

Inhalt

Herzlich willkommen zu unserem Ratgeber für gesunde Ernährung! Dieses Buch fasst auf verständliche und leicht erfassbare Weise all das zusammen, was ihr für eine gesunde Ernährung benötigt, während dabei auch das Vergnügen nicht zu kurz kommt.

Häufig hört man: Ernährung ist die wichtigste Medizin. Folglich entdeckt ihr in diesem Buch die Grundlagen der Ernährung, erfahrt alles über die ideale Verteilung von vier Mahlzeiten pro Tag und lernt auch Tipps für die Wahl der richtigen Lebensmittel kennen. Dazu kommen köstliche und gesunde Rezepte. Ihr werdet sehen: Eine bessere Ernährung für eine optimale Gesundheit ist wirklich für alle machbar!



Vorwort und Einleitung

Seite 5



Grundlagen unserer Ernährung

Seite 19



Perfekter Start in acht Schritten

Seite 49



Das ideale Frühstück

Seite 73



Das ideale Mittagessen

Seite 103



Der perfekte Snack

Seite 127



Das ideale Abendessen

Seite 151



Bunte Rezepte der Saison

Seite 175

VITAMINE

Vitamine sind Stoffe, die selbst keinen Energiewert haben, die der Körper nicht herstellen kann und die wir über unsere Nahrung zuführen müssen. Sie kommen in vielen Lebensmitteln in geringen Mengen vor, sind aber selbst dann sehr aktiv. Ihre Zufuhr ist unerlässlich, da Vitamine an zahlreichen Funktionen unseres Körpers beteiligt sind.

Unser Vitaminbedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, Körperbau, körperlicher Aktivität und/oder dem Gesundheitszustand. Manche Menschen haben einen erhöhten Vitaminbedarf: Sportler:innen, Jugendliche, Ältere, Schwangere oder Menschen mit Erkrankungen. Auch verschiedene Faktoren wie die Umweltverschmutzung erhöhen unseren Bedarf an Vitaminen.

Es gibt insgesamt 13 Vitamine, die alle eine wichtige Rolle in unserem Organismus spielen: A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12.



Vitamin A

Rolle

Wesentlich für die Sehkraft, trägt zu gesunder Haut und gesundem Haar bei, Synthese von Melanin, das die Haut vor der Sonnenstrahlung schützt, grundlegend für das Immunsystem, antioxidative Kraft

Worin enthalten?

Lebertran, Leber (von Kalb, Geflügel), Eigelb, Milchprodukte, Gemüse (Möhren, Kürbisse, Süßkartoffeln, Tomaten, Spinat, Brokkoli, Mais, Salat), Obst (Aprikosen, Honigmelonen, Mangos, Grapefruits, Wassermelonen, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren); der Ver-

zehr von Leber sollte jedoch eingeschränkt werden, da sie Xenobiotika (nicht natürliche chemische Stoffe) enthält.

Mangel(-erscheinungen)

In Industrieländern selten; erhöhter Bedarf bei Personen, die großem oxidativem Stress ausgesetzt sind (z. B. starke Raucher:innen) oder eine Immunschwäche haben

Überschuss

Es kann ein Überschuss von Betacarotin, der Vorstufe von Vitamin A, eintreten, was das Lungenkrebsrisiko bei Risikopersonen erhöht (Raucher:innen, Personen, die Asbest ausgesetzt sind), etwa bei hoch dosierter Supplementierung in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.



Vitamin B1

Rolle

Zur Energiegewinnung für den Körper (insbesondere fürs Gehirn) aus Kohlenhydraten, die wir zu uns nehmen, gute Funktion aller Muskeln (einschließlich des Herzmuskels), kontrolliert den Abbau von Alkohol

Worin enthalten?

Pflanzliche Lebensmittel (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Ölsaaten), Schweinefleisch

Mangel(-erscheinungen)

Nicht häufig, aber dennoch möglich, da unser Körper über keine Speicherkapazität für dieses spezielle Vitamin verfügt. Anzeichen eines Mangels sind Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust.

Am meisten gefährdet sind Menschen, die an Diabetes/Alkoholsucht leiden oder intensiv Sport treiben.



Vitamin B2

Rolle

Ist an der Energieproduktion und der Verwertung der verschiedenen Nährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette) durch den Körper beteiligt, spielt eine wichtige Rolle für das Sehvermögen und für die Produktion von Keratin (Protein für gesunde Haut, Haare und Schleimhäute)

Worin enthalten?

Avocados, Mandel-, Walnusskerne, Vollkorngetreideprodukte, Tintenfische, grünes Gemüse (roher Spinat, Blattsalat, Gurken, Linsen), Eier, Weichkäse

Mangel(-erscheinungen)

Kann (selten) auftreten: bei veganer Ernährung, hohem Alkoholkonsum, intensiver sportlicher Betätigung



Vitamin B3

Rolle

Ist an der Energieproduktion und der Verwertung der verschiedenen Nährstoffe durch den Körper beteiligt, unterstützt den Leberstoffwechsel, um die Ausscheidung toxischer Moleküle zu gewährleisten, beeinflusst die Funktion des Nervensystems

Worin enthalten?

Fleisch, Fisch, Vollkornflocken, Hülsenfrüchte, Cashew- und Mandelkerne, Vollkornreis, Schokolade

Mangel(-erscheinungen)

Höheres Risiko bei Alkoholsüchtigen und bei hoher Aufnahme von Xenobiotika (Medikamente, Pestizide, Lebensmittelzusatzstoffe, Nikotin, Alkohol ...)

Mangelercheinungen können sich in Form von Kribbeln in den Händen und Füßen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Lichtempfindlichkeit äußern.

Das ideale Mittagessen

vegane Version

Vorspeise

Je nach Appetit und Gewohnheit:
frischer Salat oder vegane Suppe



Gemüse

Nach Angebot und Wunsch, ganz nach
individuellem Appetit; mit 1 EL Raps-
oder Walnussöl anmachen



Getreide

50–100 g Vollkornprodukt als Beilage, je
nach Wunsch: Reis, Quinoa, Buchwei-
zen, Bulgur ...

Hülsenfrüchte

150 g Hülsenfrüchte (gekocht): Linsen,
Kichererbsen, Kidneybohnen, Soja,
Dicke oder Flageolet-Bohnen, Erbsen



Dessert nach Wahl

- 1 pflanzlicher Joghurt
- oder 1–2 Stückchen vegane Schoko-
lade (mind. 70 % Kakaogehalt)
- oder 10–20 g Ölfrüchte

SCHOKOLADE

Feinschmecker lieben Schokolade! Und das ist ganz hervorragend, denn diese bietet eine Unmenge an gesundheitlichen Vorteilen. Schon vor mehr als 3000 Jahren verwendete das Volk der Maya in Mittelamerika Kakao, um diesen in unterschiedlicher Form in Heiltränken gegen Entzündungen, Durchfall oder Husten einzusetzen.



Woraus Schokolade eigentlich besteht

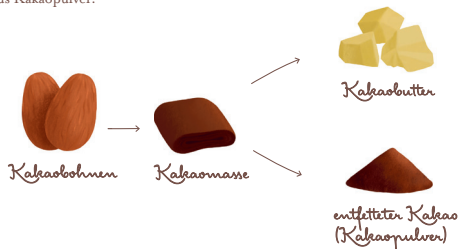
Ausgangsstoff sind die Kakaobohnen des Kakaobaumes. Sie bestehen zu 50–57 % aus Lipiden, der sogenannten Kakaobutter. Jede Schokolade wird prinzipiell aus den folgenden drei Hauptzutaten gemacht:

– **Kakaomasse:** zerkleinerte Kakaobohnen. Diese Kakaomasse besteht von Natur aus zu 55 % aus Kakaobutter und zu 45 % aus Kakaopulver.

– **Kakaobutter:** Sie entsteht durch Kaltpressung der Kakaobohnen, wobei Kakaobutter und Kakaopulver getrennt werden.

– **Zucker:** Die Menge variiert, wird aber immer zugegeben.

Der auf Schokoladenverpackungen angegebene Kakaoanteil ist die Summe aller Zutaten, die aus Kakao gewonnen werden (Kakaobohnen, Kakaobutter, Kakaopulver). Zartbitterschokolade muss in Deutschland mindestens 50 % Kakao enthalten, Edelbitterschokolade mindestens 60 %.



Eine außergewöhnliche antioxidative Kraft

Kakao hat aufgrund seines Polyphenolgehalts eine immense antioxidative Wirkung. Antioxidantien sind sehr vorteilhafte Moleküle, die unsere Zellen vor Alterung und Oxidation schützen (Seite 40). Unser Bedarf an Antioxidantien steigt, wenn wir diesen Faktoren ausgesetzt sind: UV-Strahlen der Sonne, Umweltverschmutzung, Nikotin, Alkohol, Stress oder auch unausgewogene Ernährung. Kakao unterstützt die Vorbeugung von Herz-Kreislauf- oder neurodegenerativen Erkrankungen und auch von Krebs.

Die schützenden Vorteile sind im Kakaopulver konzentriert, das sehr reich an Polyphenolen (hochwirksamen antioxidativen Molekülen) ist. Je höher der Kakaoanteil einer Schokolade, desto größer sind ihre antioxidativen Eigenschaften! Die meisten Antioxidantien sind also in dunkler Schokolade enthalten.



Nur 5 g Zartbitterschokolade mit 70 % Kakaoanteil enthalten die doppelte Menge Polyphenole wie 1 Glas Rotwein und genauso viel wie 1 Tasse grüner Tee (5 Minuten gezogen). Der Gehalt von Antioxidantien in Milkschokolade ist dagegen recht gering; in weißer Schokolade sind sie erst gar nicht vorhanden, da weiße Schokolade kein Kakaopulver enthält.

Ein täglicher Verzehr von 20 g Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 % liefert dem Körper eine sehr nützliche Ration an Antioxidantien und erweist sich als wertvolles Nahrungsmittel für die Gesundheit. Idealerweise als Snack am Nachmittag!



AUBERGINEN-FETA-QUICHE

SAISON

Sommer

ZUBEREITEN

30 Minuten

GAREN

1 Stunde

FÜR

4 Personen

ZUTATEN

Für den Teig:

-  60 g Vollkornreismehl
-  60 g Buchweizenmehl
-  1 Ei
-  50 ml Olivenöl, plus mehr für die Form
-  2 Prisen Salz

Für den Belag:

-  2 Auberginen
-  2 EL Olivenöl
-  2 Eier
-  200 ml Pflanzendrink
-  50 g Feta
-  optional: 30 g Pinienkerne
-  10 Oliven, entsteint
-  Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 — Für den Teig die Mehle und das Salz vermischen, dann das Ei und das Öl hinzufügen. Die Masse mit den Händen kneten und zu einer Kugel formen. Mit einem Handtuch bedecken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 — Die Auberginen in Scheiben schneiden. Dann in einer Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Inzwischen die Eier mit dem Pflanzendrink in einer Schüssel verquirlen, salzen und pfeffern.

3 — Eine Tarteform einfetten und mit dem Teighoden auskleiden. Die Auberginenscheiben darauf verteilen, den Feta darüber zerbröseln. Die Eiermasse angießen, darauf die Pinienkerne (nach Belieben) verteilen sowie die Oliven.

4 — Die Quiche im Ofen 50 Minuten backen. Sie schmeckt lauwarm oder kalt köstlich, dazu einen Salat reichen.



INHALT

VORWORT & EINLEITUNG	5	Käse	118
GRUNDLAGEN UNSERER ERNÄHRUNG	19	Fermentierte Produkte	120
Kohlenhydrate	20	Wasser	122
Proteine	24	DER PERFEKTE SNACK	127
Fette	26	Etwas dunkle Schokolade oder ein Stück Obst	128
Ballaststoffe	30	Getränke: Grüner oder weißer Tee, Limonade	129
Vitamine	34	Obst & Früchte	136
Antioxidantien	40	Schokolade	138
Mineralstoffe	42	Zucker	142
Spurenelemente	44	Samen, Kerne & Körner	144
Säure-Basen-Gleichgewicht	46	Ölfrüchte	148
PERFEKTER START IN ACHT SCHRITTEN	49	DAS IDEALE ABENDESSEN	151
Geheimcode auf Verpackungen	50	Pflanzliche Proteine	152
Zusatzstoffe gut erkennen lernen	54	Schlaffördernde Lebensmittel	153
Hochprozessierte Produkte vermeiden	58	Eine bunte Vielfalt	154
Küchenutensilien ohne Schadstoffe	60	Abends im Restaurant	155
Die Wahl der besten Garmethode	62	Gemüse	158
Viel Zeit zum richtigen Kauen	64	Hülsenfrüchte	160
Bewusster essen und genießen	66	Gewürze & Kräuter	162
Weniger abgepackt, mehr unverpackt!	68	Salz	164
DAS IDEALE FRÜHSTÜCK	73	Soja	168
Proteinquelle: am besten Eier	74	Alkohol	170
Nützliche Fette: (Nuss-)Kerne	75	BUNTE REZEPTE DER SAISON	175
Frisches Obst statt Säften	76	Frühstück	176
Gute Kohlenhydrate (optional)	77	Mittagessen	
Getränke: (Grüner) Tee, Kaffee, Milch	78	Frühling	186
Eier	90	Sommer	192
Brot	94	Herbst	198
Honig	98	Winter	204
Butter	100	Snacks	210
DAS IDEALE MITTAGESSEN	103	Abendessen	
Volltanken mit Gemüse!	104	Frühling	222
Setzt auf Proteine	105	Sommer	228
Kohlenhydrate verringern	106	Herbst	236
Öle	112	Winter	242
Fleisch	114	REZEPT- UND SACHREGISTER	250
Meeresfrüchte & Fisch	116		



Gesund und macht Spaß: deine neue Ernährung

Wir erklären dir anschaulich, wie du es endlich schaffst, dich gesund zu ernähren – und zwar ganz mühelos und ohne dass der Genuss dabei zu kurz kommt. Das erwartet dich in diesem Buch:

Dein idealer Teller für jede Mahlzeit

Frühstück, Mittagessen, Nachmittags-
snack und Abendessen: Wir zeigen, welche
Nahrungsmittel du wann am besten isst –
optimal über den Tag hinweg verteilt.

Tipps für die Wahl der besten Lebensmittel

Ob Brot oder Schokolade, Öl, Eier, Fisch
oder Hülsenfrüchte ... Wir verraten dir
sämtliche Kriterien für die richtige Auswahl
deiner Produkte.

36 herrlich schmackhafte & gesunde Rezepte

Für jede Jahreszeit findest du hier die passen-
den Rezepte. Sie sind einfach und schnell in
der Zubereitung und berücksichtigen all unsere
Ernährungsempfehlungen.

Wir zeigen dir den Weg hin zu einer ausgewogenen,
natürlichen Ernährung. Damit beugst du den größten
Krankheitsursachen vor und verbesserst
deine Gesundheit nachhaltig.

Eine bessere Ernährung für ein gesünderes Leben:
Mit diesem Buch gelingt dir das garantiert!



Illustrationen von
Tom Chagaray

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8677-5



€ 24,00 [D]