten, da wir den Bedarf gut über unsere Ernährung decken können. Deshalb ist von einer Supplementierung abzuraten – und insbesondere auch, weil eine Überdosierung durch Supplementierung die Blutgerinnung stört und das Schlaganfallrisiko erhöhen kann. Zudem kann der Körper Vitamin E über eine längere Zeit speichern.

GOOD TO KNOW: Vitamin E wird nur von Pflanzen gebildet und findet sich daher nur in pflanzlichen Lebensmitteln.



DEN TÄGLICHEN BEDARF DECKEN MIT

*500 g Spinat
700 g Heidelbeeren
2 Handvoll Mandeln
100 g Olivenöl
100 g Leinsamen*

DAS EAT-COLOURFUL- KONZEPT

Wie schaffst du es, deine Ernährung so umzusetzen,
dass du wirklich alle Nährstoffe bekommst, die dein Körper braucht?

Deine Mahlzeiten sind bunt und farbenfroh!

Die folgenden Rezepte sind so gestaltet, dass sie dir
eine große Bandbreite an Nährstoffen liefern.

EAT THE RAINBOW

Von komplexen Kohlenhydraten, gesunden Fetten, pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen und Probiotika bis hin zur bunten Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen mit reichlich Obst und Gemüse: Als ich die Rezepte für dieses Buch zusammengestellt habe, habe ich selbstverständlich eine möglichst nährstoffoptimierte Ernährung in den Blick genommen, sodass du deinem Körper die Vielfalt an Nährstoffen liefern kannst, die er braucht.

Der Clou bei den Rezepten: Alle Nährstoffe sind einer Farbe zugeordnet. Mithilfe eines Farbleitsystems erfährst du, welche Nährstoffe in jedem Rezept enthalten sind. Sie sind am äußeren Rand neben dem Rezept aufgeführt. Also kannst

du deinen persönlichen Bedürfnissen entsprechend deine Gerichte auswählen und zugleich dieses Buch als Nachschlagewerk für dich nutzen.

Die 50 leckeren Gerichte sind an die basische Ernährung angelehnt und allesamt leicht zuzubereiten. Sie machen die Umsetzung von »Eat colourful, feel better« im Alltag supereasy. Alle Rezepte sind zudem glutenfrei, laktosefrei, vegan und vegetarisch, bieten aber auch Optionen für eine Mischkost-Ernährung. Aus diesem Grund taucht lediglich Vitamin B12 nicht in meinen Rezepten auf, da dieses vorrangig in tierischen Produkten enthalten ist.

Wichtig: Du kannst alle Rezepte an deine individuellen Bedürfnisse anpassen. Bringe deine eigene Note ein und werde selbst kreativ.

Der Wochenspeiseplan am Ende des Buchs bietet dir einen Leitfaden für die Umsetzung einer gesunden, ausgewogenen und farbenfrohen Ernährung. Er macht dir den Einstieg leichter. Du kannst dich für den Anfang danach richten oder dich daran orientieren – bis du dich so gut auskennst, dass du selbst schnell gute Entscheidungen für deine Gerichte triffst.

SEI GUT ZU DIR UND HAB SPASS!

Bitte nimm dir die Zeit, die du brauchst, bis »Eat colourful« allmählich für dich selbstverständliche Routine wird. Sei nicht zu streng mit dir, wenn nicht alles sofort so klappt, wie du es dir wünschst! Keiner erwartet von dir, dass du von heute auf morgen alles perfekt umsetzen wirst. Der erste, wichtigste Step ist das Bewusstsein. Mache es dir zur Gewohnheit, deine Mahlzeiten bewusst auszuwählen. Und iss und genieße auch bewusst! Sieh deine Ernährungsumstellung nicht als Verzicht, sondern als Add-on für deine Gesundheit und Wohlbefinden. Hab einfach Spaß daran!

»KOCHEN IST EINE FORM DER SELBSTLIEBE.«

Carolyn Kotke

1. komplexe Kohlenhydrate
2. Proteine
3. Omega-3
4. Ballaststoffe
5. Probiotika
6. Vitamin A
7. Vitamin C
8. Vitamin E
9. Vitamin D
10. Vitamin K
11. B-Vitamine
12. Vitamin B9 (Folsäure)
13. Calcium
14. Magnesium
15. Kalium
16. Natrium
17. Zink
18. Eisen
19. Selen
20. Jod

SMOOTHIE BAUKASTEN

BASIS

200-300 ML FLÜSSIGKEIT
Wasser, Pflanzendrink,
Kokoswasser

2-3 HÄNDEVOLL VITAMINE
& MINERALSTOFFE
Obst: Beeren, Mango, Ananas, Kiwi,
Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine,
Aprikose, Zitrone, Limette
Gemüse: Blattspinat, Grünkohl,
Feldsalat, Gurke, Sellerie, Avocado,
Brokkoli, Karotte, Rote Bete, gekochte
Süßkartoffel etwas Zitronen- oder
Limettensaft

1-2 EL GESUNDE FETTE,
PROTEINE & BALLASTSTOFFE
Nüsse & Samen: Mandeln,
Cashewkerne, Walnüsse, Pekannüsse,
Hanfsamen, Kokosraspeln, Kakaonibs,
Nussmus: Mandelmus, Cashew-Mus,
Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Omega-3-Öl
oder Algenöl
Optional: Proteinpulver



ADD ONS

KRÄUTER:
Minze, Basilikum, Zitronenmelisse

GEWÜRZE:
Ceylon-Zimt, Vanille, Ingwer,
Kurkuma, Kakaopulver

SÜSSUNGSMITTEL:
Trockenfrüchte wie Datteln

ZUBEREITUNG

Wähle deine Lieblingszutaten und mixe sie alle in
inem Hochleistungsmixer bis eine cremige Masse
entsteht. Taste dich gern langsam heran und
probiere immer 1 Zutat nach der nächsten und
schmecke zwischendurch ab.

TIPP: Du kannst frisches, aber auch tiefgefrore-
nes Obst & Gemüse wählen. Möchtest du dir eine
Smoothie-Bowl machen, empfehle ich gefrorene
Früchte.

SUPERFOODS:
Matcha, Baobab, Moringa, Spirulina,
Brennnessel, Zitronen- oder Limetten-
schale

PROBIOTIKA:
(pflanzlicher) Joghurt

SUPERGREEN SMOOTHIE



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 Handvoll Blattspinat
100 g Mango
2 daumengroße Stückchen
Ingwer
2 Datteln (entkernt)
2 EL Mandelmus
1 Schuss Hanföl
2 TL Moringa
2 EL Zitronensaft & etwas
Zitronenschale
400 ml Wasser oder
Kokoswasser
Optional: Minze oder
Basilikum
Topping
Hanfsamen, Kokoschips

NÄHRWERTE

26 % KH
61 % Fett
11 % Proteine
2 % Ballaststoffe

302 kcal | 19 g KH
20 g F | 8 g P | 3 g B
(pro Portion)

ZUBEREITUNG

- 1 Den Blattspinat waschen und die Mango schälen, den Stein ent-
fernen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in
kleine Stückchen schneiden.
- 2 Mit allen weiteren Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben
und mixen, bis eine cremige Masse entsteht.
- 3 Den Smoothie in zwei Gläser füllen und mit Hanfsamen und
Kokoschips toppen.

TIPP: Statt Blattspinat kannst du auch grünes Blattgemüse wie
Grünkohl oder Löwenzahn nehmen oder die Blätter deines Gemüses,
z. B. Brokkoli- oder Rote-Bete-Blätter.

Zudem habe ich in meinen Smoothies gern ein paar Frucht- oder
Nussstückchen, denn so bist du dazu angehalten, deinen Smoothie zu
kauen, um die Vorverdauung im Mund zu unterstützen.

GOOD TO KNOW: Wieso ich gerade grüne Smoothies lie-
be? Sie sind vollgepackt mit Chlorophyll. Zusätzlich füge ich gern
Superfood-Pulver und Chlorophyll-Bomben wie Moringa, Spirulina,
Brennnessel oder Weizen- oder Gerstengras hinzu. Der Pflanzen-
farbstoff Chlorophyll ist dem Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff
des Menschen, sehr ähnlich, weshalb er auch »grünes Blut« genannt
wird. Er fördert den Nährstofftransport in unserem Körper (insb. von
Eisen & Magnesium) und unsere Zellgesundheit. Moringa enthält z. B.
reichlich Vitamine und Mineralstoffe, alle essenziellen Aminosäuren,
ist durch seinen sehr hohen Chlorophyllgehalt stark basisch und
unterstützt durch die enthaltenen Bitterstoffe zusätzlich die Verda-
ung und fördert das Sättigungsgefühl.

Proteine

Omega-3

Ballastst.

Vitamin A

Vitamin C

Vitamin E

Vitamin K

B-Vitamine

Folsäure

Calcium

Magn.

Kalium

Zink

Eisen

Selen



LINSEN-DAL

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- 120 g rote Linsen
- 240 ml Gemüsebrühe
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 100 ml Kokosmilch
- 80 ml Passata
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- Chili Pulver
- 1 EL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- Optional: Spinat, Grünkohl

- Topping:
- 2 EL (Kokos-)Joghurt
 - 1 Handvoll Petersilie

NÄHRWERTE

- 38 % KH
- 40 % Fett
- 17 % Proteine
- 5 % Ballaststoffe

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden und 2–3 Minuten in einem Topf mit Kokosöl dünsten.
- 2 Die Linsen waschen und dazugeben, kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles 8–10 Min. köcheln lassen.
- 3 In der Zwischenzeit die Karotten und Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit der Kokosmilch, der Passata und den Gewürzen in den Topf geben und weitere 8–10 Min. köcheln lassen. Falls das Dal zu dickflüssig ist, noch etwas Kokosmilch oder Gemüsebrühe hinzufügen.
- 4 Limettensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Mit etwas Joghurt und Petersilie servieren.

TIPP: Gib zum Ende der Garzeit noch etwas Grünkohl oder Spinat dazu. Das pimpt dein Gericht nicht nur optisch auf, sondern es wird um wertvolle Nährstoffe erweitert. Gerade Grünkohl bietet dir fast die komplette Nährstoffpalette und ist ein wahrer Booster für deine Gesundheit und deinen Körper.

GOOD TO KNOW: Da rote Linsen bereits geschält sind, gehören sie zu den recht gut verdaulichen Hülsenfrüchten. Sie zählen zudem zu den proteinreichsten Hülsenfrüchten. So enthalten 100 g bereits 26 g Protein und sogar 11 g Ballaststoffe.

443 kcal | 41 g KH | 19 g F | 19 g P | 11 g B (pro Portion)

kompl. KH

Proteine

Ballastst.

Probiotika

Vitamin A

Vitamin C

Vitamin E

Vitamin K

B-Vitamine

Folsäure

Calcium

Magn.

Kalium

Zink

Eisen

Selen



DEIN GUIDE FÜR EINE NÄHRSTOFFREICHE ERNÄHRUNG

Nach dem Motto »Eat the Rainbow« gelingt es dir ganz einfach, dem Körper genau das zu geben, was er braucht, um gesund und fit zu sein. Carolin Kotke zeigt dir, wie du ohne großartigen Verzicht und mit wenig Zeitaufwand eine gesunde und ausgewogene Ernährung in deinen Alltag integrieren kannst. Ziel ist es, deine persönlichen Nährstoffdepots täglich zu füllen.

Der Clou an diesem Buch: Die Nährstoffe sind jeweils einer Farbe zugeordnet und in den Rezepten entsprechend gekennzeichnet. Orientiere dich an den Farben und koche, was dein Körper braucht. Die 50 leckeren Gerichte, die angelehnt an die basische Ernährung und allesamt leicht zuzubereiten sind, machen die Umsetzung in deinem Alltag supereasy und schmecken der ganzen Familie.



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 461 Gesundheit/Ernährung
ISBN 978-3-8338-9148-9



9 783833 891489

www.gu.de