

Lothar Ursinus · Carmen Golz · Oliver Hinz

gesund & aktiv 

kochen

im Rhythmus der Jahreszeiten

 Schirner
Verlag

Hinweis

Alle Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch sind nach bestem Wissen erarbeitet und mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Sie bieten jedoch keinerlei Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch enthält auch Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte weder die Autoren noch der Verlag Einfluss haben. Für diese Inhalte wird keine Gewähr übernommen. Der jeweilige Anbieter oder Betreiber der verlinkten Seiten ist stets selbst für deren Inhalte verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-1062-5

Lothar Ursinus, Carmen Golz, Oliver Hinz:
gesund & aktiv kochen
im Rhythmus der Jahreszeiten
© 2012 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung: Murat Karaçay, Schirner
Satz: Aileen Roloff, Schirner
Redaktion: Rudolf Garski, Schirner
Projekt- und Redaktionsleitung für »gesund & aktiv«:
Carmen Golz, PRÄVALANCE (www.praevalance.com)
Rezeptfotos: Regina Gunkel, admaco (www.admaco.de)
Weitere Bilder: siehe Abbildungsverzeichnis
Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

1. Auflage 2012

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Gesunde Ernährung – individuelle Ernährung	10
Warum individuelle Ernährung?	10
42 Laborwerte bringen Klarheit	11
Bestandteile unserer Nahrung	12
Das Ernährungsprogramm	14
In drei Schritten zu einem gesunden Stoffwechsel.....	15
Die sieben Grundregeln für einen gesunden Stoffwechsel.....	16
Für wen ist das Ernährungsprogramm geeignet?.....	17
gesund & aktiv kochen	17
Kochen im Rhythmus der Jahreszeiten	19
Rhythmus der Lebens.....	20
Frühling, Sommer, Herbst und Winter	20
Frühling	23
Die Ernährung im Frühling	24
Frühling – Frühstück	27
Eieromelett mit Mango und Walnuss	27
Griechisches Omelett mit Schafskäse.....	29
Obstsalat aus Erdbeeren, Aprikosen und Birne	31
Couscous mit Pfirsich und Cranberrys an Honigjoghurt	33
Frischkornbrei mit warmen Birnenspalten und Fenchel an Eisbergsalat	35
Frühling – Suppen	37
Kohlrabi-Sellerie-Cremesuppe mit Tofu	37
Karotten-Ingwer-Suppe mit Preiselbeeren	39
Klare Fischsuppe mit Makrele und Fenchel	41
Austernpilzsüppchen mit Ziegensalami und Frühlingszwiebeln	43
Italienische Tomatensuppe mit Mozzarellakugeln und Basilikum.....	45
Frühling – Fleisch	47
Lammrack auf Apfel-Wirsing mit Backpflaumen	47
Kalbsgeschnetzeltes mit Spargelspitzen.....	49
Lammfilet mit Kräuterseitlingen und Bündnerfleisch	51
Putenbrustfilet mit Kräuter-Käse-Kruste und Austernpilzen.....	53
Bresaola-Spargel-Salat mit Ei	55
Hähnchenbrust mit warmem Ziegenkäse auf Rucola	57
Straußensteak mit Apfel-Zwiebelgemüse an Rosmarinbataten	59

Inhalt

Frühling – Fisch.....	61
Nordseescholle auf Lauchgemüse und Spargel.....	61
Ostseekabeljau an süßem Frühlingsgemüse.....	63
Jakobsmuscheln gratiniert mit Chicorée.....	65
Lachsfilet mit Zucchini-Brokkoli-Gemüse.....	67
Zanderfilet mit zweierlei Gemüse.....	69
Frühling – Vegetarisch.....	71
Rucola-Basilikum-Salat mit Erdbeeren und Mango.....	71
Grüner Spargel mit Schafskäse und Babytomaten an Blattsalat.....	73
Zucchini-Zuckerschoten-Gratin mit Ziegenkäse-Kruste.....	75
Grünes Bohnengemüse mit Zucchini und Basilikum.....	77
Quiche Lorraine mit Süßkartoffeln und Porree.....	79
Sommer.....	81
Sommer, Sonne, Wärme, gute Laune.....	82
Sommer – Frühstück.....	85
Eieromelette im »Blueberry Pancake Style«.....	85
Sommerbeeren mit Schafskäse und gerösteten Mandeln.....	87
Herzhafte Fetacreme mit mediterranem Gemüse auf Nussbrot.....	89
Büffelmozzarella mit Pflaumen und Feigen an Löwenzahn.....	91
Warmes Früchtemüsli mit Nektarinen und Sommerbeeren.....	93
Sommer – Suppen.....	95
Pfirsich-Paprika-Suppe mit Hähnchenbrust.....	95
Gazpacho mit Feta und Zucchini.....	97
Rote Minestrone mit Jakobsmuscheln.....	99
Pastinakensuppe mit weißen Bohnen.....	101
Klare Erbsensuppe mit Süßkartoffeln und Chili.....	103
Sommer – Fleisch.....	105
Straußensteak mit Paprika-Zwiebel-Gemüse.....	105
Tranchen vom Hasenfilet mit Austernpilzen und Rosinen.....	107
Hähnchenbrustfilet mit Mango und Apfelspalten.....	109
Rindfleisch Eintopf mit Erbsen und Bresaolastreifen.....	111
Gefüllte Lammhackrolle mit Süßkartoffel-Speck-Salat und Kräuter-Joghurt-Dip.....	113
Sommer – Fisch.....	115
Rotbarsch-Pfanne mit Cherrytomaten und Lauchgemüse.....	115
Tunasteak in Sesam mit gebackenem Feta und Sommergemüse.....	117
Regenbogenforelle in der Folie gebacken mit Fenchel-Porree-Gemüse.....	119
Spinat-Fenchel-Salat mit gebratenem Lachsforellenfilet.....	121
Rucola-Seeteufel-Salat mit Parmesansplittern und gerösteten Pinienkernen.....	123

Inhalt

Sommer – Vegetarisch	125
Pilzragout mit Räuchertofu.....	125
Zucchini-Feta-Auflauf mit Porree	127
Fenchel-Löwenzahn-Salat mit Aprikosenspalten und Walnussplittern.....	129
Römersalat mit Mango, Pflaume und Mozzarella.....	131
Chili con Vegi.....	133
Herbst	135
Ernährung im Herbst.....	136
Zeit für starke Abwehrkraft!.....	136
Herbst – Frühstück	138
Fladenbrot italienische Art.....	138
Kamutbrötchen.....	139
Herzhafte Geflügelcreme.....	140
Forellen-Mousse.....	141
Süße Mandel-Aprikosencreme.....	143
Würziges Rührei mit Ziegenkäse.....	144
Kräuter-Rührei	145
Erfrischender Zitrus-Kefir-Shake.....	147
Power-Früchte-Shake	148
Möhren-Beautydrink	149
Kefir-Müsli mit Früchten.....	151
Grießauflauf mit Blaubeersauce.....	153
Herbst – Suppen	155
Birnen-Bohnen-Speck-Eintopf.....	155
Kürbissuppe mit Apfel-Pilzgemüse.....	157
Linseneintopf mit Sellerie und Wursteinlage	159
Holsteiner Steckerübeneintopf mit Geflügelwiener.....	161
Spitzkohlsüppchen mit Speck und Zander	163
Herbst – Fleisch.....	165
Truthahnrahmgulasch mit Apfel-Wirsing	165
Rinderfilet mit Weintrauben-Cranberry-Ragout und Süßkartoffelspalten.....	167
Putenleber mit Salbei und Quitten.....	169
Thymian-Bratapfel mit Lammspieß an Süßkartoffelpüree.....	171
Mangold-Linsen-Salat mit Pute und warmen Apfelspalten.....	173

Inhalt

Herbst – Fisch	175
Gebratener Seeteufel mit dicken weißen Bohnen	175
Herbstliches Schmorgemüse mit Kabeljau	177
Rotbarsch in Fenchelrahm mit Süßkartoffeln	179
Zander an Edelpilzragout.....	181
Thunfischspieße japanisch mit Lauchgemüse und Bambus	183
Warmer Spinat-Kürbis-Salat mit Makrele und Roter Bete	185
Herbst – Vegetarisch	187
Pfannkuchen-Spinat-Rolle mit Büffelmozzarella	187
Kürbis-Pilz-Omelett an feinen Blattsalaten mit Waldbeeren	189
Wurzelschmorgemüse mit gratiniertem Tofu	191
Sellerie-Birnen-Salat mit gratiniertem Ziegenkäse	193
Endivien-Möhren-Salat mit Tofu-Fenchel-Gemüse und gerösteten Walnüssen.....	195
Winter	197
Der Winter.....	198
Die besten Seiten des Winters.....	198
Winter – Frühstück	201
Bananenbrot.....	201
Buchweizen-Blini mit Joghurt-Dips	202
Fruchtjoghurt indische Art.....	205
Nuss-Crunch mit Obst und Gemüsequark.....	207
Rote-Bete-Fenchel-Salat mit Grapefruit.....	209
Winter – Suppen	211
Steckrübensuppe	211
Rosenkohl-Kürbis-Eintopf mit Preiselbeeren.....	213
Deftige Silvestersuppe für zwei	215
Brokkoli-Mandel-Süppchen mit Wachteleiern	217
Schlechtwettereintopf mit Tofuwürfeln	219
Winter – Fleisch	221
Königsberger Klopse mit Süßkartoffeln	221
Kohlrouladen in Kraftbrühe.....	223
Truthahn-Straußen-Auflauf mit Topinambur-Sellerie-Püree.....	225
Putenrouladen mit Pfannengemüse.....	227
Hasenfilet mit Bratbirne, Pflaume und Zwiebelgemüse	229

Inhalt

Winter – Fisch	231
Gebratenes Wildlachsfilet an Mangold-Rahm mit Rote-Bete-Salat	231
Seeteufel-Saltimbocca mit Paprika-Ratatouille	233
Rotbarbe mit Wirsing	235
Lachsforelle an Porree in Rahm-Anis mit Süßkartoffelpüree	237
Seehechtspieße im Sojanudelnest mit Winterkohl und Cranberrys	239
Winter – Vegetarisch	241
Mangold-Kürbis-Auflauf mit Knusperkäsekruste	241
Grapefruit-Rotkohlsalat auf Blattsalaten mit Frischkäse und Karamellnüssen.....	243
Blumenkohl-Brokkoli »Französische Art«.....	245
Spaghetti Bolognese con Vegi.....	247
Toskanischer Bohneneintopf	249
Nützliches für den Alltag	251
Köstliche Saucen, Dressings oder Dips	252
Saucen und Variationen	252
ABC der kalten Saucen	253
Ausgewählte Rezepte.....	254
Saisonkalender Gemüse	256
Saisonkalender Obst	258
Saisonkalender Blattsalate	260
Saisonkalender Kräuter	260
Grundsätzliche Infos zu den Rezepten.....	262
Kleine Küchenpraxis	262
Mengenangaben in den Rezepten.....	262
Brat- und Backtemperaturen im Ofen.....	262
Verwendete Abkürzungen.....	265
Fisch – Frische ist das A und O	263
Informationen und Bezugsquellen.....	263
Fette und Öle	264
Flüssigkeitsmengen	264
Weitere Bezugsquellen.....	264
Stichwortverzeichnis	265
Bildnachweis.....	271

Gesunde Ernährung – individuelle Ernährung



Lothar Ursinus

Liebe Leserin, lieber Leser,

gesund & aktiv kochen richtet sich an alle, die am individuellen Ernährungsprogramm von »gesund & aktiv« teilnehmen, an Menschen, die es kennenlernen wollen, und an diejenigen, die gern gesund kochen möchten.

In unserem ersten Buch *gesund & aktiv – Das Stoffwechselprogramm* habe ich die Grundlagen individueller Ernährung eingehend beschrieben. Dort ist anschaulich und praxisnah nachzulesen, warum herkömmliche Diäten zum Jo-Jo-Effekt führen; außerdem warum es nicht darauf ankommt, Fett aus dem Speiseplan wegzulassen, um sein Idealgewicht zu erreichen.

Mit der individuellen Ernährung von »gesund & aktiv« ist es seit 2003 mehr als 100 000 Menschen gelungen, ihren persönlichen Ernährungsweg zu finden. Ihr Ernährungsplan enthält die Nahrungsmittel, die optimal zu ihrem Stoffwechsel passen. Sie erhalten somit die Information, was ihr Körper wirklich benötigt, um zu einem gesunden Stoffwechsel und einem optimalen Körpergewicht zu kommen.

Warum individuelle Ernährung?

In den mehr als 25 Jahren meiner Praxistätigkeit wurden mir von Patienten mit Übergewicht immer wieder die gleichen Fragen gestellt:

- Wie nehme ich dauerhaft ab – ohne Jo-Jo-Effekt?
- Könnte das Übergewicht am Stoffwechsel liegen?
- Sind meine Hormone für mein Übergewicht verantwortlich?
- Was soll ich essen, um abzunehmen?
- Wie bringe ich meinen Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht?

Anfangs dachte ich, dass mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung die überschüssigen Pfunde automatisch »schmelzen« würden. Auf Nachfrage meiner Patienten, was denn eine gesunde Ernährung sei, bin ich jedoch nachdenklich geworden.

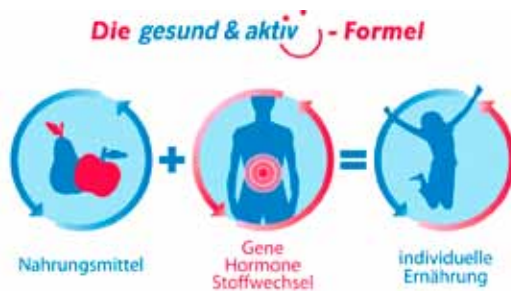
Es gibt kaum ein Thema, zu dem es so unterschiedliche Meinungen gibt, wie das Thema Ernährung. Die Experten sind sich darüber einig: »Richtige Ernährung ist für die Gesundheit sehr wichtig.« Welche Kost die richtige ist, darüber herrscht allerdings keine einheitliche Meinung.

Gesunde Ernährung – individuelle Ernährung

Auf der Suche nach der geeigneten Ernährungsform wurde bisher eine wichtige Tatsache übersehen: Der Nahrungsbedarf ist von Mensch zu Mensch individuell. Es gibt keine Ernährungsform, die zu jedem Menschen passt. Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt für seine Gesundheit und Vitalität die Nahrungsmittel, die optimal zu seinem Stoffwechsel passen. Ähnlich wie das Auto nur mit einem bestimmten Treibstoff fährt, so ist es für die Körperzelle wichtig, die richtigen Nahrungsmittel zu erhalten.

Fazit: Gesunde Ernährung ist individuelle Ernährung.

»gesund & aktiv« hat dafür folgende Formel entwickelt:



42 Laborwerte bringen Klarheit

Der Stoffwechsel ist die treibende und lebenserhaltende Kraft des Körpers. Er sorgt für die Umwandlung und den Transport aller Nährstoffe, die unsere Körperzellen zum Leben und zur Energiegewinnung benötigen. Der Stoffwechsel entgiftet den Körper und sorgt für die Baustoffe, die unsere Organe entwickeln und reparieren.

Bedingt durch Gene und Lebensumstände hat jeder Mensch ein individuelles Stoffwechselprofil. Für die optimale Vorsorge ist es entscheidend, Schwachstellen im Stoffwechsel und Hormonsystem zu identifizieren. Im Ernährungsprogramm von »gesund & aktiv« wird der Stoffwechsel gründlich nach wissenschaftlichen und naturheilkundlichen Gesichtspunkten analysiert. Die Basis dafür sind die Blutgruppenzugehörigkeit und 42 Blutwerte aus dem Labor.



Gesunde Ernährung – individuelle Ernährung

Für wen ist das Ernährungsprogramm geeignet?

Das individuelle Ernährungsprogramm von »gesund & aktiv« ist sinnvoll für Jugendliche, Erwachsene und Senioren, die ihr gesundheitliches Befinden oder ihr Gewicht nachhaltig verbessern wollen.

Das Programm eignet sich besonders für Menschen, die

- übergewichtig sind und medizinisch gesund abnehmen möchten;
- gesundheitliche Probleme lösen wollen, die im Zusammenhang mit ihrem Übergewicht stehen, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 oder Durchblutungsstörungen;
- auf der Suche nach einer gesunden Ernährungsweise sind, die zu ihrem Typ oder Stoffwechsel passt.

gesund & aktiv kochen

»gesund & aktiv«-Koch Oliver Hinz hat in Zusammenarbeit mit der Oecotrophologin Carmen Golz Rezepte für »gesund & aktiv« entwickelt. Diese sind entsprechend den vier Jahreszeiten aufgebaut. Der Stoffwechsel erhält somit die Nährstoffe, die er benötigt. Die Rezepte sind alle leicht und schnell umsetzbar. Einige davon durfte ich schon genießen: Sie sind einfach köstlich!

Bei der Umsetzung der neuen Rezepte wünsche ich Ihnen gutes Gelingen.

Herzlichst

Ihr

Lothar Ursinus







*»Was der Frühling nicht säte,
kann der Sommer nicht reifen,
der Herbst nicht ernten,
der Winter nicht genießen.«*
Johann Gottfried von Herder



Kochen im Rhythmus der Jahreszeiten

Rhythmus des Lebens

Zeit ist für einen lebenden Organismus immer in Rhythmen gegliedert. Rhythmen bestimmen auch unser Leben. Wir müssen regelmäßig schlafen, essen und trinken – und wir richten uns nach dem Wechsel der Jahreszeiten. Die vier Jahreszeiten gliedern das Jahr in einen Rhythmus von eins zu vier: ein Jahr – vier Jahreszeiten (in den nördlichen Breitengraden). Auch beim Menschen findet sich dieses Verhältnis: ein Atemzug – vier Pulsschläge. Was sich also »draußen« in der Natur zeigt, spiegelt sich auch im Menschen wieder.

Wir Menschen sind von natürlichen, vielfach ineinandergreifenden Rhythmen abhängig. Dazu gehören: der Wechsel von Tag und Nacht, der Monatszyklus, die Jahreszeiten. In der Natur scheint sich alles nach einem fein abgestimmten Fahrplan zu richten. Denken wir nur an die lange Reise der Lachse zurück an ihren Geburtsort, um dort zu laichen und zu sterben, oder an das Sammeln der großen Vogelschwärme, die gemeinsam Tausende von Kilometern in wärmere oder kältere Gefilde ziehen. Selbst eine Pflanzenzelle scheint genau zu »wissen«, wann sie sich teilen muss, damit die Pflanze wachsen kann.

Die Erkenntnis, dass jedes Lebewesen, ja jede einzelne Körperzelle von den vielen verschiedenen Rhythmen beeinflusst wird, ist sehr alt. Ohne die Orientierung an diesen Zyklen wäre menschliches Leben undenkbar. Sie vermitteln uns Sicherheit und sind die Grundlage für viele menschliche Kompetenzen. So haben die asiatischen Kulturen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bereits vor Jahrtausenden jedem der fünf Elemente und jedem Organ seine Zeit zugeordnet. Eine Zeit, in der es besonders aktiv ist, und eine andere, in der es ruht. Das spielt natürlich auch für die Ernährung eine Rolle.

Frühling, Sommer, Herbst und Winter

Viermal im Jahr zeigt uns die Natur, was für unsere Gesundheit förderlich ist. Ein weiterer, wesentlicher Schritt für die persönliche Gesundheitsvorsorge ist daher, dass man seine Lebensgewohnheiten individuell an den eigenen Rhythmus und Stoffwechsel anpasst. Das Bild der vier Jahreszeiten haben wir deshalb als Thema für dieses Buch gewählt, um den Rhythmus der Jahreszeiten wieder mehr in unser Leben und insbesondere in die Kraftquelle des Lebens – die Ernährung – zu integrieren. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie wichtig eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist, nicht nur für eine gute Figur, sondern vor allem für Körper, Geist und Seele. Und was liegt da näher, als sich im Rhythmus der Jahreszeiten mit frischen, saisonalen Produkten zu ernähren? Saisonale Küche ist nicht nur schmackhafter, sondern auch gesünder und ökologisch wertvoller. Denn gerade saisonale und heimisch

Kochen im Rhythmus der Jahreszeiten

Rhythmus des Lebens

produzierte Lebensmittel sind frischer als jene, die aus weiter Ferne zu uns transportiert werden.

Hinzu kommt, dass die meisten Lebensmittel die Eigenschaft besitzen, das Klima bzw. die Jahreszeit, in der sie wachsen, in unserem Körper auszugleichen – vorausgesetzt, sie sind regional produziert. Sie wirken auf natürliche Weise entsprechend auf den menschlichen Körper und beeinflussen das Stoffwechselfgeschehen. Zudem ist es ein Privileg, im Wechsel der Jahreszeiten essen zu können und nicht tagein, tagaus das Gleiche zu kochen.

Im Rhythmus der Jahreszeiten zu kochen und zu essen, bringt viel Freude und Abwechslung. Wenn wir angepasst an die Jahreszeiten und die jeweils vorherrschenden Temperaturen essen, dankt uns dies unser Organismus ganz besonders. Im Winter deftige und wärmende und im Sommer leichte und kühlende Gerichte erleichtern es unserem Stoffwechsel, optimal zu funktionieren. Mit dem individuellen Ernährungsplan von »gesund & aktiv« fällt es unserem Körper leichter, sich gegen das Gesetz der Evolution zu behaupten. Das heißt, er legt in der kalten Jahreszeit nicht so leicht an Gewicht zu, und das »gesund & aktiv«-Ernährungsprogramm hilft ihm beim Schmelzen der Pfunde.

Dem Rhythmus der Jahreszeiten folgend laden Sie die schmackhaften, auf den Stoffwechsel ausgerichteten und leicht umsetzbaren Rezepte ein, die ganze Fülle des Jahres zu genießen. Damit Sie wissen, wann welche Lebensmittel Saison haben und welche Gerichte Sie damit zaubern können, haben wir die Rezepte nach den Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter geordnet. Für jede Jahreszeit werden Ihnen schmackhafte Gerichte präsentiert, eingeteilt in die Rubriken Frühstück, Suppen, Fleisch/Geflügel, Fisch und Vegetarisches. Die Verbindung von Erkenntnissen aus der modernen Ernährungswissenschaft mit traditionellem Wissen macht das Buch zu einem wertvollen Begleiter durchs Jahr.

Herzlichst
Ihre Carmen Golz & Ihr Oliver Hinz

Rhythmus

Das Wort *Rhythmus* kommt aus dem Griechischen und bedeutet »das Fließende, Strömende«. Schon Heraklit wusste: *pantha rhei* – »alles fließt«.





**»Der Genuss der Früchte
macht die Augen leuchtend.«
aus dem babylonischen Talmud**

Frühling

Die Ernährung im Frühling

Der Frühling ist die Zeit des Erwachens, mit der die Sonne und damit auch das Licht zurückkehrt – endlich werden die Tage länger und die Nächte kürzer. Am 21. März ist mit der Tagundnachtgleiche der Winter besiegt und kalendarisch der Frühlingsanfang eingeläutet. Frost und Kälte ziehen sich zurück und machen Platz für die wärmende Strahlen der Sonne. Die Natur erwacht zu neuem Leben.

Das Frühjahr kündigt sich an, wenn das Wasser in den Seen und Flüssen blauer wird, auf den Feldern die Feuchtigkeit allmählich abtrocknet und sich die Vögel wieder auf ihnen sammeln. Im Wald riecht es förmlich nach Frühling, wenn die Morgensonne durch das erste zarte Grün der Bäume fällt und hier und da ein paar Lichtreflexe auf den dunklen Boden fallen. Spätestens dann wissen wir, dass die lange Zeit des Winters vorüber ist.

Jetzt sollten wir die angesammelten Energien des Winters freisetzen. Alte, verbrauchte Stoffe müssen ausgeschieden und durch neue ersetzt werden. Daher gilt das Frühjahr als Zeit der körperlichen Reinigung, der Bewegung und des Fastens und Entschlackens. Die Natur ist uns dabei mit ihren ersten frischen und reinigend wirkenden Produkten behilflich.

Im Frühling bedeutet der Wechsel in der Ernährung, vermehrt Bitteres und Rohes zu essen, weil unser Körper auf Entgiften umschaltet. Ideal eignen sich leichte Suppen, Gemüseteller mit Fisch und bitteren Salaten. Tipp: Ergänzen Sie alle Gerichte verschwenderisch mit den ersten frischen Küchen- und Wildkräutern! Sie regen die Tätigkeit der Leber und Galle an und stärken diese Organe. Die nun wachsenden Kräuter Bärlauch, Löwenzahn und Brennnessel fördern Entgiftungsprozesse des Körpers. Hilfreich sind jetzt auch die Entlastungstage aus Ihrem individuellen »gesund & aktiv«-Ernährungsplan. Diese ermöglichen Ihrem Körper einen ganz einfachen Einstieg in den persönlichen »Frühjahrsputz« für den Körper. Zur Unterstützung des Stoffwechsels ist der Körper auch wieder auf mehr Bewegung angewiesen.

Der Frühling mit seinem wunderbaren Licht und den leuchtenden Farben weckt in uns Menschen die Lebensgeister und beflügelt uns zu neuen Taten. Zeit, um gute Vorsätze umzusetzen, ist eigentlich immer. Im Frühjahr jedoch fällt uns das Umsetzen am leichtesten.

Also, lassen Sie den Winter hinter sich, und starten Sie mit »gesund & aktiv« in den Frühling. Zaubern Sie sich den Frühling auf den Tisch. Der Frühling ist

Frühling

Die Ernährung im Frühling

mit seinen vielen frischen Gemüsesorten eine Genießerzeit. Wie wäre es daher mit einem knackigen Salat? Oder einem köstlichen Spargelgericht? Eines ist sicher, die frühlingsfrischen Gerichte in diesem Kapitel garantieren Vitalität und höchsten Genuss.

Tip

Garnieren Sie Ihre Gerichte nach der Zubereitung mit ersten zarten Blüten, z.B. vom Gänseblümchen. Das Auge isst ja bekanntlich mit, und für Ihren Gaumen sind die Blüten ein ganz besonderer Hochgenuss.



Eieromelett

mit Mango und Walnuss

Zutaten für 1 Portion

2	Eier
50 ml	Sahne
150 g	Mango
25 g	Butter
80 g	Walnüsse
1 TL	Waldhonig
	Saft einer Limette
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Eier in einer Schüssel mit der Sahne langsam für 1–2 Minuten aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mango schälen, vom Kern lösen und in Streifen schneiden; die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mangostreifen kurz darin anbraten. Das aufgeschlagene Ei hinzugeben und alles zusammen stocken lassen.

Ist die Masse leicht gestockt, die Hälfte der Nüsse hineinstreuen. Mit einem Pfannenwender das Omelett zur Hälfte einklappen und im Ofen bei 100 °C 4–5 Minuten ziehen lassen. Auf der Mitte eines Tellers anrichten, mit etwas Honig und Limettensaft beträufeln. Abschließend mit den restlichen Nüssen garnieren und sofort servieren.

Tipp

Wer mag, kann etwas Mangofleisch pürieren und zum Dippen des Omeletts nutzen.

Rezeptvariation

Mango und Walnüsse lassen sich gegen saisonales Obst bzw. gegen Mandeln oder Haselnüsse austauschen.

Wissenswertes: Eier

Eier sind eines der wertvollsten Lebensmittel. Jahrelang wurden sie wegen ihres angeblich zu hohen Cholesteringehalts verdammt. Mittlerweile sind sie rehabilitiert.

Täglich zwei Eier – sei es als Rührei, gekochtes, gebratenes oder pochierendes Ei oder als Omelett – können Sie bedenkenlos essen. Ihr Stoffwechsel wird es Ihnen danken, weil Eier eines der besten Lebensmittel zur Unterstützung der körpereigenen Fettverbrennung sind.

Der Effekt wird durch die im Ei enthaltenen hochwertigen Proteine unterstützt. Eier enthalten alle essenziellen Aminosäuren, und das in einem sehr ausgewogenen Verhältnis. Sie sind sowohl für den Aufbau als auch für den Erhalt der Muskelmasse wichtig. Hinzu kommt, dass der Verdauungsprozess von Proteinen länger dauert als der von Kohlenhydraten. Das verbessert den Sättigungseffekt einer Mahlzeit. Ein weiterer Pluspunkt von Eiern ist ihr hoher Vitamin-B12-Gehalt. Dieses Vitamin hilft dabei, den Stoffwechsel anzukurbeln.

Kombiniert mit ballaststoffreichem Gemüse oder Obst werden Eier zu wahren »Fatburnern«.



Klare Erbsensuppe

mit Süßkartoffeln und Chili

Zutaten für 1 Portion

200 g	junge Erbsen
100 g	Süßkartoffeln
2	Möhren
½	Zwiebel
50 g	Staudensellerie
150–200 ml	Gemüsefond, kräftiger
½	Knoblauchzehe
¼	Chilischote
1–2 TL	Limettensaft
	Paprikapulver
2 EL	Olivenöl
	Tafelwasser
	Salz, Pfeffer
5–8 g	kalte Butter

Zubereitung

Süßkartoffeln, Möhren und die Zwiebel schälen, Sellerie putzen und alles in kleine Stücke schneiden. Alles kurz mit etwas Öl in einem Topf anschwitzen, salzen und pfeffern, den fein gehackten Knoblauch dazugeben. Alles mit Gemüsefond ablöschen, noch etwas Wasser hinzugeben und 10–15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Erbsen aus den Hülsen lösen und nach 5 Minuten Kochzeit unter das Gemüse rühren. Weitere 10 Minuten leicht brodelnd kochen.

Wenn das Gemüse weich ist, aber noch Biss hat, die in dünne Scheiben geschnittene Chilischote in die Suppe geben. Alles noch einmal kurz aufkochen lassen. Jetzt je nach Geschmack mit Limettensaft, Paprikapulver und etwas Butter abschmecken.

Rezeptvariation

Wem frischer Chili zu scharf ist, der kann alternativ mit Chilipulver oder Cayennepfeffer würzen. Wer mag, kann noch frisch gehackte glatte Petersilie in die Suppe geben.

Wissenswertes: Erbsen

Erbsen bereichern bereits seit 10 000 Jahren den Speiseplan und zählen zu den nährstoffreichsten Gemüsesorten. Deshalb waren sie in England und Frankreich lange Zeit den Adligen vorbehalten. Der französische Sonnenkönig ließ sich sogar einen Erbsengarten anlegen. Erbsen haben das ganze Jahr Saison. Im Winter können wir auf TK-Produkte oder Trockenerbsen zurückgreifen. Während Erstere in der Menge 1:1 verwendet werden, nimmt man bei getrockneten Hülsenfrüchten etwa ein Drittel der Menge. Doch die schönste Zeit im Jahr ist die, wenn im Sommer frische, einheimische Erbsensorten wachsen. Es gibt zarte, süße Markerbsen, mehlig schmeckende Palerbsen oder Zuckerschoten (siehe Seite 75).

Erbsen machen satt und stellen unserem Körper langsam und lang anhaltend Glukose und Aminosäuren zur Verfügung. Dazu tragen u. a. das enthaltene Mangan und Biotin bei. Beide regen den Zuckerstoffwechsel an, sodass ausreichend Glukose als Nerven- und Gehirnnahrung bereitgestellt wird. Außerdem enthalten sie reichlich B-Vitamine, Kalium, Kupfer, Magnesium und Zink.



Straußensteak

mit Paprika-Zwiebel-Gemüse

Zutaten für 1 Portion

120 g	Straußensteak (aus der Keule oder der Brust)
1–2	Zwiebeln
¼	Knoblauchzehe
100 g	rote Paprika
80 g	Cranberrys (getrocknet)
3–4 EL	Olivenöl
2–3 EL	Gemüsefond
	Salz, Pfeffer
	Majoran oder Estragon (je nach Geschmack)

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, vierteln und entkernen, anschließend in dünne Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin braten, salzen und pfeffern, dann warm stellen. In der gleichen Pfanne die Zwiebel- und Paprikastreifen zusammen mit dem Knoblauch anschwitzen. Vor dem Ablöschen mit dem Gemüsefond die Cranberrys hinzufügen. Alles 5–10 Minuten köcheln und dann mit den frisch gehackten Kräutern würzen.

Das Gemüse in der Mitte des Tellers anrichten, das Straußensteak in Streifen schneiden und dazugeben. Sofort servieren.

Rezeptvariation

Anstelle des Straußensteaks kann das Gericht mit Putenbrustfilet oder Rinderfilet zubereitet werden.

Wissenswertes:

Straußenfleisch

Was exotisch und nach fernen Ländern klingt, wird längst auf Farmen in Deutschland gezüchtet: Strauße. Straußenfleisch ist ein außergewöhnlicher Genuss. Von Struktur, Farbe und Geschmack ist es feinstem Rindfleisch ähnlich, allerdings mit allen gesundheitlichen Vorzügen des Geflügelfleisches: extrem wenig Fett und viel Eiweiß.

Straußenfleisch wird hauptsächlich aus der mächtigen Keule des Laufvogels genutzt. Das unglaublich zarte Fleisch kann sowohl zum Braten und Schmoren (mehr aus der Unterkeule) oder als Steak und Filet (hauptsächlich aus der Oberkeule) zum Einsatz kommen.



Mangold-Linsen-Salat

mit Pute und warmen Apfelspalten

Zutaten für 1 Portion

90 g	Putenbrustfilet
50 g	gelbe Linsen, gegart
80 g	Mangold
½	rote Zwiebel
½	roter Apfel
40 g	Blattsalate (entsprechend EP)
150 ml	Gemüsebrühe
	Apfelsaft, naturtrüb
	Limettenspritzer
4–5 TL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
	Kardamom, Kreuzkümmel, Kurkuma
1–2 TL	Ahornsirup
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen mit der Brühe einkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mangold in feine Streifen reißen, kurz in der Brühe mit ziehen lassen. Wer mag, kann auch Knoblauch mitkochen. Sind die Linsen weich, den Rest der Flüssigkeit abgießen. Linsen in eine Schüssel füllen. Die feingehackte halbe Zwiebel, einen kleinen Schuss Apfelsaft und etwas Limettensaft untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Das Putenfilet in etwas Olivenöl anbraten, bis es Farbe hat, dann vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen.

Den Apfel entkernen und in Spalten schneiden. Diese kurz in etwas Olivenöl in einer zweiten Pfanne dünsten. Sobald sie weich werden, mit Kardamom, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Noch mit etwas Ahornsirup beträufeln und ziehen lassen.

Die Blattsalate waschen, trocknen und auf einen Teller legen. Darauf den Linsensalat anrichten. Die Pute in Tranchen schneiden und dazu legen. Zum Fleisch die warmen Apfelspalten geben. Sofort servieren.

Rezeptvariation

Wem das Aroma des Olivenöls zu intensiv ist, der kann auch Rapsöl oder Butterschmalz verwenden.

Wissenswertes: Kreuzkümmel

Obgleich sie sich äußerlich ähneln, sind Kümmel und Kreuzkümmel zwei grundverschiedene Pflanzen. Kümmel ist ein typisch mitteleuropäisches Gewürz. Kreuzkümmel kommt hingegen aus heißeren Gebieten. Es ist ein in der nordafrikanischen Küche (bei Couscous), im Mittleren Osten und Indien, sowie in Mexiko (bei Chili con carne) häufig verwendetes Gewürz.

Zwischen beiden Sorten gibt es noch einen weiteren, sehr wesentlichen Unterschied: Kümmel passt sich anderen Gewürzen schlecht an, Kreuzkümmel ist dagegen ein hervorragendes Mischgewürz. Verwendet werden die Samen, die am besten erst kurz vor Gebrauch trocken in einer Pfanne geröstet und dann gemahlen werden.

Kreuzkümmel hat einen herzhaf-würzigen, leicht bitteren Geschmack. In der Naturheilkunde wird er bei Darmkoliken, Magenschwäche und Blähungen eingesetzt. Er wirkt antibakteriell und krampflösend.



Gebratener Seeteufel

mit dicken weißen Bohnen

Zutaten für 2 Portionen

200 g	2 Seeteufelfilets
120 g	dicke weiße Bohnen (gegart oder aus der Dose)
je 2	gelbe und rote Paprika
2	Zwiebeln
4–6 EL	Olivenöl
350 ml	Gemüsebrühe
2–4	Salbeiblätter
je 1–2	Rosmarin- und Thymianzweige
1–2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer
	Limettensaft

Zubereitung

Paprika waschen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke teilen. Zwiebeln schälen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Diese für 2–3 Minuten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Jetzt Paprikastücke und weiße Bohnen untermischen und alles für 1–2 Minuten unter Rühren dünsten. Dann mit Brühe auffüllen. Jetzt Salbeiblätter, Rosmarin- und Thymianzweige in den Sud geben. Noch etwas gehackten Knoblauch hinzufügen und 5–8 Minuten kochen. Salzen und pfeffern, dann warm stellen.

Die Seeteufelfilets in Olivenöl von allen Seiten anbraten, bis sie Farbe haben. Salzen und pfeffern, etwas angedrückten Knoblauch mit in die Pfanne geben und bei 160–170 °C für 5–6 Minuten in den Ofen stellen. Gemüse mit dem Sud in der Mitte der Teller anrichten. Die Filets auf den Tellern drapieren und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Rezeptvariation

Statt Seeteufel kann auch Rotbarsch oder eine andere fest garende Fischart (entsprechend dem Ernährungsplan) verwendet werden.

Wissenswertes: Weiße Bohnen

Weißer Bohnen zählen zu den Hülsenfrüchten und sind ein Sammelbegriff für weiße bis cremefarbene Bohnen. Man kann sie getrocknet oder vorgegart in Dosen kaufen. Getrocknet sind sie besonders aromatisch. Sie müssen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dadurch wird das in den Bohnen enthaltene Eiweiß gebunden.

Während des Vorgangs werden viele Nährstoffe an das Wasser abgegeben. Daher wird ein langsames und schonendes Kochen direkt im Einweichwasser empfohlen. Eingelegte weiße Bohnen benötigen etwa 50–60 Minuten Garzeit. Tipp: Erst zum Schluss der Garzeit salzen, weil die Bohnen sonst hart bleiben!

Weißer Bohnen sind sehr schmackhaft. Sie eignen sich neben Eintöpfen und deftigen Gerichten wunderbar als Antipasti sowie als Salat zu Fleisch- oder Fischgerichten. Sie sind reich an Proteinen sowie den Vitaminen C, B2, B6, E, Provitamin A und Folsäure. Die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Magnesium und Eisen sind ebenfalls enthalten.



Seehechtspieße

im Sojanudelnest mit Winterkohl und Cranberrys

Zutaten für 2 Portionen

140 g	Seehecht	3–4 EL	süßliche
100 g	Sojanudeln		Sojasauce
150 g	Weißkohl		(z. B. Teryjaki)
100 g	Spitzkohl	1–2 TL	Honig
40 g	Frühlingszwiebeln	1 EL	Limettensaft
2	Zwiebeln	1–2	Knoblauchzehen
50 g	Cranberrys		Paprikapulver
2–3 TL	Butterschmalz		Salz, Pfeffer
180–200 ml	Geflügelbrühe		

Zubereitung

Die Sojanudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen und warm stellen.

Weiß- und Spitzkohl und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Den Kohl in mundgerechte Stücke und die Frühlingszwiebeln in schräge Ringe zerteilen. Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zwiebeln in Butterschmalz glasig dünsten, etwas salzen und pfeffern. Dann den Kohl für 3–4 Minuten mit anbraten. Wenn der Kohl in sich zusammenfällt, mit Brühe ablöschen (wichtig: 50–60 ml von der Brühe für den Fisch aufheben). Den Kohl 8–10 Minuten köcheln.

Den Fisch in 6–8 mundgerechte Stücke aufteilen, auf Spieße ziehen und in einer Pfanne von 2 Seiten goldgelb braten. Herausnehmen und warm stellen. Bratensud mit der restlichen Brühe und der Sojasauce ablöschen. Den Sud mit Paprikapulver, Honig und Limettensaft abschmecken. Nun den Fisch wieder in den Sud legen und gar ziehen lassen.

Die Nudeln mit einer Fleischgabel oder Zange aufdrehen und in der Mitte des Tellers zu einem kleinen Nest formen und den Fisch hineinlegen. Jetzt den Kohl mit einer Lochkelle aus der Brühe nehmen und um das Nest drapieren. Den Fischsud kurz mit den Cranberrys aufkochen und über die Nudeln geben.

Rezeptvariation

Im Dezember bietet es sich an, statt des Seehechts Karpfen zu verwenden.

Wissenswertes: Seehecht

Zur Familie der Seehechte zählen 13 Arten, die alle mit dem Kabeljau (Dorsch) verwandt sind. Charakteristisch für den Seehecht ist die schwarze Farbe von Maul, Kiemenhöhle und Zunge. In Dänemark wird er deshalb »Kulmule« genannt.

Der Seehecht ist ein wohlschmeckender und außerordentlich gesunder Fisch. Er enthält nur einen minimalen Anteil an Fett und überzeugt zugleich mit einem hohen Eiweißgehalt. Durch seinen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren macht er unser Herz fit. Sein mageres, festes Fleisch ist herrlich weiß und eignet sich für verschiedenste Fischgerichte, wie z. B. Fischspieße, Fischgulasch oder Fischfondue.



Mangold-Kürbis-Auflauf

mit Knusperkäsekruste

Zutaten für 2 Portionen

2	Eier
150–180 g	Ziegenkäse oder Feta
300 g	Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternut)
200 g	Mangold
2	Zwiebeln
1	Schalotte
10–15 ml	Olivenöl
60 ml	Sahne
2 Sch	Knäckebrötchen
1	junge Knoblauchzehe
1	Thymianzweig
	Senf
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebeln in Spalten achteln, alles auf einem Backblech anrichten, mit Öl bestreichen und pfeffern. Dann im Backofen für 25 Minuten bei 180 °C garen, dabei gelegentlich wenden.

In der Zwischenzeit den Mangold und die fein gewürfelte Schalotte in einem Topf mit Öl anschwitzen, bis der Mangold in sich zusammenfällt. Sahne, Eier, fein gehackten Knoblauch und Senf zu einer glatten Masse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Knäckebrötchen mit der Teigrolle zwischen Folie zerbröseln und mit dem Käse (ca. 100 g) vermengen.

Mangold- und Kürbisgemüse in Schichten in eine Auflaufform geben. Auf der letzten Schicht den restlichen Käse verteilen. Die Eier-Sahne-Masse darübergeben und mit gezupften Thymianblättchen bestreuen. Den Auflauf jetzt mit der Käse-Brösel-Mischung bedecken und noch einmal für 10–15 Minuten bei 180 °C in den Backofen stellen.

Rezeptvariation

Besonders nussig wird der Auflauf, wenn unter die Knusperkruste vor dem Überbacken zusätzlich noch 20 g Kürbiskerne gestreut werden. Der Käse für die Kruste kann entsprechend dem EP gewählt werden, am besten sind jedoch Feta oder Frischkäse geeignet.

Wissenswertes: Mangold

Botanisch gesehen ist Mangold eine Kulturform der Rübe. Allerdings wird nicht die Knolle, sondern die oberirdische Pflanze geerntet. Bevor der Spinat so populär wurde, kam der aus dem Orient stammende Mangold regelmäßig auf den Teller. Sein Geschmack ist würziger und nussiger als der des Spinats.

Verwendet wird Mangold entweder als Stängel- oder als Blattgemüse. Die Blätter werden gedünstet oder als kräftige Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten serviert. Seine Stiele kann man als Spargelersatz zubereiten.

Mangold ist auch als Heilpflanze bekannt. Ihm wird eine heilsame Wirkung bei Darmträgheit nachgesagt. Außerdem übt er eine beruhigende Wirkung bei Nervosität und leichter Erregbarkeit aus. Ähnlich wie Spinat, Grünkohl und Feldsalat enthält Mangold hohe Mengen an sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Carotine. Diese schützen die Zellen und Schleimhäute unseres Körpers und gelten als wirksame Helfer gegen Krebs. Darüber hinaus unterstützt Mangold die Fettverdauung und entlastet die Leber.