



R2 Kur

CLEAN EATING

Der Trend zum Wunschgewicht



AOK

Die Gesundheitskasse.



Mahlzeiten & Snacks



Montag 07.03.2016	Bandnudeln mit Lauchgemüse und Putenstreifen Feldsalat mit Ziegenkäse	Gemüse-Chips	Naturjoghurt mit Orange
Dienstag 08.03.2016	Spinatgemüse mit Hähnchenbrust Tomatensuppe	Mango-Lassi	Dunkle Schokolade
Mittwoch 09.03.2016	Quinoa mit Puten-Geschnetzeltem Spitzkohl-Salat	Paprika-Mais- Dip	Getrocknete Feigen
Donnerstag 10.03.2016	Spitzkohl-Nudelpfanne Kichererbsen-Salat	Grüner Smoothie	Nüsse
Freitag 11.03.2016	Curryfisch mit Reis Walnussbrot mit Kichererbsen-Aufstrich	Süßer Couscous-Snack	Hartgekochtes Ei
Samstag 12.03.2016	Kohlrabi-Crèmesuppe mit gerösteten Brotwürfeln Avocado-Käse-Sandwich	Rüblükuchen	Obst
Sonntag 13.03.2016	Winterofengemüse mit Rindersteak Eisberg-Kiwi-Salat	Guacamole	Haferkekse
Montag 14.03.2016	Couscous-Zucchini-Pfanne Gemüsesuppe mit Hafer	Bananensplit	Orangenwasser
Dienstag 15.03.2016	Rosenkohl-Putengulasch Quinoa-Salat	Gemüsesticks mit Kräuterquark	Erdnüsse
Mittwoch 16.03.2016	Nudeln mit Wirsing-Schinken-Soße Salat mit Granatapfel	Chia-Pudding mit Mango	Datteln
Donnerstag 17.03.2016	Burger mit Champignon-Frikadelle Fruchtiger Nudelsalat	Apfelkuchen- Drink	Chia-Marmelade
Freitag 18.03.2016	Brokkoli-Krabben Rote-Bete-Dip mit Vollkornbrot	Matcha- Milchshake	Ingwer- Süppchen
Samstag 19.03.2016	Süßkartoffelsuppe Spinatsalat mit Butterbrot	Fruchtige Muffins	Obstsalat
Sonntag 20.03.2016	Schweinefilet mit Kartoffelpüree und Rosenkohl Waldorfsalat mit Knäckebrot	Schoko-Vanille- Pralinen	Gurken- Häppchen



Frühstück

Vorschläge für die gesamte PZ-Kur



Über Nacht werden unsere Kohlenhydratspeicher geleert, die wir morgens wieder auftanken müssen. Ein gesundes leckeres Frühstück ist die Basis für einen gelungenen Start in den Tag. Ein wichtiger Grundsatz des Clean-Eating-Konzeptes! Auch wenn es morgens oft stressig zugeht und viele Menschen sich angewöhnt haben, nichts zu essen, ist es ratsam, diese Gewohnheiten zu ändern. Denn zahlreiche Studien belegen, dass Menschen, die nicht frühstücken, langfristig zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes neigen. Hier ist eine kleine Frühstücksauswahl. (Die Rezepte beziehen sich immer auf eine Person.)

Haferflocken Bircher Art

3 EL Haferflocken, Vollkorn
100 g Natur- oder Sojajoghurt
50 ml Milch oder Sojamilch
1 kleiner Apfel
1 TL Zitronensaft
1 EL gemahlene Haselnüsse
1 EL Canberries, getrocknet

Pro Portion: 380 kcal

Am Abend vorher Haferflocken mit Joghurt und Milch verrühren, abdecken und in den Kühlschrank stellen. Am Morgen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob reiben. Den Apfel mit Zitronensaft verrühren und mit den Haselnüssen, Rosinen und Cranberries zu den eingeweichten Haferflocken geben.

Chia-Pudding

2 EL Chia Samen
200 ml Milch, Sojamilch oder Reis-Kokos-Getränk
100 g Heidelbeeren oder Himbeeren, TK
1 EL Kokosflocken

Pro Portion: 280 kcal

Chia-Samen mit Milch oder Reis-Kokos-Getränk verrühren und 15 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. Beeren auftauen lassen und mit den Kokosflocken in den Chia-Pudding rühren.

(Höchstmenge Chia-Samen: 15 g pro Tag)

Spinat-Gemüse-Eier

1 kleine Zwiebel
200 g Champignons
200 g Blattspinat, TK
1 EL Olivenöl
2 Eier
1 EL Petersilie
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Pro Portion: 360 kcal

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Champignons abreiben und in Scheiben schneiden. Spinat auftauen lassen, Zwiebel mit Champignons in Olivenöl anbraten, Spinat und Petersilie dazu geben und mit Eier verrühren – stocken lassen. Eiermasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Hinweis für Veganer:

Statt Eier 200 g Tofu und 50 ml Sojamilch verwenden und mit Kurkuma statt Muskat würzen.

Vollkornbrot mit Quark

2 Scheiben Vollkornbrot oder 4 Scheiben Vollkornknäckebrot
4 EL Magerquark
2 EL Milch
1 EL Kresse oder Petersilie
1 EL Schnittlauch
1 TL Sonnenblumenkerne
½ TL Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer

Pro Portion: 310 kcal

Magerquark mit Milch glatt rühren. Kresse bzw. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken. Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten. Zitronensaft und Kräuter unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben mit Quark bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.



Clean Eating: Was steckt dahinter?

Beim Clean Eating geht es vor allem darum, möglichst „reines“ Essen zu sich zu nehmen, wobei hier nicht Hygiene gemeint ist, sondern Natürlichkeit. Damit ist allerdings nicht gemeint, dass man Rohkost in rauen Mengen füttern soll. Nein, Ziel ist es, möglichst natürliche Zutaten frisch und gesund zuzubereiten anstatt künstlich und fertig hergestellte Lebensmittel zu essen. Das Schöne am Clean-Eating-Konzept: Alles ist erlaubt, auch Kohlenhydrate.

Wichtigste Regel:

Das Essen soll naturbelassen sein – unverarbeitete, natürliche Rohstoffe wie Gemüse, Obst, Salat und Vollkornprodukte stehen im Vordergrund.

Fleisch, Fisch und Eier spielen beim Clean Eating nur eine Nebenrolle und sollten nur gelegentlich (nicht öfter als einmal pro Woche) als Bio-Produkt verzehrt werden. Für Vegetarier ist dies selbstverständlich unbedeutend.

Wer sich daran hält, verzichtet automatisch auf synthetische Zusatzstoffe, Süßstoffe, Zucker, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker, ungesunde Fette und andere unerwünschte Stoffe in verarbeiteten Lebensmitteln. Als Faustregel gilt: je kürzer die Zutatenliste, desto besser!

Weißmehlprodukte wie helle Nudeln und Toastbrot, Fast Food, Fertiggerichte, Zucker, Süßigkeiten und Alkohol sind tabu. Ein paar Verhaltensregeln wie täglich frühstücken, regelmäßig essen (fünf kleine Mahlzeiten am Tag) und bei jeder Mahlzeit komplexe Kohlenhydrate mit Eiweiß kombinieren ergänzen die Ernährungsumstellung.

Ergänzender Hinweis zu den Tages-Rezepten in Bezug auf die PZ-Kur:

Bei den meisten Rezepten wurden die Clean-Eating-Prinzipien eingehalten. Um den an der PZ-Kur teilnehmenden Pirmasenser Gaststätten beim Nachkochen etwas entgegenzukommen, wurden die Rezepte - insbesondere für Fleischliebhaber - etwas angepasst. Dennoch liefert die AOK-Kochwerkstatt für die häusliche Umsetzung immer wieder Alternativen, um dem Grund-Gedanken von Clean-Eating ausreichend gerecht zu werden.

Rezeptsammlung 2016

Montag, 07.03.2016



Mahlzeit 1

Bandnudeln mit Lauchgemüse und Putenstreifen

Pro Portion 470 kcal

Zutaten für 2 Personen:

250 g Vollkornbandnudeln
300 g Lauch
50 g Parmesan
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 ml Wasser
300 g Putenbrust
Jodsalz, Pfeffer
Thymian

Zubereitung:

Vollkornnudeln in Salzwasser gar kochen. Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben. Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebel in 1 EL Olivenöl anbraten, Lauch dazu geben und mit Wasser auffüllen 10 Minuten köcheln lassen. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Putenstreifen in 1 EL Olivenöl anbraten. Lauch mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und den Parmesan unterrühren. Nudeln mit der Lauchmasse mischen und Putenstreifen dazu servieren.

Hinweis:

Anstelle des Lauches kann auch Kürbisgemüse (grob geraspelt) verwendet werden.

Mahlzeit 2

Feldsalat mit Ziegenkäse

Pro Portion 390 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Scheiben Ziegenkäse
2 getrocknete Feigen
20 g Pinienkerne
150 g Feldsalat
1 TL Honig
1 EL Olivenöl
1 TL Senf
Jodsalz, Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Ziegenkäse in Würfel schneiden. Strunk von den Feigen entfernen und in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne ohne Öl anrösten und Ziegenkäse dazu geben, Käse schmelzen lassen. Feldsalat waschen, putzen und Strunk entfernen. Honig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren und Olivenöl unterrühren. Honigdressing mit dem Feldsalat mischen, Feigen und Pinienkerne mit Ziegenkäse auf den Salat geben und mit Vollkornbrot servieren.

Snack 1

Gemüse-Chips

Portion mit 30 g Chips 170 kcal

Als Snack für die gesamte PZ-Kur:

Kartoffel, Süßkartoffel, Karotte, Pastinake,
Rote Beete, Wirsing

Olivenöl, Jodsalz, Paprikapulver, Curry, Thymian

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen und dünn hobeln (mit einem Gemüsehobel). 2-3 EL Olivenöl mit Salz und Gewürzen mischen. Gemüsehobel in einer Schüssel mit Olivengewürzmischung vermengen. Gemüse auf Backpapier im Backofen 40-50 Minuten bei 140°C Umluft trocknen. Ab und zu die Backofentür öffnen, damit Wasserdampf entweicht.

Snack 2

Naturjoghurt mit Orange

Pro Portion 140 kcal

Zutaten für 2 Personen:

300 g Naturjoghurt
2 Orangen

Zubereitung:

Orange schälen, in Stücke teilen und in kleine Stücke schneiden. Orange unter das Naturjoghurt rühren.



Clean Eating – Achten Sie auf die Zutatenlisten!

Beim Clean Eating ist es wichtig, dass man sich beim Einkauf die Zutatenliste der Lebensmittel kritisch durchliest. Achten Sie darauf, ob Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker oder Lebensmittelfarben zugesetzt wurden. Meiden Sie Inhaltsstoffe, die Sie nicht kennen oder die Sie nicht aussprechen können. Je länger die Zutatenliste auf der Verpackung ist, desto intensiver ist das Lebensmittel verarbeitet und von seinem natürlichen Zustand entfernt.

Manche geringfügig industriell verarbeiteten Lebensmittel passen dennoch ins Clean-Eating-Konzept. Beispiele sind Naturjoghurt, Käse, Mandelmilch oder Vollkornnudeln. Aber auch hier ist es wichtig, immer das Etikett zu lesen. Wenn die Pasta nur aus Vollkornmehl und Wasser besteht, können Sie sie ohne Bedenken essen. Das gleiche gilt für Natur- und Sojajoghurt oder Käse. Hier gibt es Produkte, die clean sind, aber auch solche, denen Zucker oder Zusatzstoffe zugesetzt wurden. Eine Faustregel lautet, dass ein Produkt mit mehr als fünf Inhaltsstoffen nicht clean ist. Sie werden schnell feststellen, dass Sie die Zutatenlisten bald nicht mehr lesen müssen, weil Sie wissen, welche Lebensmittel clean sind und welche nicht.

Schaut man sich zum Beispiel die Zutatenliste einer Instant-Tomatensuppe an, sucht man Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe vergebens. Dass die Tütensuppe tatsächlich nach Tomaten schmeckt, hat nur wenig mit Tomaten, aber viel mit Chemie zu tun. Nicht ohne Grund sind Suppen in Pulverform quasi ewig haltbar. Warum sollten Sie diese Trockensuppe mit einer Vielzahl an Geschmacksverstärkern essen, wenn man in 20 bis 30 Minuten aus frischen Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Olivenöl, Pfeffer, Salz und Basilikum selbst eine leckere, gesunde Tomatensuppe zubereiten kann?

Gemüsepaste zum Würzen - leicht selbst gemacht:

Zutaten:

250 g Petersilie mit Stielen
250 g Karotten geschält
250 g Lauch geputzt
250 g Sellerie geschält
250 g Jodsalz

Zubereitung:

Karotten und Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden.
Lauch und Petersilie putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
Alle Zutaten durch den Fleischwolf drehen.
Danach mit Salz vermengen, in Schraubgläser (mit Plastikdeckel) füllen und in den Kühlschrank stellen.
Hält sich mehrere Monate im Kühlschrank.

Rezeptsammlung 2016

Dienstag, 08.03.2016



Mahlzeit 1

Spinatgemüse mit Hähnchenbrust

Pro Portion 460 kcal

Zutaten für 2 Personen:

4 Kartoffeln (à 100 g)
300 g Blattspinat, TK
2 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
1 Bund Frühlingszwiebel
1 Chilischote
2 EL Sesam
4 EL saure Sahne
Jodsalz, Pfeffer
Zitronengraspulver (je nach Geschmack)

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Spinat auftauen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe scheiden. Chilischote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Hähnchenbrust in Rapsöl anbraten. Zwiebel und Frühlingszwiebel zum Hähnchen geben und weiter braten. Spinat und Chilischoten dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronengraspulver würzen. Sesam und saure Sahne über die Spinatmasse geben und mit Kartoffeln servieren.

Hinweis für Vegetarier:

Statt des Fleisches 500 g Spinat verwenden.

Pro Portion dann 320 kcal

Mahlzeit 2

Tomatensuppe

Pro Portion 250 kcal

Zutaten für 2 Personen:

250 g Paprika
300 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
200 ml Wasser
2 EL Gemüsepaste (siehe Rezept links) oder
1 EL Gemüsebrühpulver pur natur
100 g Frischkäse
Jodsalz, Pfeffer, Chilipulver, Basilikum, Thymian
4 Scheiben Vollkornknäckebrot

Zubereitung:

Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden, Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl anbraten. Paprika, Tomaten, Wasser und Gemüsepaste oder Gemüsebrühpulver dazu geben und 10 Minuten kochen. Frischkäse dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Basilikum und Thymian abschmecken. Dazu Knäckebrot servieren.

Hinweis:

Wer möchte kann die Paprika und die Tomaten vorab in heißem Wasser blanchieren und die Haut anschließend abziehen.

Snack 1

Mango-Lassi

Pro Portion 150 kcal

Zutaten für 2 Personen:

1 Mango
100 ml Milch oder Sojamilch
200 g Natur- oder Sojajoghurt
Kardamom oder Zimt

Zubereitung:

Mango schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Joghurt mit Milch und Mango pürieren und mit Kardamom oder Zimt würzen.

Snack 2

Dunkle Schokolade

Pro Portion 80 kcal

Zutaten für 2 Personen:

40 g Schokolade mit mindestens 75 % Kakaoanteil



Cleane Lebensmittel: Obst und Gemüse

Obst und Gemüse spielen beim Clean Eating eine besonders wichtige Rolle. Frisch geerntet enthalten Sie besonders viel Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Obst und Gemüse kann roh verzehrt werden, wodurch die Inhaltsstoffe fast vollständig erhalten bleiben. Kaufen Sie bevorzugt regionale Produkte: je kürzer die Transportwege sind, desto frischer landen Obst und Gemüse auf Ihrem Teller. Kaufen Sie außerdem in erster Linie saisonale Lebensmittel. Sie sind nicht nur am frischesten, sondern auch am preiswertesten.

Bevorzugen Sie Bio-Obst und Bio-Gemüse:

Auf konventionell hergestellten Lebensmitteln werden immer wieder Pflanzenschutzmittel-Rückstände gefunden. Unklar ist jedoch, inwiefern Pestizide der menschlichen Gesundheit schaden. Bio-Obst und Bio-Gemüse sind meist frei von Pestiziden, was ein klarer Pluspunkt ist – dafür bleibt es nicht so lange haltbar und verdirbt schneller.

Fest steht allerdings auch: wer sich ausgewogen ernährt und dabei zu konventionellen Lebensmitteln greift, lebt noch immer sehr viel gesünder, als jemand, der viel Fast Food und Fertigprodukte isst. Auch Fertiggerichte aus dem Bio-Supermarkt sind nicht zwingend gesünder als solche ohne Bio-Siegel. Sie enthalten häufig ebenfalls viel Zucker (meist aber immerhin alternative Süßungsmittel wie Rohrohrzucker, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker).

Belastung mit Pestiziden:

Folgende Lebensmittel sind zum Beispiel besonders stark mit Pestiziden belastet. Hier ist es empfehlenswert, zu Bio-Produkten zu greifen:

Äpfel, Erdbeeren, Nektarinen, Pfirsiche, Trauben, Gurken, Kartoffeln, Kirschtomaten, Paprika, Sellerie, Spinat, Zuckerschoten (frisch).

Bei folgenden Lebensmitteln trifft dies beispielsweise nicht zu. Hier muss nicht zwingend zu Bio-Produkten gegriffen werden:

Ananas, Cantaloupe-Melone, Grapefruit, Kiwi, Mango, Papaya, Aubergine, Avocado, Blumenkohl, Spargel, Süßkartoffeln, Weißkohl, Zuckerschoten (TK), Zuckermais, Zwiebeln.

Rezeptsammlung 2016

Mittwoch, 09.03.2016



Mahlzeit 1

Quinoa mit Puten-Geschnetzeltem

Pro Portion 560 kcal

Zutaten für 2 Personen:

100 g Quinoa
200 g Zuckerschoten oder grüne Bohnen, TK
300 g Champignons
1 Birne
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
300 g Puten-Geschnetzeltes
Jodsalz, Pfeffer
Bohnenkraut

Zubereitung:

Quinoa in 200 ml Salzwasser circa 20 Minuten gar kochen. Zuckerschoten waschen, Enden entfernen und halbieren. Champignons abreiben und in Scheiben schneiden. Birne waschen, schälen und fein würfeln. Zwiebel in Rapsöl anbraten. Puten-Geschnetzeltes mit anbraten. Champignons, Birne und Zuckerschoten dazu geben und weiter braten. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und Quinoa dazu servieren. Anstelle von Quinoa kann auch Vollkornreis verwendet werden. Kochzeit: 30 Minuten.

Hinweis für Vegetarier:

Statt dem Putenfleisch 500 g Champignons verwenden.

Pro Portion dann 430 kcal

Mahlzeit 2

Spitzkohl-Salat

Pro Portion 340 kcal

Zutaten für 2 Personen:

½ Kopf Spitzkohl, 300 g (Rest am Folgetag)
½ Dose Mais (Rest für Snack 1)
100 g Ananas (Dose)
4 EL Schmand
1 EL Weinessig
Jodsalz, Pfeffer
2 Scheiben Roggenvollkornbrot

Zubereitung:

Spitzkohl putzen, fein hobeln, Salz dazugeben und durchziehen lassen. Mais und Ananas zum Spitzkohl geben. Schmand, Weinessig unterrühren und mit Pfeffer würzen. Roggenvollkornbrot dazu servieren.

Hinweis:

Statt Spitzkohl schmeckt das Rezept auch mit Weißkohl.

Snack 1

Paprika-Mais-Dip

Pro Portion 180 kcal

Zutaten für 2 Personen:

1 Paprikaschote
½ Dose Mais
4 EL Frischkäse
Jodsalz, Pfeffer, Chilipulver
2 Vollkornknäckebröte

Zubereitung

Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mais mit Frischkäse pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Paprika unterrühren.

Hinweis:

Der Dip passt gut zu den Gemüse-Chips.

Snack 2

Getrocknete Feigen

Pro Portion 125 kcal

Zutaten für 2 Personen:

100 g getrocknete Feigen



Clean Eating – Power mit Grünen Smoothies

Haben Sie Ihren Salat schon mal in den Mixer gesteckt? Schon seit einiger Zeit sind „Grüne Smoothies“ wortwörtlich in aller Munde. Dass Grüne Smoothies gesund sind, lässt sich bereits an der Farbe erahnen. Grüne Smoothies sorgen für eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Antioxidantien, Enzymen und Aminosäuren. Wem es schwer fällt, mindestens drei Portionen Gemüse am Tag zu sich zu nehmen, sollte unbedingt Grüne Smoothies probieren!

Dabei ist grundsätzlich erlaubt, was schmeckt. Grüne Smoothies bestehen grundsätzlich aus drei bis vier Komponenten: Pflanzengrün, Obst, Flüssigkeit und ggf. Superfoods. Alle Zutaten gibt man in den Mixer und mixt so lange, bis alles zerkleinert und sämig ist. Das Mixen hat verschiedene Vorteile. Erstens wird die ziemlich feste Zellstruktur des Blattgrüns im Mixer gut aufgebrochen und wir tun uns mit der weiteren Verdauung nicht mehr so schwer. Zweitens ist das Gemisch mit dem süßen Obst-Anteil nicht mehr so bitter. Und drittens lassen sich davon auch größere Mengen verzehren. Oftmals wird für den Anfang empfohlen, mit Spinat als Gemüse seine ersten grünen Smoothies zu probieren, aber auch Gurke, Sellerie und gemischter Salat sind zum Eingewöhnen geschmacklich sehr neutral.

Am Rande: die „Boutenko-Story“:

Die „Erfinderin“ der Grünen Smoothies, Victoria Boutenko, empfiehlt, Grün und Obst anfangs in einem Verhältnis von 40:60 zu verwenden und es dann nach und nach „umzudrehen“. Um die Gesundheit ihrer kranken Familie zu verbessern, stellte Boutenko ihre Ernährung immer mehr auf Rohkost um. Doch obwohl es gesundheitlich bergauf ging, fehlte in der Ernährung grünes Blattgemüse, denn das mochte die ganze Familie nicht. Victoria Boutenko beobachtete die Ernährungsgewohnheiten unserer nächsten Verwandten, der Schimpansen, welche vorwiegend von Blättern, Wildpflanzen und Früchten leben. Sie kam schließlich auf die Idee, diese Zutaten einfach zu Drinks zu mixen – der Grüne Smoothie war geboren. Und damit das Getränk auch schmeckt, gab sie zum Gemüse noch Obst.

Rezeptsammlung 2016

Donnerstag, 10.03.2015



Mahlzeit 1

Spitzkohl-Nudelpfanne

Pro Portion 460 kcal

Zutaten für 2 Personen:

100 g Vollkornspirelli
½ Spitzkohl (vom Vortrag 300 g)
1 Zwiebel
100 g Kochschinken
2 EL Petersilie
1 EL Rapsöl
1 EL Gemüsepaste oder
1 TL Gemüsebrühpulver pur natur
100 ml Wasser
4 EL saure Sahne
Jodsalz, Pfeffer
2 EL Parmesan

Zubereitung:

Vollkornspirelli in Salzwasser gar kochen. Spitzkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Kochschinken in Würfel schneiden. Petersilie waschen, putzen und fein hacken. Zwiebel in Rapsöl anbraten, Spitzkohl dazu geben und mit Gemüsepaste oder Gemüsebrühpulver würzen, Wasser hinzugeben und 10 Minuten gar kochen. Schinken, saure Sahne und Petersilie zum Spitzkohl geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit Spitzkohl vermengen und mit Parmesan bestreuen.

Mahlzeit 2

Kichererbsen-Salat

Pro Portion 370 kcal

Zutaten für 2 Personen:

½ Dose Kichererbsen (Rest für Folgetag)
300 g Cocktailtomaten, rot und gelb
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Basilikum, frisch
Jodsalz, Pfeffer
2 Scheiben Pumpernickel

Zubereitung:

Kichererbsen abgießen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und halbieren. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren und Olivenöl dazu geben. Basilikum waschen und grob hacken. Kichererbsen mit Tomaten und Soße mischen, mit Basilikum bestreuen und mit Pumpernickel servieren.

Hinweis:

Anstelle der Kichererbsen können auch weiße Bohnen verwendet werden.

Snack 1

Grüner Smoothie

Pro Portion 130 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Bund Radieschen-Grün oder 120 g Spinat
1 kleine Banane
2 Kiwis
200 ml Orangensaft
1 EL Zitronensaft
100 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Radieschen-Grün oder Spinat waschen und die groben Stiele entfernen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Alles pürieren und mit Orangensaft, Zitronensaft und Mineralwasser auffüllen und mixen.

Snack 2

Nüsse

Pro Portion Walnüsse 210 kcal, Mandeln 170 kcal

Zutaten für 2 Personen:

60 g Walnüsse oder Mandeln



Cleane Lebensmittel: Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Samen

Neben Obst und Gemüse ist **Vollkorngetreide** ein essentieller Bestandteil des Clean-Eating-Konzeptes. Das volle Getreidekorn enthält in seinen Randschichten Ballaststoffe und Mineralstoffe, der Getreidekeimling ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und hochwertigem Eiweiß. Im Gegensatz zum Vollkornmehl wird beim Auszugsmehl zugunsten der längeren Lagerfähigkeit lediglich der Mehlkörper gemahlen. Randschichten und Keimling werden als Abfall ausgesiebt. Daher sollte immer zu den Vollkornvarianten der Getreide gegriffen werden. Diese sättigen außerdem viel schneller.

Couscous und Bulgur wird aus Hartweizengries hergestellt. Couscous als Vollkorn-Variante kann beim Clean Eating verwendet werden. Bulgur dagegen ist nicht clean, da die Randschichten des Korns und der Keimling bei der Herstellung entfernt werden.

Auch **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Erbsen und Linsen passen in das Clean-Eating-Konzept. Sie sind die eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmittel, enthalten unter anderem viele Mineralstoffe, Vitamine und verdauungsfördernde Ballaststoffe. Daher sind sie sehr sättigend.

Nüsse, Kerne und Samen bestehen zu 35 bis 50% aus Fett – größtenteils aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die besonders gesund sind und nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Sie bereichern Müslis, Salate, Brot, Kuchen oder Gebäck. Nussmuse werden beispielsweise als Brotaufstriche, zur Herstellung von Soßen oder als Rohkost-Dip verwendet.

Rezeptsammlung 2016

Freitag, 11.03.2016



Mahlzeit 1

Curryfisch mit Reis

Pro Portion 470 kcal

Zutaten für 2 Personen:

100 g Vollkornreis
1 Zwiebel
200 g Karotten
1 EL Rapsöl
2 EL Gemüsepaste oder
1 EL Gemüsebrühpulver pur natur
100 ml Wasser
3 EL saure Sahne
1 kleine Banane (150 g)
300 g Fischfilet
Jodsalz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Vollkornreis in Salzwasser 30 Minuten gar kochen. Zwiebel und Karotten putzen, waschen, in Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten, mit Curry und Salz würzen. Gemüsepaste bzw. Gemüsebrühpulver, Wasser, saure Sahne dazu geben. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fischfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Banane und Fischfilets zu der Soße geben und 10 Minuten gar ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Curryfisch mit Reis servieren.

Mahlzeit 2

Walnussbrot mit Kichererbsen-Aufstrich

Pro Scheibe Brot 350 kcal

Zutaten für 1 kg Brot / 20 Scheiben:

200 g Walnusskerne
1 Würfel Hefe
500 g Dinkel – oder Weizenvollkornmehl
1 TL Jodsalz
2 EL Apfelessig
500 ml Wasser

Kichererbsen-Aufstrich

Zutaten für 2 Personen:

½ Bund Radieschen
½ Dose Kichererbsen (vom Vortag)
1 Knoblauchzehe
1 TL Gemüsepaste oder
½ TL Gemüsebrühpulver pur natur
2 EL Wasser
2 EL Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel
2 EL Sesam

Zubereitung:

Brot

Walnusskerne grob hacken. Hefe zerbröseln und in lauwarmem Wasser auflösen. Vollkornmehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefewasser, Walnüsse und Essig hinzufügen und 5-7 Minuten verkneten. Teig (nicht gehen lassen) in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Kastenform füllen und im Backofen (180-200°C, nicht vorgeheizt) 40-45 Minuten backen. Brot nach dem Backen auf ein Kuchengitter stürzen und mindestens 3 Stunden auskühlen lassen.

Aufstrich

Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen pürieren. Knoblauch auspressen und mit Olivenöl, Gemüsepaste, Wasser und Zitronensaft verrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Walnussbrot mit Kichererbsen-Mus bestreichen, mit Radieschen-Scheiben belegen und mit Sesam bestreuen.

Snack 1

Süßer Couscous-Snack

Pro Portion 160 kcal

Zutaten für 2 Personen:

150 ml Reisdink oder Milch
50 g Couscous
120 g Heidelbeeren, TK
1 TL Zimt
1 EL Honig

Zubereitung:

Reisdink oder Milch erwärmen. Couscous einrühren und 10 Minuten ausquellen lassen. Aufgetaute Heidelbeeren mit Zimt und Honig mischen und unter den Couscous rühren.

Hinweis:

Reisdink ist eine Getreidemilch aus Reis und wie Sojamilch für Veganer geeignet.

Snack 2

Hartgekochtes Ei

Pro Portion 100 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Eier

Zubereitung:

Eier in Wasser 8-10 Minuten kochen, schälen.



Clean Eating – Planung, Einkauf, Vorbereitung

Beim Einkaufen gilt: Gut geplant ist meist schon gewonnen. Wer sich vorher überlegt, was er essen und kochen möchte, kauft gesünder und gezielter ein und sorgt für mehr Abwechslung. Wer Hunger hat, ist verführbar. Deshalb wird eindringlich davor gewarnt, mit knurrendem Bauch einen Einkauf zu starten. Denn dann wird meistens weitaus mehr aufs Band gelegt als nötig gewesen wäre. Darunter leidet nicht nur die Kalorienbilanz, sondern auch der Geldbeutel. Planen Sie deshalb Ihren Einkauf! Denn wer ohne Einkaufszettel loszieht, lässt sich leicht vom Angebot im Supermarkt verlocken und kauft am Ende auch viel Ungesundes ein.

Erstellen Sie sich zunächst einen Wochenplan – zum Beispiel samstags, auf dem die geplanten Mahlzeiten bis freitags notiert werden. Dann erstellen Sie sich die Einkaufsliste mit den Lebensmitteln, die Sie für Ihre Planung benötigen und nicht vorrätig sind. Denken Sie bei der Planung nicht nur an die Hauptmahlzeiten, sondern auch an die Snacks, die Sie eventuell mit zur Arbeit nehmen. Wichtig ist auch, den Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten. Einseitigkeit führt auf die Dauer zu Mangelerscheinungen und verdirbt den Spaß am Essen. Ihre Ernährungsumstellung beginnt also schon beim Einkaufen.

Bio oder konventionell?

Grundsätzlich gilt: je hochwertiger die Lebensmittel sind, desto besser wird auch das aus ihnen zubereitetes Gericht. Beim Clean Eating sollten sie möglichst aus biologischem Anbau stammen, sodass der Gehalt an Schadstoffen und Rückständen so gering wie möglich ist. Bio-Lebensmittel sind in der Regel teurer als solche aus konventionellem Anbau. Aber hochwertige Lebensmittel sind immer eine wertvolle Investition in die eigene Gesundheit.

Wenn Sie nicht jeden Tag kochen wollen oder können, sind vorbereiten oder vorkochen eine Alternative. Zum Beispiel kann man Gemüse oder Salat schon putzen und dann für den nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren. Gemüsesuppen können sogar schon vorgekocht und portionsweise eingefroren werden.

Rezeptsammlung 2016

Samstag, 12.03.2016



Mahlzeit 1

Kohlrabi-Crèmesuppe mit gerösteten Brotwürfeln

Pro Portion 350 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Kohlrabi
2 Kartoffeln
3 EL Gemüsepaste oder
3 TL Gemüsebrühpulver pur natur
400 ml Wasser
3 EL Schmand
2 Scheiben Vollkornbrot
1 EL Rapsöl
1 EL Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Kohlrabi und Kartoffel schälen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffel und Kohlrabi mit Gemüsepaste oder Gemüsebrühpulver und Wasser 15-20 Minuten gar kochen. Schmand dazu geben und pürieren. Vollkornbrot in Würfel schneiden und mit Rapsöl anbraten. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Kohlrabi-Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Brotwürfel und Schnittlauch bestreuen.

Mahlzeit 2

Avocado-Käse-Sandwich

Pro Portion 400 kcal

Zutaten für 2 Personen:

4 Scheiben Vollkornbrot
1 EL Mayonnaise
2 Scheiben mittelalter Gouda
2 Blätter Eisbergsalat (Reste für Folgetag)
1 EL Tomatenmark
½ Avocado (Rest für Folgetag)
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Vollkornbrot toasten. Vollkornbrot mit Mayonnaise bestreichen. Zwei Blätter vom Eisbergsalat trennen, waschen und trocken tupfen. Salatblatt auf je eine Scheibe Brot legen, Käse oben auf legen und mit Tomatenmark bestreichen. Tomatenmark mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado schälen, in Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Brotscheibe oben auf legen und servieren.

Snack 1

Rübli-Kuchen

Pro Stück 280 kcal

Zutaten für 12 Stück:

300 g Karotten
300 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
2 EL Backpulver
100 g Erdnussbutter
50 g Erdnüsse
50 g Agavendicksaft oder Honig
150 ml Wasser
1 TL Zimt
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Kardamon
200 g Frischkäse
60 g Butter
1 Orange, unbehandelt
Fett für die Backform

Zubereitung:

Karotten schälen, waschen und fein raspeln. Mehl mit Zimt, Muskatnuss, Kardamon und Backpulver mischen und mit Karotten, Agavendicksaft oder Honig und Wasser verrühren. Erdnüsse fein hacken. Erdnussbutter und Erdnüsse zur Masse geben. Springform (26 cm) ausfetten und Teig einfüllen. Kuchen bei 160°C (Umluft) 30 Minuten backen. Frischkäse mit Butter verrühren. Orange waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Orangenschale und –saft zum Frischkäse geben. Frischkäsemasse auf den ausgekühlten Kuchen streichen. Kuchen mindestens eine Stunde kalt stellen.

Snack 2

Obst

Pro Portion 70 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Stück Obst (z.B. Apfel, Birne, Kiwi)



Weißer Haushaltszucker – nicht bei Clean Eating

Zucker, wie wir ihn in Deutschland kennen, wird aus heimischen Zuckerrüben gewonnen. Das Endprodukt ist **weißer Haushaltszucker**, der aufgrund der starken Verarbeitung außer Energie (400 kcal / 100 g) keinerlei Nährstoffe mehr enthält. So ist Haushaltszucker nicht mehr „natürlich“ – und damit auch alles andere als clean.

Es gibt allerdings Alternativen:

Voll-Rohrzucker und Roh-Rohrzucker

80% des weltweit gewonnenen Zuckers wird aus Zuckerrohr gewonnen. Nach dem Auspressen des Zuckerrohres, dem Filtern und Einkochen entsteht ein Sirup. Dieser Sirup wird dann abgekühlt und gemahlen – das Ergebnis ist der noch nicht auskristallisierte **Voll-Rohrzucker**. Dieser hat den höchsten Anteil an Vitaminen und Mineralien und einen starken Eigengeschmack. Wird Voll-Rohrzucker kristallisiert und raffiniert, entsteht der hellere **Roh-Rohrzucker**, der immer noch einige, wenn auch weniger, Mineralien und Vitamine enthält.

Dicksaft

Ausgangsprodukte sind Säfte aus Äpfeln, Birnen, Agaven, aber auch von Datteln oder Weintrauben. Beim Einkochen wird Wasser so weit entzogen, dass von 5 bis 7 Litern Saft nur 1 Liter Dicksaft übrig bleibt. Bei zu hoher thermischer Belastung gehen die Vitamine verloren. Die Mineralstoffe bleiben jedoch erhalten.

Ahornsirup

Ahornsirup ist insbesondere bei den Amerikanern und in Kanada sehr beliebt. Ahornsirup ist der eingekochte und eingedickte Saft des Ahornbaumes (Zuckerahorn und Roter Ahorn). Man sollte jedoch auf die Zutatenliste achten, denn manchmal wird er mit Zuckerwasser gestreckt.

Reissirup

Reissirup ist ein aus Reis gewonnener Sirup und reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Eisen. Reissirup wird vor allem in der asiatischen Küche verwendet. Das Besondere an Reissirup ist, dass er einen 20%igen Anteil an Mehrfachzuckern besitzt. Diese müssen vom Körper erst in Einfachzucker umgewandelt werden, bevor sie ins Blut übergehen – so steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an. Reissirup ist glutenfrei und fruktosefrei.

Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker wird aus dem Blütennektar der Kokospalme gewonnen. Er gilt als einer der nachhaltigsten Zucker der Welt, da er ressourcenschonend gewonnen wird. Dieser Zucker enthält ähnlich viele Kalorien wie Haushaltszucker, ist jedoch sehr reich an Mineralien. Außerdem eignet er sich gut zum Backen und kann 1:1 als Ersatz für Zucker dienen. Aufgrund seines niedrigen Glykämischen Index (GI, 32) ist er auch für Diabetiker geeignet.

Rezeptsammlung 2016

Sonntag, 13.03.2016



Mahlzeit 1

Winterofengemüse mit Rindersteak

Zutaten für 2 Personen:

2 Karotten
2 Pastinaken
2 Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Rote Beete
2 EL Rapsöl
2 Rindersteak (je 150 g)
Jodsalz, Pfeffer
Thymian, Oregano

Zubereitung:

Karotten, Pastinaken, Kartoffeln, Zwiebel und Rote Beete schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Oregano und Thymian würzen und mit Rapsöl beträufeln. Gemüse im Backofen bei 180°C 20-30 Minuten backen. Rindersteak in Rapsöl scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen 10 Minuten nachgaren lassen. Steak zum Gemüse servieren.

Hinweis für Vegetarier:

Das Gemüse schmeckt auch mit Knoblauchsoße:
150 g Naturjoghurt mit Salz und Pfeffer würzen und eine ausgepresste Knoblauchzehe dazu geben.

Pro Portion 580 kcal

Pro Portion dann 400 kcal

Mahlzeit 2

Eisberg-Kiwi-Salat

Zutaten für 2 Personen:

1 kleiner Kopf Eisbergsalat (vom Vortag)
1 kleine Zucchini oder halbe Salatgurke
2 Kiwi
2 EL Zitronensaft
1 EL Rapsöl
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Schnittlauch oder Estragon
Jodsalz, Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Eisbergsalat waschen, putzen und grob zerpfücken. Zucchini oder Gurke waschen, evtl. schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren und Rapsöl unterrühren. Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten. Schnittlauch oder Estragon waschen und fein hacken. Salat mit Zucchini oder Gurke, Kiwi und Dressing mischen und mit Sonnenblumenkerne und Schnittlauch oder Estragon bestreuen. Vollkornbrot dazu servieren.

Pro Portion 230 kcal

Snack 1

Guacamole

Zutaten für 2 Personen:

½ Avocado (vom Vortag)
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
½ Paprikaschote
30 g mittelalter Gouda oder Cheddar
1 kleine Tomate
Jodsalz, Pfeffer
Gemüse-Chips oder 2 Vollkornknäckebrot

Zubereitung:

Avocado entkernen, schälen und mit der Gabel Fruchtfleisch zerdrücken. Zitronensaft und gepresste Knoblauchzehe unterrühren. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Käse reiben und mit der Zwiebel und dem Paprika unter die Avocadomasse rühren, evtl. pürieren. Tomate waschen, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Tomate zum Dip geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Guacamole auf die Vollkornknäckebrot streichen oder als Dip für Gemüse-Chips verwenden.

Pro Portion 230 kcal

Snack 2

Haferkekse

Zutaten für 10 Kekse:

100 g kernige Haferflocken
60 g Rohrohrzucker
60 g Sojajoghurt
50 g Weizen – oder Dinkelvollkornmehl
80 g weiche Butter
½ Vanilleschote
1 Prise Salz

Zubereitung:

Haferflocken, mit Rohrohrzucker, Sojajoghurt, Weizen – oder Dinkelvollkornmehl und Butter mischen. Vanilleschote auskratzen und Salz zu den Haferflocken geben. Die Masse gut verkneten und zu 10 Kugeln formen. Haferkugeln auf einem Backblech mit Backfolie flach ausdrücken und im Backofen bei 170°C (Umluft) 20 Minuten backen.

Pro Portion (1 Keks) 150 kcal



Immer wichtig: ausreichend Trinken!

Der menschliche Körper besteht zu 75% aus Wasser, das Gehirn sogar zu 85 bis 90%. Ohne Wasser können wir nicht überleben. Unser Körper braucht Wasser, um Nährstoffe, Spurenelemente, Vitamine usw. zu transportieren, aber auch um Giftstoffe auszuschleiden. Richtiges und ausreichendes Trinken ist genau so wichtig wie eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Viele Erwachsene trinken zu wenig und oft das Falsche. Trinkt man erst, wenn man Durst hat, hat man bereits ein Flüssigkeitsdefizit.

ACHTUNG: Flüssigkeitsmangel führt zu Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, die Gefahr von Nierensteinerkrankungen steigt, die Haut und Schleimhäute trocknen aus. **UND:** Alkohol zählt nicht zur Flüssigkeitsbilanz!

Faustregel für die täglich benötigte Wassermenge:

Pro Kilogramm Körpergewicht benötigt der Körper 30 bis 40 ml Wasser.

- bei 50 kg sind das 2 Liter pro Tag
- bei 75 kg 2,5 bis 3 Liter, usw.

Diese Menge erhöht sich natürlich, wenn man schwitzt (Sauna, Sport) und wenn es im Sommer warm ist.

Die Untergrenze liegt aber bei 1,5 Liter. Diese sollte man mindestens trinken.

Und was sollte man trinken?

Am besten sind Wasser und Getränke ohne Zucker, zum Beispiel ungesüßter Tee. Ein Liter Cola enthält 36 Stücke Würfelzucker, ein Liter Apfelsaft 33 Stücke und sogar ein Liter Apfelschorle enthält immer noch 20 Stücke. Selbst wenn bei manchen Getränken „ohne Zuckerzusatz“ angegeben ist, bedeutet das nicht, dass diese keinen Zucker enthalten. Das heißt nur, dass kein Zucker extra zugesetzt wurde, der enthaltene Zucker stammt dann aus dem Fruchtsaft (Fruchtzucker).

Light-Getränke sind ebenfalls nicht empfehlenswert, da sie Süßstoff enthalten, der das Verlangen nach Zucker noch mehr erhöht.

Eine gute Möglichkeit, mehr Abwechslung ins Wasser zu bekommen ist beispielsweise, Zitronen, Orangen oder Gurken dem Wasser zuzusetzen und es so natürlich zu aromatisieren.

Übrigens: Wem es schwer fällt, ausreichend zu trinken, kann ein wenig schummeln und Flüssigkeit über die Nahrung zu sich nehmen: zum Beispiel im Winter mit einer Suppe, im Sommer mit einer Wassermelone.

Rezeptsammlung 2016

Montag, 14.03.2016



Mahlzeit 1

Couscous-Zucchini-Pfanne

Pro Portion 520 kcal

Zutaten für 2 Personen:

80 g Coucous
1 Zucchini
2 Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
200 g Rinderhackfleisch
1 EL Rapsöl
60 g Fetakäse
Jodsalz, Pfeffer
Kreuzkümmel

Zubereitung:

Couscous in 200 ml heißem Wasser einrühren, salzen und aufquellen lassen. Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch mit Rapsöl anbraten. Nach und nach Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Tomaten dazu geben und 4-5 Minuten mit anbraten. Feta in Würfel schneiden und unterheben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und mit dem Couscous servieren.

Hinweis für Vegetarier:

Statt Hackfleisch die Feta-Menge auf 150 g erhöhen.

Pro Portion dann 430 kcal

Mahlzeit 2

Gemüsesuppe mit Hafer

Pro Portion 190 kcal

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Stange Lauch
200 g Sellerieknohle
1 kleine Zwiebel
2 EL kernige Haferflocken
2 EL Gemüsepaste oder
1 EL Gemüsebrühpulver pur natur
500 ml Wasser
Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Majoran
1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Lauch waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch, Sellerie und Zwiebeln in Rapsöl andünsten, den Hafer zugeben und mit dünsten. Gemüsepaste oder Gemüsebrühpulver und Wasser unterrühren, alles aufkochen und 5 Minuten quellen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran würzen. Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden und über die Suppe geben.

Snack 1

Bananensplit

Pro Portion 190 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 Bananen
2 EL Erdnussbutter
2 EL Cranberries oder Gojibeeren
1 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Bananen schälen und längs halbieren. Bananen mit Erdnussbutter bestreichen und mit Cranberries oder Gojibeeren und Kakaopulver bestreuen.

Snack 2

Orangenwasser

Pro Portion 40 kcal

Zutaten für 2 Personen:

400 ml Wasser oder Mineralwasser
2 Orangen oder 100 ml Orangensaft

Zubereitung:

Orangen auspressen und mit Wasser oder Mineralwasser mischen.



Clean Eating im Job

Fettiges Kantinenessen, belegte Brötchen vom Bäcker und Pizza vom Lieferservice sind nicht nur ungesund, sondern können auch zu einem Mittagstief und Heißhungerattacken führen. Eine ausgewogene und gesunde Mahlzeit in der Mittagspause ist daher essenziell, um den ganzen Tag über konzentriert und produktiv arbeiten zu können – denn unsere Ernährung wirkt sich sehr stark auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Die falsche Wahl beim Mittagessen kann einem den ganzen Nachmittag ruinieren.

Wer sich nach dem Clean-Eating-Konzept ernährt, ist gut daran bedient, sein eigenes Mittagessen von zu Hause mit an den Arbeitsplatz zu nehmen. Kalte Gerichte können gut morgens oder am Vorabend vorbereitet und dann mittags im Büro gegessen werden.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kartoffel-, Reis-, Hirse- oder Quinoasalat? Auch belegte Vollkornbrote oder –brötchen, Wraps, Bagels oder Sandwiches sind im Nu zubereitet. Wählen Sie als Belag doch einmal vegane Brotaufstriche. Gurken- oder Tomatenscheiben, knackige Salatblätter, frische Kräuter oder Sprossen sind außerdem obligatorisch. Auch Gemüsesticks aus Paprika, Kohlrabi, Radieschen oder Möhren können gut vorbereitet und mit ins Büro genommen werden. Dazu passt ein leckerer Dip wie zum Beispiel Hummus oder Kräuterquark. Auch Obst, Joghurt oder Müsli eignen sich hervorragend als Job-Snack.

Wer abends sowieso zu Hause kocht, kann einfach etwas mehr kochen und einen Teil am nächsten Tag fürs Mittagessen mit ins Büro nehmen. Viele Büros (gerade in großen Firmen) haben eine Küche mit einem Herd, wo man sein Essen mittags aufwärmen kann. Hier eignet sich zum Beispiel sehr gut eine vorgekochte Suppe.

Rezeptsammlung 2016

Dienstag, 15.03.2016



Mahlzeit 1

Rosenkohl-Putengulasch

Zutaten für 2 Personen:

4 Kartoffeln (400 g)
300 g Rosenkohl
300 g Putenfleisch
2 Frühlingzwiebeln
10 g Ingwer
100 ml Wasser
1 EL Rapsöl
1 EL Sojasoße
Jodsalz, Pfeffer
Szechuanpfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser gar kochen. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Frühlingzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingzwiebel und Ingwer in Rapsöl anbraten, Putenfleisch dazu geben. Rosenkohl mit anbraten und 15-20 Minuten gar kochen. Putengulasch mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Szechuanpfeffer würzen. Kartoffeln zum Putengulasch servieren.

Hinweis für Vegetarier:

Für die fleischlose Gulasch-Variante 200 g Tempeh (Fleischersatz aus Sojabohnen) verwenden.

Pro Portion 500 kcal

Pro Portion dann 460 kcal

Mahlzeit 2

Quinoa-Salat

Zutaten für 2 Personen:

100 g Quinoa
1 EL Gemüsepaste oder
1 TL Gemüsebrühpulver pur natur
250 ml Wasser
1 kleine Zucchini
2 Karotten
1 Knoblauchzehen
60 g Fetakäse
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
2 EL Petersilie oder Kresse
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa mit Gemüsepaste oder Gemüsebrühpulver und Wasser 20 Minuten gar kochen. Zucchini waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen, waschen und fein raspeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden. Den warmen Quinoa mit Zucchini, Karotten, Feta und Knoblauch mischen. Zitronensaft und Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie oder Kresse waschen, grob hacken und den Salat damit bestreuen.

Hinweis:

Anstelle von Quinoa kann auch Vollkornreis verwendet werden. Kochzeit: 30 Minuten.

Pro Portion 400 kcal

Snack 1

Gemügesticks mit Kräuterquark

Zutaten für 2 Personen:

1 Paprika
½ Salatgurke
100 g Magerquark
2 EL Mineralwasser
1 EL Leinöl oder Traubenkernöl oder Distelöl
1 EL Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Gurke waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Magerquark mit Mineralwasser verrühren. Öl unterrühren. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Quark mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch unterrühren. Gemüse mit Quark servieren.

Hinweis:

Alternativ schmecken auch Tomaten, Karotten, Sellerie oder Kohlrabi zum Quark.

Pro Portion 130 kcal

Snack 2

Erdnüsse

Zutaten für 2 Personen:

60 g ungesalzene Erdnüsse

Pro Portion 170 kcal



Clean Eating mit Superfoods

Superfoods sind natürliche, nicht industriell hergestellte Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Proteinen, Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Aminosäuren, essentiellen Fettsäuren und Enzymen haben. Aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte wirken sie sich positiv auf die Gesundheit aus. Schon in kleinen Mengen decken Superfoods den Nährstoffbedarf des Körpers. Heimische Lebensmittel wie alle grünen Blattgemüse, Blaubeeren, Kürbis, Mandeln oder Kohlgemüse zählen dazu, aber auch exotische, wie Avocados, Chia-Samen, Cranberries, Curcuma, Datteln, Goji-Beeren, Granatäpfel, Ingwer, Kokosöl, Matcha, Papaya oder Quinoa. Durch den modernen Begriff „Superfoods“ vergisst man aber schnell, dass es sich dabei eigentlich um altbewährte Naturprodukte handelt, die viele Vorteile gegenüber industriell hergestellten Nahrungsmitteln haben. Sie passen somit perfekt ins Clean-Eating-Konzept.

Kleine Auswahl von Superfoods:

Chia-Samen besitzen einen hohen Anteil an Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren. Diese haben eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel und können die Blutfettwerte bei regelmäßigem Verzehr verbessern. In Flüssigkeit quellen sie auf und bilden eine schleimige Schicht, die für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt.

Datteln sind ein tolles natürliches Süßungsmittel. Übertreiben sollte man es damit aber auch nicht, denn sie enthalten 60-70% Fruchtzucker. Somit stellen Datteln eine gesunde Alternative zu Haushaltszucker dar und sind zudem schnelle Energiespender und ein leckerer Snack.

Granatäpfel enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, außerdem sekundäre Pflanzenstoffe. Darunter befinden sich sogenannte Polyphenole, die unter anderem dem Altern entgegenwirken, das Immunsystem stärken und eine entzündungshemmende Wirkung haben.

Matcha ist zu feinem Pulver gemahlener Grüntee. Der Tee wirkt belebend und anregend, macht wach und fit.

Quinoa ist ein sogenanntes Pseudogetreide – genau genommen die Samen des Fuchsschwanzgewächses. Quinoa enthält viel Eiweiß und Eisen sowie viele Mineralstoffe und ist gerade für Vegetarier und Veganer bestens geeignet. Auch für Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit ist Quinoa eine ausgezeichnete Alternative.

Rezeptsammlung 2016

Mittwoch, 16.03.2016



Mahlzeit 1

Nudeln mit Wirsing-Schinken-Soße

Pro Portion 580 kcal

Zutaten für 2 Personen:

200 g Dinkelvollkornnudeln
1 Knoblauchzehe
300 g Wirsing
150 g gekochten Schinken
1 EL Rapsöl
2 EL Sahne
1 EL Parmesan
200 ml Wasser
1 EL Gemüsepaste oder
1 TL Gemüsebrühpulver pur natur
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Dinkelvollkornnudeln in Salzwasser gar kochen. Knoblauch schälen und fein hacken. Wirsing waschen, putzen und in Streifen schneiden. Schinken in Würfel schneiden. Knoblauch und Wirsing in Rapsöl anbraten und 5 Minuten weiter braten. Wasser und Gemüsepaste oder Gemüsebrühpulver dazu geben und mit Sahne und Parmesan verrühren. Wirsingmasse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zu den Nudeln servieren.

Hinweis für Vegetarier:

Statt des Schinkens 60 g Feta-Käse verwenden.

Pro Portion dann 560 kcal

Mahlzeit 2

Salat mit Granatapfel

Pro Portion 320 kcal

Zutaten für 2 Personen:

½ Granatapfel
½ Avocado (Rest für Folgetag)
½ Eisbergsalat (Rest für Folgetag)
150 g Natur – oder Sojajoghurt
2 EL Zitronensaft
1 TL Chia-Samen oder Leinsamen
2 Scheiben Vollkornbrot
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Granatapfel halbieren und Kerne herausnehmen. Avocado schälen und in kleine Stücke schneiden. Eisbergsalat waschen, putzen und in grobe Stücke zerpfücken. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit dem Joghurt-Dressing mischen, Avocado, Granatapfelkerne und Chia-Samen oder Leinsamen darüber streuen und mit Vollkornbrot servieren.

Hinweis:

Statt der Granatapfelkerne können auch getrocknete Cranberries verwendet werden.

Snack 1

Chia-Pudding mit Mango

Pro Portion 250 kcal

Zutaten für 2 Personen:

2 EL Chia-Samen
400 ml Kokosmilch
1 Mango
2 EL Kokosflocken

Zubereitung:

Chia-Samen mit Kokosmilch verrühren und 15 Minuten ausquellen lassen. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Mango zum Kokospudding geben und mit Kokosflocken bestreuen.

Snack 2

Datteln

Pro Portion 140 kcal

Zutaten für 2 Personen:

100 g getrocknete Datteln



Wie clean sind Fleischersatz-Produkte?

In den letzten Jahren ist die vegetarische und vegane Ernährung immer mehr zum „Trend“ geworden und aus der staubigen „Öko-Ecke“ verschwunden. Fleischersatzprodukte gab es längst nicht in jedem Supermarkt, wie es heute der Fall ist. Tofu, Seitan und andere Fleischersatzprodukte gab es fast nur in Bio-Läden und Reformhäusern. Die Liste der Fleischersatzprodukte, die mittlerweile angeboten werden, ist riesig. Gerade bei veganen Supermarktregalen ist man erstaunt, welche Produkte es gibt. Vom veganen Truthahn zu Weihnachten über Steaks, vegane Grill-Mixe und fast schon klassische Bratwürstchen bleibt kein Wunsch unerfüllt. Als Grundlage für diese Fleischersatzprodukte dienen vor allem Soja, Weizen und Lupine. Aber wie passen diese Lebensmittel in das Clean-Eating-Konzept? Sind sie clean?

Eigentlich sagt die Bezeichnung „Fleischersatzprodukt“ schon alles: Es handelt sich um industriell hergestellte Produkte, mit denen der Geschmack und die Konsistenz von Fleisch nachgeahmt werden sollen. Und schon ist die Frage beantwortet: Fleischersatzprodukte sind stark verarbeitete, industriell hergestellte Fertigprodukte und damit nicht clean.

Viele Fleischersatzprodukte enthalten außerdem Zusatzstoffe, die ebenfalls nicht ins Clean-Eating-Konzept passen. Hat man doch einmal Appetit auf ein Fleischersatzprodukt, sollte man die Zutatenliste gründlich lesen. So entscheidet man im Einzelfall, ob man dieses Produkt nun essen möchte oder nicht. Achten Sie darauf, ob nur natürliche Zutaten verarbeitet wurden oder ob auch Geschmacksverstärker, Farb- oder Aromastoffe etc. darin vorkommen.

Tipp: Es muss aber nicht immer ein „richtiger Fleischersatz“ sein. Gerade Burger lassen sich aus natürlichen Zutaten ganz einfach herstellen, wie zum Beispiel Rote-Linsen-Burger oder Bärlauch-Quinoa-Burger.

Rezeptsammlung 2016

Donnerstag, 17.03.2016



Mahlzeit 1

Burger mit Champignon-Frikadelle

Zutaten für 2 Personen:

300 g braune Champignons
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Vollkornbrötchen (vom Vortag)
2 EL Rapsöl
1 Ei
2 EL Tomatenmark
Jodsalz, Pfeffer
½ TL Majoran
Semmelbrösel
4 Blatt Eisbergsalat (vom Vortag)
2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
2 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

Champignons putzen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Vollkornbrötchen in Wasser einweichen, gut aus-drücken. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Rapsöl anbraten, Champignons dazu geben und 5 Minuten garen. Ei und Brötchen mit der Champignon-Masse vermengen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Zwei Frikadellen formen, in Semmelbrösel wenden und mit Rapsöl von beiden Seiten braun ausbacken. Vollkornbrötchen halbieren, jeweils mit Tomatenmark bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf je eine Brötchen-Hälfte Salatblätter, Frikadelle und Tomaten-scheiben legen, mit der zweiten Hälfte abdecken.

Hinweis für Veganer:

Statt Ei 1 EL Sojamehl oder Chia-Samen und 2 EL Wasser verwenden. Gut ausquellen lassen.

Pro Portion 380 kcal

Mahlzeit 2

Fruchtiger Nudelsalat

Zutaten für 2 Personen:

200 g Vollkornnudeln Spirelli
1 kleine rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
½ Avocado (vom Vortag)
2 EL Zitronensaft
200 g Cocktailtomaten
1 Apfel
½ Chilischote oder Cayennepfeffer
2 EL Walnussöl oder Sonnenblumenöl
1 TL Koriander, frisch
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser gar kochen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Avocado in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Cocktailtomaten waschen, Strunk entfernen und halbieren. Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Chilischote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Nudel mit Zwiebel, Frühlingszwiebel, Avocado, Tomaten, Apfel und Chili mischen, Öl unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen, Koriander waschen und fein hacken und unter den Salat geben.

Pro Portion 590 kcal

Snack 1

Apfelkuchen-Drink

Zutaten für 2 Personen:

1 Apfel
1 kleine Banane
20 g Getreide- oder Haferflocken
½ TL Zimt
400 ml Kefir oder Mandelmilch

Zubereitung:

Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke schneiden. Banane mit Apfel, Zimt, Getreide- oder Haferflocken und Kefir oder Mandelmilch pürieren.

Pro Portion 250 kcal

Snack 2

Chia-Marmelade

Zutaten für 2 Personen:

100 g Brombeeren oder Himbeeren (tiefgekühlt)
1 EL Chia-Samen
2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Brombeeren oder Himbeeren auftauen und pürieren. Chia-Samen unterrühren und 30 Minuten ausquellen lassen. Marmelade auf Vollkornbrot streichen und servieren.

Hinweis:

Wer mag kann noch 1 EL Kokosblütenzucker oder Honig unterrühren.

Pro Portion 130 kcal



Sind Milchprodukte clean?

Ob und welche Milchprodukte beim Clean Eating verwendet werden, ist eine sehr subjektive Frage und Auslegungssache. So greifen manche Menschen nur zu **Rohmilch**, weil diese ohne Weiterverarbeitung direkt vom Euter ins Glas gelangt. Sie darf nur direkt ab Hof verkauft werden.

Eine Alternative ist **Vorzugsmilch**. Sie ist eine Rohmilch, die ständig hygienischen Kontrollen unterzogen wird und auch über den Handel vertrieben wird. Im Supermarkt ist sie aber selten zu finden. Dort gibt es in der Regel nur **pasteurisierte Milch**, die genau genommen nicht clean ist, da sie industriell weiterverarbeitet wurde. Genauso sieht es mit **pflanzlichen Milchalternativen** wie Mandel-, Haselnuss- oder Sojamilch aus, wenn sie nicht selbst hergestellt wurden. Im strengeren Sinne sind also nur Rohmilch und selbst hergestellte Nussmilch clean.

Hier stellt sich aber nun die Frage, wie eng man das Clean-Eating-Konzept für sich selbst auslegt. Entscheidet man sich für eine verarbeitete Milch, ist **Bio-Vollmilch** die beste Wahl. Auf Milch und Milchprodukte mit reduziertem Fettgehalt sollte verzichtet werden.

Wer vegan lebt, eine Laktose-Intoleranz hat oder aus anderen Gründen auf Kuhmilch verzichtet, greift auf Ersatzprodukte wie Mandelmilch, Haselnussmilch, Reismilch oder Sojamilch zurück.

Auch bei **Käse** sollte auf einen natürlichen Fettgehalt geachtet und fettreduzierter Käse daher vermieden werden. Deshalb ist es wichtig, auch hier immer die Zutatenliste zu lesen. Dies gilt auch für **Naturjoghurt** oder Joghurt aus Milchalternativen wie **Sojajoghurt**, denn oft werden Zucker und Aroma, Farb- und Konservierungsstoffe sowie Verdickungsmittel zugefügt.

Rezeptsammlung 2016

Freitag, 18.03.2016



Mahlzeit 1

Brokkoli-Krabben

Zutaten für 2 Personen:

120 g Vollkornreis
1 Bio-Orange
200 g Krabben (geschält)
400 g Brokkoli
1 EL Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Vollkornreis in 250 ml Salzwasser 30 Minuten gar kochen. Orange heiß waschen, Schale reiben und Saft auspressen. Krabben mit Orangensaft mischen und ziehen lassen. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Brokkoli mit Rapsöl anbraten und 2 Minuten weiter braten. Krabben zum Brokkoli geben und weiter braten. Mit Orangenschale, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zum Vollkornreis servieren.

Hinweis für Vegetarier:

Statt Krabben 200 g Tofu verwenden.

Pro Portion 430 kcal

Mahlzeit 2

Rote-Bete-Dip mit Vollkornbrot

Zutaten für 2 Personen:

40 g Sonnenblumenkerne
1 kleine rote Bete (150g)
1 Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Zitronensaft
15 g Meerrettich
Jodsalz, Pfeffer
4 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne circa 1 Stunde in Wasser einweichen. Rote Bete in Salzwasser gar kochen oder bereits gekochte rote Bete verwenden. Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in Sonnenblumenöl anbraten. Sonnenblumenkerne abgießen und mit rote Bete, Zwiebel, Zitronensaft und Meerrettich pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Vollkornbrot servieren.

Pro Portion 460 kcal

Snack 1

Matcha-Milchshake

Zutaten für 2 Personen:

1 Banane
400 ml Milch oder Sojamilch
2 EL kernige Haferflocken
1 TL Matcha-Pulver oder 100 ml Grüntee

Zubereitung:

Banane schälen. Banane mit Milch oder Sojamilch und Haferflocken pürieren. Matcha-Pulver oder Grüntee unterrühren.

Pro Stück 210 kcal

Snack 2

Ingwer-Süppchen

Zutaten für 2 Personen:

300 ml Wasser
2 EL Gemüsepaste oder
1 EL Gemüsebrühpulver pur natur
20 g Ingwer
100 g Tofu oder 1 Ei
1 EL Schnittlauch

Zubereitung:

Wasser mit Gemüsepaste oder Gemüsebrühpulver erwärmen. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Tofu in kleine Stücke schneiden und zur Brühe geben oder das Ei in der Brühe verquirlen. Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden und zur Suppe geben.

Pro Portion 90 kcal



Backen nach dem Clean-Eating-Konzept

Vollkornmehl

Beim Clean Eating werden grundsätzlich nur Vollkornprodukte verwendet – also keine Auszugsmehle, mit denen in der Regel gebacken wird. Beim Backen kann fast jeder Kuchen auch mit vollwertigem Mehl gebacken werden. „Normales“ Weizenmehl wird 1:1 durch Vollkornmehl ersetzt. Besonders gut geeignet ist zum Beispiel Dinkelvollkornmehl. Es muss lediglich etwas mehr Flüssigkeit zum Teig gegeben werden. In der Regel reichen 10 bis 20% mehr Wasser oder Milch bzw. Milchalternative aus. Zudem sollte der Teig kurz ruhen, bevor er gebacken wird. Alternativ kann auch Kamut-Vollkornmehl verwendet werden. Dieses Urgetreide hat den Vorteil, dass man aufgrund seiner hellen Farbe gar nicht sieht, dass es sich dabei um ein Vollkornmehl handelt.

Alternative Süßungsmittel

Weißer Haushaltszucker passt nicht ins Clean-Eating-Konzept, da dieser stark industriell verarbeitet ist. Alternative Süßungsmittel können dafür in Maßen verwendet werden, zum Beispiel Kokosblütenzucker, Roh-Rohrzucker oder Apfeldicksaft. Auch Honig, Ahornsirup und Agavendicksaft eignen sich zum Backen. Trockenfrüchte wie Datteln oder Rosinen spenden Backwaren nicht nur Süße, sondern besitzen zudem Nährstoffe wie Mineralien und Spurenelemente. Außerdem kann man natürlich sehr gut mit der natürlichen Süße von Früchten arbeiten. Äpfel, Kirschen, Pflaumen oder andere Früchte sorgen meist schon für ausreichend Süße im Gebäck, sodass kaum noch andere Süßungsmittel nötig sind.

Obstpürees und Nussmus statt Butter

Wenn beim Backen auf Fett verzichtet wird, werden Kuchen, Kekse und Co. schnell trocken. Butter oder Margarine lassen sich in Backwaren durch Nussmus oder Obstpürees (Apfelmus, Birnenmus oder Bananenmus) ersetzen. In den meisten Rezepten kann man 30 bis 50% der Butter oder Margarine einfach durch Obstpürees austauschen. Diese sorgen gleichzeitig für Süße im Teig, sodass weniger Zucker (oder andere Süßungsmittel) benötigt werden.

Leinsamen oder Chia-Samen statt Ei

Statt Eier können Leinsamen oder Chia-Samen für die Bindung sorgen. Beim Clean Eating kann man Eier (genau wie Sahne, Butter und Kuhmilch) zwar problemlos verwenden, dennoch ist der Ei-Ersatz eine gute Alternative. Man verwendet pro Ei 1 Esslöffel Leinsamen oder Chia-Samen, die mit 3 Esslöffel Wasser vermengt werden. Mindestens 10 Minuten gehen lassen, danach unter den Teig rühren. Leinsamen müssen geschrotet werden, bevor sie mit dem Wasser vermengt werden.

Rezeptsammlung 2016

Samstag, 19.03.2016



Mahlzeit 1

Süßkartoffelsuppe

Zutaten für 2 Personen:

2 Karotten
2 Stück Selleriestange
1 Zwiebel
400 g Süßkartoffel
1 Knoblauchzehe
60 g scharfe Salami
1 EL Rapsöl
1 Chilischote
400 ml Wasser
2 TL Gemüsepaste oder
1 TL Gemüsebrühpulver pur natur
1 TL Curry
1 Chilischote
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Süßkartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Salami in Scheiben schneiden. Karotten, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch in Rapsöl anbraten. Süßkartoffeln, Curry, Wasser und Gemüsebrühe dazugeben und circa 15 Minuten kochen lassen. Chilischote waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und Chilischoten dazu geben.

Hinweis für Vegetarier:

Statt Salami 200 g geräucherten Tofu verwenden.

Pro Portion 450 kcal

Pro Portion dann 390 kcal

Mahlzeit 2

Spinatsalat mit Butterbrot

Zutaten für 2 Personen:

2 Eier
150 g frischer Spinat oder Feldsalat
2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Senf
1 EL Apfelessig
1 EL Rapsöl
4 Scheiben Vollkornbrot
20 g Butter
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Eier 8-10 Minuten hart kochen. Spinat oder Feldsalat waschen, putzen und evtl. klein schneiden. Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten. Senf mit Apfelessig, Salz und Pfeffer verrühren und Rapsöl unterrühren. Vollkornbrot mit Butter bestreichen. Eier schälen und vierteln. Dressing unter den Spinat oder Feldsalat heben, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und Ei garnieren und zum Butterbrot servieren.

Hinweis:

Es passt auch Rucolasalat oder gemischter Blattsalat.

Pro Portion 460 kcal

Snack 1

Fruchtige Muffins

Zutaten für 6 Stück:

1 Birne (150 g)
40 g Walnüsse
25 g Rohrohrzucker
100 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
1 TL Speisestärke
3 EL Wasser
1 EL Zitronensaft
2 EL Walnussöl oder Sonnenblumenöl
50 g Joghurt oder Mandelmus

Zubereitung:

Birne waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken. Rohrohrzucker mit Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, Backpulver und Speisestärke mischen. Birnen, Walnüsse, Wasser, Zitronensaft, Öl und Joghurt oder Mandelmus unterrühren. Teig in Muffinformen füllen und bei 180°C 20 Minuten backen.

Pro Muffin 200 kcal

Snack 2

Obstsalat

Zutaten für 2 Personen:

1 Apfel
1 Banane
2 Kiwi
100 g Heidelbeeren, TK
1 Zitrone
2 EL Cranberries oder Gojibeeren

Zubereitung:

Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Banane schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kiwi schälen und in kleine Stücke schneiden. Heidelbeeren auftauen lassen. Zitrone auspressen. Apfel und Banane mit Zitronensaft mischen. Kiwi und Heidelbeeren dazu geben und mit Cranberries oder Gojibeeren bestreuen.

Pro Portion 180 kcal



Weniger Salz mit Clean Eating

Salz steht in Deutschland als Würzmittel an erster Stelle. Neben „normalem“ Speisesalz gibt es eine Vielzahl weiterer Salzarten für jeden Geschmack und für jeden Geldbeutel: zum Beispiel Fleur de Sel, Alpen-Ursalz, Rosensalz, Pyramidensalz, Himalayasalz oder hawaiianisches Meersalz.

Wie viel Salz ist denn gesund?

Das ist leider schwer zu sagen. Salz ist für uns lebensnotwendig. Ein Erwachsener braucht täglich circa 1,4 Gramm Salz, um den Salzverlust des Körpers wieder auszugleichen. In der Regel wird dieser Mindestbedarf aber um ein Vielfaches überschritten. In zahlreichen Studien wurde belegt, dass ein überhöhter Salzkonsum Herz-Kreislauf-Erkrankungen (insbesondere Bluthochdruck) hervorrufen kann.

Die geschätzte Salzaufnahme der deutschen Bevölkerung liegt bei Männern im Durchschnitt bei 9 Gramm, bei Frauen etwa bei 6,5 Gramm am Tag. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) beispielsweise empfiehlt für Jugendliche und Erwachsene 6 Gramm pro Tag als Richtwert, das entspricht ungefähr einem vollen Teelöffel. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hingegen empfiehlt sogar nur 5 Gramm täglich. 10 Gramm werden meist als Obergrenze definiert.

Mit Clean Eating reduziert man den Salzkonsum!

Mit einer Ernährung mit vielen frischen Zutaten, viel Obst und Gemüse und wenig Fertigprodukten ist man auf der sicheren Seite. Denn 80 bis 90% der Salzmenge, die wir zu uns nehmen, fügen wir nicht selbst unserem Essen hinzu. Vielmehr ist das meiste Salz bereits in unserem Essen enthalten. Fertigprodukte, Konserven und Fast Food sind meistens mit Salz versehen, aber auch in Brot, Käse, Wurst etc. ist Salz versteckt. Zunächst sollte man beim Kochen viele frische Kräuter und Gewürze verwenden, abschmecken und erst dann bei Bedarf salzen.

HINWEIS: je weniger Salz verwendet wird, umso stärker wird der Eigengeschmack der Lebensmittel wahrgenommen.

Rezeptsammlung 2016

Sonntag, 20.03.2016



Mahlzeit 1

Schweinefilet mit Kartoffelpüree und Rosenkohl

Pro Portion 550 kcal

Zutaten für 2 Personen:

300 g Schweinefilet
500 g Kartoffeln
400 g Rosenkohl
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
100 ml Milch
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Rosenkohl waschen, putzen und den Strunk einschneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Rosenkohl in Salzwasser gar kochen. Schweinefilet in Öl anbraten, Zwiebel dazu geben und kurz weiter braten. Schweinefilet aus der Pfanne nehmen. Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, 100 ml Wasser dazu geben und einkochen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Schweinefilet zur Soße geben. Kartoffel zerdrücken, mit Milch verrühren und mit Muskat und Salz würzen. Püree mit Rosenkohl und Schweinefilet servieren.

Hinweis für Vegetarier:

Statt Fleisch 150 g Camembert im Backofen erwärmen.

Pro Portion dann 530 kcal

Mahlzeit 2

Waldorfsalat mit Knäckebrot

Pro Portion 500 kcal

Zutaten für 2 Personen:

40 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
1 EL Olivenöl
3 EL Wasser
2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Sesam
2 EL Kürbiskerne
2 EL Chia-Samen oder Leinsamen
300 g Knollensellerie
1 Apfel
2 EL Zitronensaft
100 g Naturjoghurt
20 g Walnüsse
Jodsalz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

Mehl mit Olivenöl und Wasser mischen. Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne und Chia-Samen oder Leinsamen zum Mehl geben und mit ½ TL Salz und Kümmel würzen. Teig dünn auf Backpapier verteilen und bei 170°C 15-20 Minuten backen.

Knollensellerie schälen und grob raspeln. Apfel waschen, entkernen und grob raspeln. Sellerie und Apfel mit Zitronensaft mischen und Joghurtiterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Walnüsse grob hacken und auf den Salat geben.

Snack 1

Schoko-Vanille-Pralinen

Pro Portion (2 Kugeln) 160 kcal

Zutaten für 2 Personen:

100 g Datteln (entsteint)
3 EL Kakaopulver
½ Vanilleschote

Zubereitung:

Datteln mit 2 EL Kakaopulver pürieren. Vanilleschote auskratzen und zu den Datteln geben. Daraus 4 Kugeln rollen und in 1 EL Kakaopulver rollen.

Snack 2

Gurken-Häppchen

Pro Portion 140 kcal

Zutaten für 2 Personen:

½ Salatgurke
2 EL Schnittlauch
2 EL Petersilie
100 g Frischkäse
2 EL getrocknete Cranberries
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Salatgurke waschen und in dicke Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Frischkäse mit Schnittlauch und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse auf den Gurkenscheiben verteilen und mit Cranberries bestreuen.



Einfach
anmelden
unter:
www.jetzt.aok-fit.de



Bleiben Sie in Balance!

Das aktuelle AOK-Gesundheitsprogramm

Gönnen Sie sich eine Auszeit oder powern Sie sich richtig aus. In unserem vielfältigen Gesundheitsprogramm ist bestimmt auch für Sie der passende Kurs dabei – ob Fitness, Ernährung oder Entspannung!

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse

Diese Rezeptsammlung wurde von der AOK-Ernährungsberatung speziell für die PZ-Kur 2016 erstellt.

Quellenangaben:

Hannah Frey – „Clean Eating – Natürlich kochen“
www.projekt-gesund-leben.de

Auflage: 1.000 – Vervielfältigung nur mit Genehmigung der AOK.

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse

GESUNDE ERNÄHRUNG
IN BESTEN HÄNDEN

Ernährungsberatung

Dipl.-Oec.troph. Marion Weber

66953 Pirmasens, Bahnhofstraße 28-30

Telefon: 06331 802-322, E-Mail: marion.weber@rps.aok.de

Marketing

Volker Brendel

67655 Kaiserslautern, Kanalstraße 25

Telefon: 0631 3637-112, E-Mail: volker.brendel@rps.aok.de