MTV 1879

Kochbuch

Zu den Autoren

Ich heiße Liane Weber. Ich habe von 2011 bis 2019 als Fitnesstrainerin im MTV München gearbeitet. Die Faszination für Ernährung ist während meiner aktiven Zeit als Leichtathletin durchgebrochen. Als es in den letzten zwei Jahren meiner Siebenkampf Laufbahn darum ging alles aus meinem Körper herauszuholen wollte ich unbedingt die optimale Ernährung und ergänzende Strategien für eine optimale Leistung finden. Dabei habe ich vor allem das Prinzip „trial and error“ angewendet. Ohne Weizen, ohne Milch, ganz ohne Getreide, Paleo, 80/20 diet, intermittierendes Fasten, Heilfasten, Flüssigernnährung und schlussendlich so wie es mir gut tut. Diese „Experimentierphase“ erstreckte sich über ca. fünf Jahre. Während den ersten zwei Jahren habe ich noch Leistungssport getrieben und bin dann langsam in eine weniger ehrgeizige und entspanntere „was tut mir wirklich gut“ Einstellung übergegangen. Nach weiteren drei Jahren des Ausprobierens habe ich für mich festgestellt, dass eine überwiegend pflanzliche, basenüberschüssige Ernährung optimal für mein tägliches Wohlbefinden ist. Ich habe gelernt zu spüren was ich brauche, wenn ich mehr oder weniger Sport treibe, wenn ich mehr Hirn- als Muskelleistung brauche. Welche emotionalen oder auch hormonellen Veränderungen sich wie auf die Bedürfnisse nach bestimmten Nahrungsmitteln auswirken. Es ist die Lust und Faszination sich selbst kennenzulernen, die so wertvoll ist und die jeder für sich zu seiner Zeit entdecken darf. Mit meinen Erfahrungen und auch den Grundlagen aus dem Studium der Gesundheitswissenschaften und des Fachberaters für holistische Gesundheit, begleite ich jeden gerne der diesen Schritt tun möchte.

Mein Name ist Annika Straßner. Ernährung ist für mich Leidenschaft, Kreativität, Spaß, Geschmack, Zeit mit Freunden, Entspannung, Erholung. Beim Kochen und Backen probiere ich supergerne aus, scheitere dabei natürlich auch das ein oder andere Mal, werde kreativ, um das Werk doch noch zu retten, und manchmal, da passt's von Anfang an und es entsteht eine leckere Kreation.
Beim MTV bin ich seit 2013. Zunächst habe ich nur Basketball gespielt und bin durch ergänzendes Krafttraining in der Fitnessabteilung gelandet. Dort habe ich während meines Sportwissenschaftstudiums als Werkstudentin gearbeitet. In meinem Studium waren auch die Inhalte der Ernährungswissenschaft Thema, was meine Begeisterung dafür wachsen ließ. Als Sporttherapeutin versuche ich die gesunde Ernährung nicht nur für mich umzusetzen, sondern auch an meine Patienten weiterzugeben.
Nach einem stressigen Tag stehe ich zur Entspannung am liebsten in der Küche. Dabei spielt natürlich immer die Vereinbarkeit zum beruflichen und sportlichen Alltag eine große Rolle. Es soll nicht zu lange dauern, gesund sein, die Speicher nach einer Sporteinheit auffüllen und vor allem gut schmecken.
Für mich habe ich mittlerweile einige Anhaltspunkte gefunden,

die mir guttun. Meistens verzichte ich auf Milchprodukte, „klassisches“ Getreide ersetze ich durch glutenfreie Varianten, statt Industriezucker greife ich auf natürliche Süßungsmittel zurück und esse im 16:8-Rhythmus nach dem Prinzip des Intervallfastens. Meine Kreativität stecke ich vor allem in die Herstellung gesünderer Alternativen zu „Klassikern“ wie Schokolade, Pralinen und Kuchen oder auch in das Wiederentdecken von häufig vergessenen lokalen Superfoods, zum Beispiel Wildkräuter. Das Fermentieren von Gemüse habe ich durch meinen Krautgarten entdeckt. Mit zwei Freundinnen habe ich ein gemeinsames Gartenstück auf dem wir unser eigenes Gemüse anbauen: ein weiterer Pluspunkt, um saisonal, frisch und nährstoffreich essen zu können. Außerdem ist es eine tolle Erfahrung die Pflanze von der Aussaat bis zur Ernte zu begleiten. Und noch schöner ist es dann die Leckereien gemeinsam zu genießen.

Unser eBook soll Dir eine hilfreiche Unterstützung sein, wenn Du Dich einer Ernährungsumstellung annähern möchtest, eine Inspiration, wenn Du einfach mal wieder neue Rezepte entdecken möchtest auf die Du so vielleicht selbst nicht gekommen wärst oder ein Anstoß, um eingeschlichene ungünstige Gewohnheiten wieder loszuwerden.

Wir wünschen Dir unheimlich viel Spaß beim Lesen und vor allem viel Freude beim Kochen und Genießen! Verwöhne Dich und lass es Dir schmecken.

Links: Annika - Rechts: Liane

Dynamischer Start in den Tag

Es gibt doch nichts Besseres als den Tag mit einem frischen, warmen Getränk und einem nährstoffreichen Frühstück zu starten, oder? Jeder der sportlich aktiv ist oder die Morgenstunden gerne produktiv zum Arbeiten nutzt, stimmt hier sicherlich zu. Einfache, abwechslungsreiche Rezepte für einen dynamischen Start, findet ihr im ersten Kapitel.

Overnight Oats

Perfekter Start in den Tag

Du wachst morgens auf, möchtest gut und fit in den Tag starten? Dabei hast Du vielleicht nicht die größte Kreativität dir jeden Morgen eine tolles Frühstück zu überlegen oder die Zeit es Dir zuzubereiten? Kein Problem, wenn Du am Vorabend ein paar Minuten investiert hast und Dir Deine fertigen Overnight Oats aus dem Kühlschrank nehmen kannst. Und über Nacht durchgezogen schmecken sie auch viel intensiver.

Für den Frischekick gibt‘s noch ein bisschen frisches Obst dazu und Du bist bereit für einen wunderbaren Start in den Tag.

Zutaten:

1 1/2 Tassen Haferflocken

1 Tasse Wasser

1 Tasse Pflanzenmilch

Toppings nach Wahl

Variante Schoko-Banane
Kakao, Banane, Walnüsse, Kakaonibs

Variante Apfel-Zimt
Zimt, Apfel, Kiwi, gehackte Mandeln, geschrotete Leinsamen

Variante Joghurt-Zitrone
Zitronensaft, Abrieb einer Zitrone, Joghurt (Soja, Kokos etc.), Heidelbeeren

Zubereitung:

Vermenge die Haferflocken mit Wasser und der pflanzlichen Milch und lasse sie über Nacht einweichen. Statt Haferflocken kannst du natürlich auch andere Flocken nehmen. Und auch bei der Flüssigkeit kannst du variieren. Nur Wasser oder nur Pflanzenmilch funktioniert natürlich auch. Am nächsten Morgen kannst du deine Overnight Oats nach Lust und Laune zubereiten. Wenn du magst, kannst du zum Süßen noch etwas Honig beimischen.

Variante Schoko-Banane: Verrühre die Overnight Oats mit einem halben bis einem Esslöffel Kakao und toppe das Ganze mit Bananenscheiben, Walnüssen und Kakaonibs.

Variante Apfel-Zimt: Die Overnight Oats mit einem halben Teelöffel Zimt verrühren und mit Apfel- und Kiwischeiben, ein paar gehackten Mandeln und geschroteter Leinsaat bestücken.

Variante Joghurt-Zitrone: Die Overnight Oats mit der geriebenen Schale einer Zitrone und einigen Tropfen Zitronensaft mischen und mit dem Joghurt (Soja, Kokos, etc.) deiner Wahl und ein paar Beeren garnieren.

Du kannst natürlich immer so viele Toppings und Obst verwenden, wie du magst. Sei kreativ und höre auf deinen Appetit!

Heiße Ingwer-Zitrone

Zutaten:
Ca. 300 ml Wasser
Saft einer 1/2 Zitrone
4-5 Scheibchen Ingwer
1 Prise Kurkuma oder 2-3 Scheibchen Kurkuma

Zubereitung:
Vermische alle Zutaten und lasse sie ca. 10 min. im Wasser bei niederer Hitze köcheln. Genieße es anschließend bei deiner gewünschten Trinktemperatur. Lass dir von der anregenden Wirkung des Ingwers zusätzlichen Schwung in den Tag geben.

„Flüssigkeiten und warum sie so wichtig sind“.

Wasser erfüllt unzählige lebenswichtige Aufgaben im menschlichen Organismus und ist somit das Lebensmittel Nummer eins über das wir uns tagtäglich Gedanken machen bzw. besser noch, um das wir uns tagtäglich kümmern sollten. Der Wasseranteil im menschlichen Körper liegt beim Kleinkind bei ca. 85%, verringert sich im erwachsenen Alter auf ca. 70% bis hin zu 50% im hohen Alter. Wasser ist die reinste aller Flüssigkeiten. Jeder Tee oder Kaffee, jeder Saft oder Wein hätte keine Daseinsberechtigung, gäbe es das Element Wasser nicht. Und in seiner reinsten Form, H_2O, hat das Wasser eine Reihe von Aufgaben und Funktionen im Körper[1]:

- Als Baustein der Zellen gewährleistet das Wasser deren Funktionstüchtigkeit
- Als Lösungsmittel. Für den Organismus wichtige Substanzen liegen in den Körperflüssigkeiten gelöst vor.
- Als Transportmittel. Nährstoffe, körpereigene Substanzen, Stoffwechselprodukte werden im Blutplasma zu ihrem Bestimmungsort transportiert.
- Als Regulator des Wärmehaushaltes vor allem durch die Abgabe des Schweißes.

Für die Gewährleistung dieser Aufgaben und Funktionen müssen wir Wasser aufnehmen!!!

FUN FACT Ingwer:
Ingwer ist eine uralte Gewürz- und Heilpflanze und hat zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe, wie beispielsweise Vitamin C, Eisen, Magnesium, Kalium und Kalzium, Ätherische Öle, Antioxidantien und Gingerole. Ingwer hat eine unglaublich belebende Wirkung und regt somit den Stoffwechsel und das Immunsystem an, weshalb die Wurzelknolle auch bei Husten und Erkältungen einsetzbar ist. Ingwer kann auch helfen den Cholesterinspiegel zu senken und die Fettverbrennung anzuregen[2].

Chia Pudding und Minze-Honig

Omega-3 Power am Morgen

Kennst Du Chia? Was hat es eigentlich mit diesen Samen auf sich?

Zuerst einmal kommen sie aus Mexiko, Zentral- und Südamerika und wurden dort schon lange als gesundes Lebensmittel konsumiert, bevor es die kleinen Kügelchen als „Superfood“ zu uns nach Europa geschafft haben. Chia-Samen sind bekannt für ihren hohen Proteingehalt und Anteil an Omega-3 Fettsäuren, weshalb sie als energiereiche Nahrung schon bei den Maya beliebt waren. In Kombination mit frischen Früchten sind sie deshalb eine super Variante für einen energiereichen Start in den Tag.

Chia-Pudding

Zutaten: (kleine oder große Portion)

2 / 4 EL Chia-Samen

ca. 40 / 80 ml Hafermilch (oder Mandel-/Reismilch o.Ä.)

3 / 6 EL Joghurt (Kokos-, Cashew-, Sojajoghurt, o.Ä.)

1 / 2 EL Leinsaat geschrotet

2 / 4 Handvoll Heidelbeeren

2 / 4 Handvoll Himbeeren

etwas frische Minze

Zubereitung:

Gebe die Chia-Samen in eine kleine Schüssel und verrühre sie mit der Milch. Lasse die Samen am besten über Nacht quellen. Wenn du etwas weniger Zeit hast, geht es auch im Schnellverfahren, aber eine halbe Stunde sollten die Samen quellen. Schichte dir danach deine eigene leckere Chia-Pudding Kreation.
Lass deiner Kreativität freien Lauf und verwende Nüsse, Kerne oder andere Toppings nach Lust und Laune.

Frische Minze-Honig

Zutaten:

1 Handvoll frische Minze

Ca. 300 ml heißes Wasser

1 Löffelchen Honig

etwas Zitrone

Zubereitung:

Gieße die frische Minze mit heißem Wasser auf, presse einige Tropfen frische Zitrone hinein und lasse etwas Honig darin zergehen. Genieße das Getränk bei für dich angenehmer Temperatur. Gerne kannst du es auch komplett kalt trinken.

Obwohl es ein warmes Getränk ist, wirkt die Minze kühlend. Vor allem an warmen und heißen Tagen ist das sehr wohltuend.

„Warum speziell Flüssigkeit am Morgen?“

In der Nacht verlieren wir durch die Atmung und über die Haut viel Wasser. Das kann schnell mal ein ganzer Liter sein. Deshalb ist es zur Rehydrierung schon am Morgen wichtig ein großes Glas Wasser (am besten lauwarm) zu trinken und mit einem Glas Tee weiter zu machen. Außerdem hilft ein Glas Wasser nach dem Aufstehen die Giftstoffe die der Körper über Nacht abgebaut hat herauszuspülen und den Stoffwechsel anzukurbeln[3].

FUN FACT Omega-3:

Wie schon zu Beginn dieses Kapitels beschrieben stammen die Chia-Samen aus Mexiko, Zentral- und Südamerika. In den letzten Jahren wurden die Samen vermehrt auch in den europäischen Speiseplan aufgenommen.

So wie die Chia-Samen liefern auch andere Lebensmittel wie Leinsamen, Walnüsse oder Hanföl einen hohen Anteil an Omega-3 Fettsäuren. Omega-3 Fettsäuren wirken anti-entzündlich und haben weitere gesundheitliche Vorteile[5].

Aber nicht nur die Inhaltsstoffe der Chia-Samen überzeugen. Du kannst sie außerdem sehr variabel verwenden. In unserem Chia-Pudding haben wir die Quelleigenschaft der Samen genutzt. Diese kannst du auch beim Backen nutzen, wenn du z.B. Eier ersetzen möchtest. Außerdem kannst du sie in dein Müsli oder deinen Smoothie mischen, deinen Salat damit toppen oder sogar Marmelade ohne ein weiteres Geliermittel herstellen.

Dynamischer Start in den Tag

Smoothie Bowl

Unser Frühstücks-Liebling für Sommertage

Mit dem Frühling kommt endlich wieder vermehrt Sonne und damit die Aussicht auf mehr als nur den Versuch die besten Balkon Stunden des Tages zu nutzen. Was bietet sich dafür besser an, als ein wunderbares Frühstück in der Sonne? Diese Sonnenstunden wollen wir mit dem all-time favourite vieler „Food Fans“ feiern - der Smoothie Bowl.

Egal ob rot, grün oder gelb, bei der Smoothie Bowl ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Vor allem im Sommer, wenn die frühen Morgenstunden schon nach Siesta schreien, weil sie so warm sind, sind püriertes Obst, etwas Grünzeug, Kerne und ein paar Nüsse optimal, um die Kerntemperatur des Körpers mit einem kühlenden Frühstück zu regulieren.

Zutaten:

Grüne Smoothie Bowl:

2 Handvoll Rucola (oder Spinat o.ä.)

1 Banane

1/2 Kiwi

100-150ml Pflanzendrink

Toppings (hier: halbierte Walnüsse, Buchweizenflocken)

Rote Smoothie Bowl:

1/2-3/4 Tasse gefrorene Beeren

1 Banane

100-150ml Pflanzendrink

Toppings (hier: Heidelbeeren, Chia-Samen, Himbeeren, Cashews, selbstgemachtes Granola)

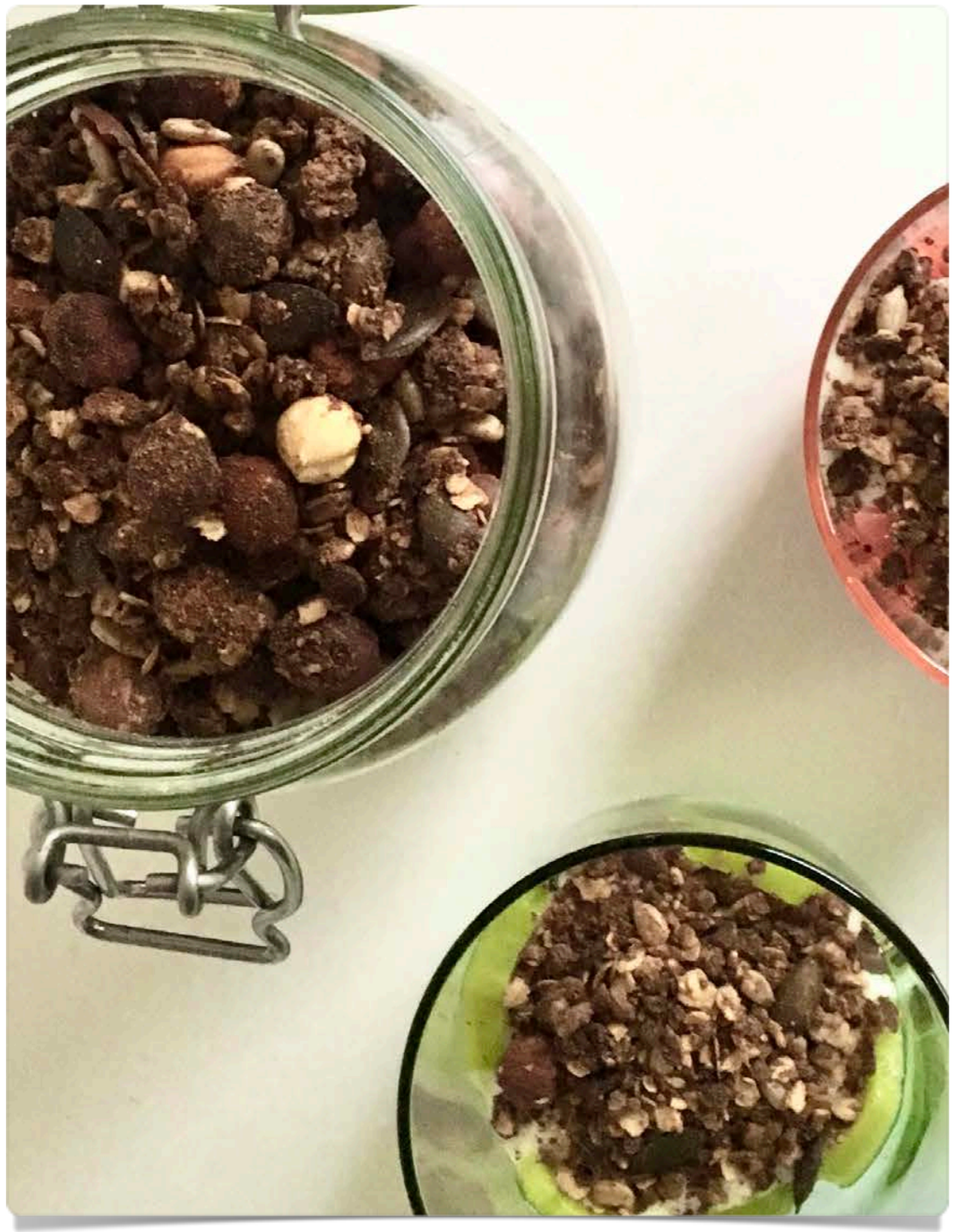
Zubereitung:

Gib für die grüne Smoothie Bowl alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer und püriere das Ganze. Wenn du eine etwas festere Konsistenz bevorzugst, gib ein bis zwei Esslöffel Flohsamen-

schalen zur Smoothie-Masse hinzu, mische das Ganze nochmal durch und dann ab damit in die Bowl.
Verwende die andere Hälfte der Kiwi zum Beispiel als Topping und ergänze Obst, Nüsse, Samen nach Lust und Laune.

Für die rote Smoothie Bowl gehst du genauso vor. Gib auch hier alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer und püriere das Ganze. Durch die gefrorenen Beeren ist die Konsistenz des roten Smoothies automatisch etwas fester. Getoppt haben wir die Bowl hier mit Granola*, Cashew-Kernen, Chia-Samen, Himbeeren und Heidelbeeren. Nimm das auf was du Lust hast!

*Granola:
Dein Granola kannst du dir superschnell selbst herstellen: Haferflocken, etwas Kakao, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Kakaonibs ein einer Schüssel vermischen...und fertig! Mach dir am besten gleich eine große Schüssel auf Vorrat und hebe dein Granola in einer luftdichten Verpackung auf. Dann hast du es beim nächsten Mal gleich parat.
Und auch hier kannst du dich frei nach Lust und Laune ausprobieren. Nimm Zimt, statt Kakao, gebe Kürbiskerne oder Walnüsse dazu, ersetze die Haferflocken durch Buchweizen-, Dinkel- oder Hirseflocken.



Flüssigkeit in der Nahrung: der Trick um weniger trinken zu müssen

Die tägliche Wasseraufnahme ist lebensnotwendig und der erste Schritt für jeden, der einen gesunden Lebensstil pflegen möchte. Wer viel Gemüse und Obst, vor allem in Rohform, isst merkt vielleicht, dass das Durstgefühl ohne zusätzlichen Sport und bei normalen Klimaverhältnissen gering ist oder sogar ausbleibt. Warum ist das so? Weil Pflanzen sehr viel Wasser in sich tragen. Das bemerkst Du bei jedem Apfel in den Du beißt. Und auch bei jeder Gurke, die Du aufschneidest, springt dir das Wasser schon entgegen. Entsprechend nimmst Du beim Verzehr dieser Nahrungsmittel auch viel Wasser in deinen Körper auf und darfst so deinem nicht vorhandenen Durstgefühl vertrauen. Für den Moment ist die Wasserversorgung durch den Verzehr von Rohkost schon komplett gedeckt.

FUN FACT Vitamin C:

Vitamin C ist wahrscheinlich das bekannteste aller Vitamine und wird meist mit dem Immunsystem in Verbindung gebracht. Hier noch ein paar Aufgaben von Vitamin C in unserem Organismus die vielleicht weniger bekannt sind:

- Vitamin C kräftigt das Bindegewebe indem es die Verbindung von Proteinen und anderen Substanzen mit Kollagenfasern unterstützt. Kollagen sorgt für die Elastizität von Haut, Bändern, Sehnen und Blutgefäßen.
- Vitamin C verbessert die Calcium- und Eisenaufnahme.

- Vitamin C ermöglicht und reguliert die Hormonausschüttung wie z.B. der Sexualhormone, Stresshormone, Schilddrüsenhormone und Wachstumshormone.
- Vitamin C ist im Gemüse teilweise in größeren Mengen vorhanden als in Zitrusfrüchten. Dazu gehören Gemüsesorten wie Paprika, Brokkoli, Rosenkohl und Grünkohl[6].

Mit Energie aus der Mittagspause

Es ist Mittagszeit! Nachdem wir uns im ersten Kapitel mit dem Thema Frühstück auseinandergesetzt haben, geht es nun um das Mittagessen. Kennst Du das Gefühl nach dem Mittagessen so richtig müde und abgeschlagen zu sein? Wenn ja, dann empfehlen wir Dir unbedingt unsere Rezepte nachzukochen, denn diese sind leicht und nährstoffreich und versorgen dich mit guter Energie, sodass das Mittagstief bald kein Thema mehr für Dich ist. Auch dein neues Wissen über Flüssigkeiten hilft dir mit besserer Energie aus der Mittagspause zu kommen.

Spargel-Erdbeer-Salat

Spargel mal anders

Der Zeitraum von Mai bis Mitte Juni bedeutet Spargelsaison. Gerade der grüne Spargel ist so einfach zu kochen und so vielseitig einsetzbar und natürlich, einfach lecker! Zudem ist Spargel super gesund und auf jeden Fall empfehlenswert in die Ernährung mit einzubauen. Versuche es es doch mal mit dieser süß-herzhaften Variante, in der sich mit dem grünen Spargel und der Erdbeere zwei saisonale Lieblinge treffen.

Zutaten (2 Portionen):

400-500 g grüner Spargel

400 g Erdbeeren

1 Handvoll Basilikum

Dressing:

2 EL Olivenöl

1 EL Balsamico

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bereite das Dressing am besten als aller erstes zu. Dafür vermengst du alle Zutaten in einer großen Schüssel. Wasche den grünen Spargel und schneide das untere, ggf. holzige Ende ab. Danach drittelst du den Spargel und gibst ihn in köchelndes Wasser. Das Gemüse ist schon nach 6-8 Minuten gar. Während der Spargel kocht, kannst du dich den Erdbeeren widmen. Wasche und viertele sie und wende sie anschließend im Dressing.
Den fertigen Spargel aus dem Wasser nehmen und zu den Erdbeeren geben und vermengen. Zum Schluss kannst du noch klein gehacktes Basilikum unterheben.
Schon ist der Salat fertig zum Servieren!

FUN FACT Asparagin:

Einige von uns kennen den interessanten „Nebeneffekt“ von Spargel, ein beissender Uringeruch beim Toilettengang. Das hat mit einem fehlenden Enzym zu tun, was die anfallende Asparagusinsäure abbauen und so den Geruch verhindern würde. Es gibt aber keinen Grund zur Sorge, der Geruch ist harmlos und kann mit viel Flüssigkeit abgemildert werden[7]. Spargel ist super gesund und während der kurzen Spargelzeit, solltest du ihn auf jeden Fall ein paar Mal in deinen Speiseplan aufnehmen.

Gemüsecurry

Energiespeicher auffüllen mit viel Gemüse und ein paar extra Gramm Kohlenhydraten

„Mehr essen“

Gerade wenn Du deine Sporteinheit gerne morgens machst, längere Strecken mit dem Fahrrad zur Arbeit fährst oder im Home Office mit einem HIIT Training in den Tag startest, der Stoffwechsel wird sofort angekurbelt und die Muskulatur verbrennt Energie aus ihren Speichern. Vielleicht trinkst du danach einen Proteinshake und spätestens mittags hast Du richtig Hunger. Dann empfiehlt es sich auch dem Körper die Energie zurückzugeben, die er in den vergangenen Stunden auch nach dem Sport noch verbrannt hat. Gerade bei intensivem Training oder lang andauernder Belastung dürfen es gerne ein paar Kohlenhydrate mehr sein als sonst, um die Glykogenspeicher der Muskulatur wieder aufzufüllen. Versuche es mit komplexen Kohlenhydraten aus Gemüse, Vollkornreis, Kartoffeln oder Pseudogetreide. Die Menge ist hier entscheidend. Du sollst dich gut satt essen, allerdings auch nicht über das Ziel hinausschießen, denn ansonsten kann es gut sein, dass dein Verdauungssystem überlastet ist und du trotz erhöhter Aufnahme der Energie in die Muskulatur ein Mittagstief erlebst. Probiere es einfach mit unserem Rezeptvorschlag aus und finde mit der Zeit die optimale Menge heraus.

Zutaten (2 Portionen):

100 g Naturreis

1 kleine Dose Kokosmilch

2 Tassen Reismilch

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 Würfel Ingwer

1 cm rote Chili

1 TL Curry

1 Handvoll Buschbohnen

1 Süßkartoffel

1 Brokkoli

3-4 Blätter Pak Choi

1 Glas Kichererbsen

Zubereitung:

Am besten bereitest Du den Naturreis als erstes vor, weil er ca. 40 min braucht bis er servierfertig ist.

Bereite anschließend dein Gemüse vor. Schäle Knoblauch, Zwiebel, Chili und Ingwer (in Bioqualität kannst du die Schale des Ingwers mit verwenden) und schneide sie in kleine Würfel. Wasche

das restliche Gemüse. Die Enden der Buschbohnen abschneiden und dritteln. Die Süßkartoffel und den Pak Choi in mundgerechte Stücke schneiden. Die Brokkoliröschen abtrennen und die Kichererbsen abgießen.
Währenddessen ca. 1 EL Kokosöl in einem Wok oder großen Topf erhitzen und den Knoblauch, die Zwiebel und den Ingwer etwas anbraten. Nach ein bis zwei Minuten die Chili Stückchen und das Currygewürz dazugeben und etwas in der Hitze ziehen lassen. Als nächstes gibst Du die Kokos- und Reismilch hinzu und würzt das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer nach. Schmecke die „Soße“ ab für einen ersten Eindruck und würze nach, je nachdem wie scharf oder würzig Du es haben möchtest.

Gib die Buschbohnen als erstes in den Wok und lass sie zwei bis drei Minuten köcheln. Danach die Süßkartoffelecken hinzufügen und weitere fünf Minuten kochen lassen. Als letztes dann Brokkoli, Pak Choi und die Kichererbsen dazugeben und für weitere fünf Minuten köcheln lassen. Schmecke die Soße nochmal ab nachdem alles an Gemüse im Wok geköchelt hat und ergänze das Curry nach deinem Geschmack.
Jetzt sollte auch der Reis fertig sein. Lass es dir schmecken!

ÜBRIGENS: Den Stamm des Brokkolis kannst du auch essen. Entferne dafür einfach die Schale/Rinde, schneide ihn in Stücke und gebe diese mit dem restlichen Gemüse ins Curry.

FUN FACT Kurkuma:

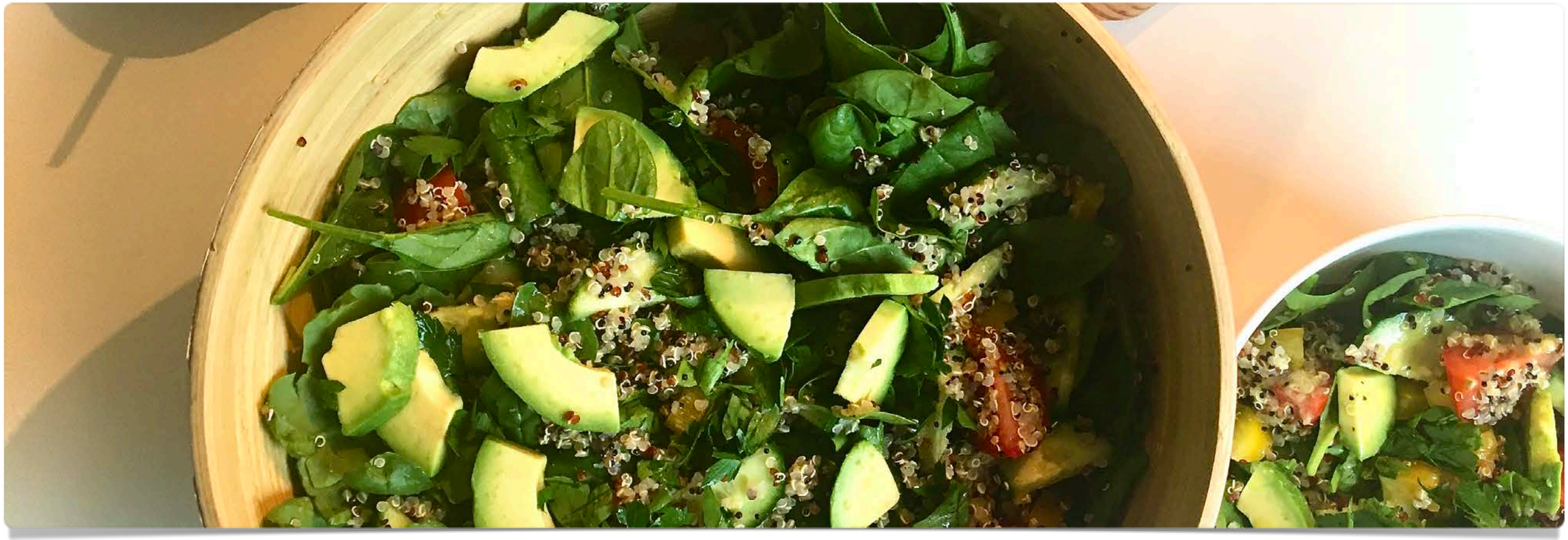
Die gelbe Farbe bekommt das Curry durch Kurkuma. Aus der Wurzel der Kurkumapflanze entsteht das gelbe Pulver, das in allen Curry-Gewürzmischungen vorhanden, aber auch in reiner Form erhältlich ist. Kurkuma wirkt entzündungshemmend und hat eine beachtliche antioxidative Wirkung. Sehr auffallend ist, dass Krankheiten wie Demenz und Krebsarten wie Prostata-, Brust- und Darmkrebs in Indien, wo Kurkuma in großen Mengen konsumiert wird, selten und in großen Gebieten gar nicht vorkommen. Wenn Du die volle Bioverfügbarkeit von Kurkuma nutzen möchtest, nimm es immer in Verbindung mit hochwertigem schwarzem Pfeffer und ein wenig kalt gepresstem Olivenöl oder Kokosöl ein[8].

Quinoa-Salat

Bewusst essen und genießen

„Bewusst essen“

Viele Arbeitstage sind eine Mischung aus mehr oder weniger Bewegung, stressig oder doch mal entspannt. Die Nächte sind mal ruhiger, mal unruhiger und der Schlaf ist mal besser, mal schlechter. Viele unbewusste Faktoren führen dazu, dass nicht jeder Tag gleich ist und Du somit nicht jeden Tag das gleiche Hungergefühl hast und auch nicht die exakt gleiche Versorgung brauchst. Deshalb ist es umso wichtiger in sich reinzuhören und einen Bezug dafür zu bekommen was der Körper und das Gehirn brauchen, um Leistung zu bringen. Im Appendix A findest Du den „Energielevel-Check“. Damit kannst Du Feedback zu deinem Energielevel über den ganzen Tag sammeln und vor allem beobachten welche Art von Mittagsmahlzeit am besten für Dich funktioniert. Eine gute Basis legst Du auf jeden Fall immer mit einer ordentlichen Portion frischem Gemüse!



Zutaten (4 Portionen):

¾ Tasse Quinoa (1,5 Tassen Wasser)

½ Gurke

10 Cocktail-Rispentomaten

1 gelbe Paprika

2 Handvoll Blattspinat

3/4 Avocado

1 Handvoll Petersilie

Dressing:

4 EL gepresster Orangensaft

1-2 EL Olivenöl

2 Scheiben Avocado

Prise Salz

etwas Pfeffer

1 EL weißer Balsamico

Zubereitung:

Während Du den Quinoa kochen und quellen lässt, was ca. 15 min dauert, kannst Du das Dressing schon mal vorbereiten. Dafür alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer sämigen Soße pürieren.

Danach das Gemüse für den Salat waschen, schneiden und schon mal in eine große Schüssel geben. Den Spinat kannst Du ebenfalls waschen, kurz abtropfen lassen und dazugeben.
Sobald der Quinoa fertig ist, gibst Du auch diesen in die Schüssel und vermengst alles miteinander.

Gib dann das Dressing zum Salat und mische noch einmal alle Zutaten. Bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen und schon hast Du einen frischen, vitalstoffreichen Salat, den Du super mit in die Arbeit nehmen kannst.

FUN FACT Pseudogetreide:

Du bekommst in unserem eBook überwiegend leckere Rezepte auf Pflanzenbasis, weil wir den Körper durch eine basische Ernährungsweise stärken möchten statt ihn durch Säurelast, was durch viele tierische Lebensmittel entsteht, zu schwächen. Je pflanzlicher Du dich ernährst, desto mehr solltest du darauf achten essentielle Aminosäuren, Fettsäuren und auch B-Vitamine zuzuführen. Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth oder Hirse sind hierfür wunderbare Lieferanten. Im gekeimten Zustand sind sie einige der nährstoffdichtesten Nahrungsmittel überhaupt. Sie sind eine gute Alternative zu Kartoffeln, Nudeln und Reis[9].

Die besten Snacks -
für zu Hause und unterwegs

Wer braucht ihn nicht von Zeit zu Zeit? Den Energieschub, sei es für eine sportliche Aktivität am Nachmittag oder einen kleinen Kick für den Arbeitszwischen- oder Endspurt. Auch hier empfehlen wir dir auf den Körper zu hören und zu spüren, ob er mit genügend Flüssigkeit versorgt ist und vielleicht auch einen Blick auf das Energie-Level Sheet und deine letzten Mahlzeiten zu werfen, um zu sehen, ob genügend vitalstoffreiche Nahrung aufgenommen wurde. Sollte das nicht der Fall sein, kann ein Energieverlust auch daher begründet sein, dass nicht genügend Flüssigkeit und Mikronährstoffe im Körper vorhanden sind. Für solche Situationen ist das erste Rezept im Kapitel genau das Richtige. Ein grüner Smoothie vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen, essentiellen Fettsäuren, Chlorophyll und natürlich Flüssigkeit.

Grüner Smoothie

Sensationelle Farbe und die Kraft des grünen Blattgemüses

Schon allein die Farbe ist sensationell, oder nicht?! Natürlich gibt es sie nicht nur in grün, sondern in allen erdenklichen Farben. Smoothies sind omnipräsent und bei vielen Erwachsenen und auch Kindern sehr beliebt, weil sie meistens sehr süß sind. Genau hier ist allerdings Vorsicht geboten.

Smoothies sollten eine ausgewogene Mischung aus Obst und Gemüse enthalten und nicht zu süß sein. Weniger ist hier mehr, was bedeutet, dass nicht mehr als ein bis zwei Portionen und auch Sorten Obst und Gemüse enthalten sein sollten. So kannst auch du herausfinden, welche Kombinationen von Zutaten du eventuell nicht besonders gut verträgst. Außerdem legen wir dir ans Herz grüne Smoothies auszuprobieren, um die Kraft des grünen Blattgemüses möglichst häufig deinem Organismus zuzuführen. Die Form des Smoothies ist für all diejenigen besonders gut geeignet, die grünes Blattgemüse nicht so weit oben auf ihrer Prioritätenliste haben, weil es vielleicht schon als Kind nicht zum Lieblingsessen gezählt hat. Starte sanft mit Spinat wie in unserem Rezeptvorschlag und taste dich so an die grünen Blätter heran. Werde mit der Zeit kreativer und mutiger und Du wirst sehen, dass der grüne Smoothie ein Hochgenuss sein kann.

Zutaten (für ein 400-500ml Glas)

2 Handvoll Spinat

1 Banane

¼ Avocado

Saft einer halben frisch gepressten Orange

1 Stückchen Ingwer

ca. 200 ml Kokoswasser (oder auch Pflanzenmilch oder Wasser)

Zubereitung:

Gib alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer und mixe für 30-60 Sekunden. Fertig!

FUN FACT „Grünzeug“:

Grünes Blattgemüse, Kräuter, Wildpflanzen, Algen und grüne Sprossen sind wahre Alleskönner, wenn es darum geht unseren Körper optimal zu versorgen, denn es steckt eine große Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen in ihnen, wie zum Beispiel, Vitamin A, Vitamin K, Kalium, Folsäure, Eisen und vieles mehr. Chlorophyll ist das Farbpigment das den Pflanzen ihre grüne Farbe verleiht und ihnen ermöglicht Photosynthese zu betreiben, also Wasser und Kohlenstoffdioxid mit der Hilfe von Sonneneinstrahlung in Kohlenhydrate umzuwandeln und dadurch zu wachsen und zu gedeihen. Untersuchungen zeigen, dass Chlorophyll aus Lebensmitteln einen positiven Effekt auf die Blutbildung im Knochenmark des menschlichen Organismus hat[10].
Kurzum, gönne dir einen grünen Smoothie am besten jeden Tag!

Energy Balls

Manchmal muss es einfach etwas Süßes sein

Die Zuckerlust

Manchmal soll es einfach etwas Süßes sein. Das ist total normal und verständlich, denn unser Gehirn funktioniert vor allem durch die Versorgung mit Glucose. Ist der Einfachzucker im Blut nicht vorhanden und die Speicher aus der Leber aufgebraucht ist das Verlangen nach dem schnellen Kraftstoff enorm. Du solltest allerdings die Finger von herkömmlichen Süßigkeiten und Gebäck lassen, denn diese sind gespickt mit Industriezucker, Fruktosesirup und vielen anderen Formen von industriell hergestellten Süßungsmitteln. Diese Stoffe sind mittlerweile schon fast unumgänglich in allen möglichen Lebensmitteln enthalten, „überzuckern“ die Menschen und sind deshalb ursächlich an vielen der weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten unserer westlichen Welt beteiligt. Zum Glück gibt es süße Alternativen die ganz und gar nicht schädlich sondern sogar gesund sind. Probiere ganz einfach unsere Energy Balls und sei dann kreativ mit vielen anderen Varianten die deinem Geschmack entsprechen.

Zutaten für die Grundmasse (40-45 Stück):

200 g Datteln (in Wasser einweichen)

150 g gemahlene Mandeln

100 g Cashews gehackt

1 Prise Salz

Variante Limette-Kokos:

Schale von 3 Limetten

2 EL Limettensaft

3 EL Kokosflocken

Variante Erdbeer-Basilikum

1-2 Handvoll Basilikum

gefriergetrocknete Erdbeeren

Zubereitung:

Lege für die Grundmasse die Datteln einige Minuten in Wasser ein. Gib sie dann in ein etwas höheres Gefäß und püriere sie. Gib die Dattelmasse in eine Schüssel und ergänze die Mandeln, Cashews und eine Prise Salz und verrühre alles miteinander. Teile nun die Grundmasse und ergänze eine Hälfte mit Limettenschale, Limettensaft und Kokosflocken. Forme kleine Kugeln und wende diese in Kokosflocken. Gib zu der anderen Hälfte der Grundmasse gehackten Basilikum, forme Kugeln und wende sie in dem Erdbeerpulver das Du selbst hergestellt hast. Stelle die Kugeln am besten in den Kühlschrank, wo sie auch einige Tage haltbar sind. Viel Spaß mit diesem kleinen, zauberhaften Snack!

FUN FACT Datteln:

Die Araber sagen: „Die Dattelpalme hat so viele Verwendungen, wie es Tage im Jahr gibt!“ Lange Zeit war die Dattel Hauptnahrungspflanze der trockenen Regionen, denn ihre saftigen Früchte sind nahrhaft und wegen ihres hohen Zuckergehaltes (60-70%) gut lagerfähig. Die eingeweichten Kerne dienen als Viehfutter und die Fiederblätter finden für die Herstellung von Matten, Körben und anderen Haushaltsgeräten sowie auch als Baumaterial Verwendung. Aus dem Stamm der Palmen können Zäune, Dächer und Flösse hergestellt werden. Die vielfältige Nutzbarkeit hat sicherlich dazu geführt, dass der Dattelpalme eine hohe Symbolkraft zugesprochen wird. In ihrer Heimat ist sie wegen ihres geraden, unverzweigten Stammes Symbol für Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit und Rechtschaffenheit[11]. Heutzutage sind Datteln in allen Supermärkten zu finden. Sie enthalten Fructose und Glucose in etwa gleichen Anteilen und spenden somit schnelle aber auch länger anhaltende Energie[8].

Müsliriegel

Die Alternative zum Klassiker

Wir lieben ihn einfach und die meisten von uns sind damit aufgewachsen: dem Müsliriegel. Vor allem im Sport, aber auch für die Arbeit, unterwegs oder einfach zwischendurch, die Mischung aus Flocken, Nüssen und vielen anderen Zutaten schmeckt gut, ist in vielseitigen Geschmacksrichtungen zu haben und gibt Energie. Die umfangreiche Auswahl in den Regalen der Supermärkte bestätigt die Beliebtheit des Müsliriegels. Wenn man allerdings auf die Zutatenliste schaut, findet man häufig irgendwelche chemisch klingenden Begriffe, die man nicht kennt, und zum anderen meist nicht nur eine, sondern mehrere Formen von Zucker. Deshalb ist es für alle Müsliriegel-Liebhaber dringend an der Zeit, sich um eine gute Alternative zu kümmern. Und die haben wir! Viel Spaß beim nachmachen und genießen!

Zutaten:

1 ½ Tassen Datteln

¾ Tasse Mandeln

¾ Tasse Hirseflocken (Haferflocken, o.ä.)

½ Tasse Buchweizen

¼ Tasse Pistazien

1 TL Zimt

3 EL Kakao-Nibs

4 EL Leinsamen

4 EL Honig (Ahornsirup, o.ä.)

3 EL Erdnussmus (Mandelmus, o.ä.)

1 Messerspitze Bourbon Vanille

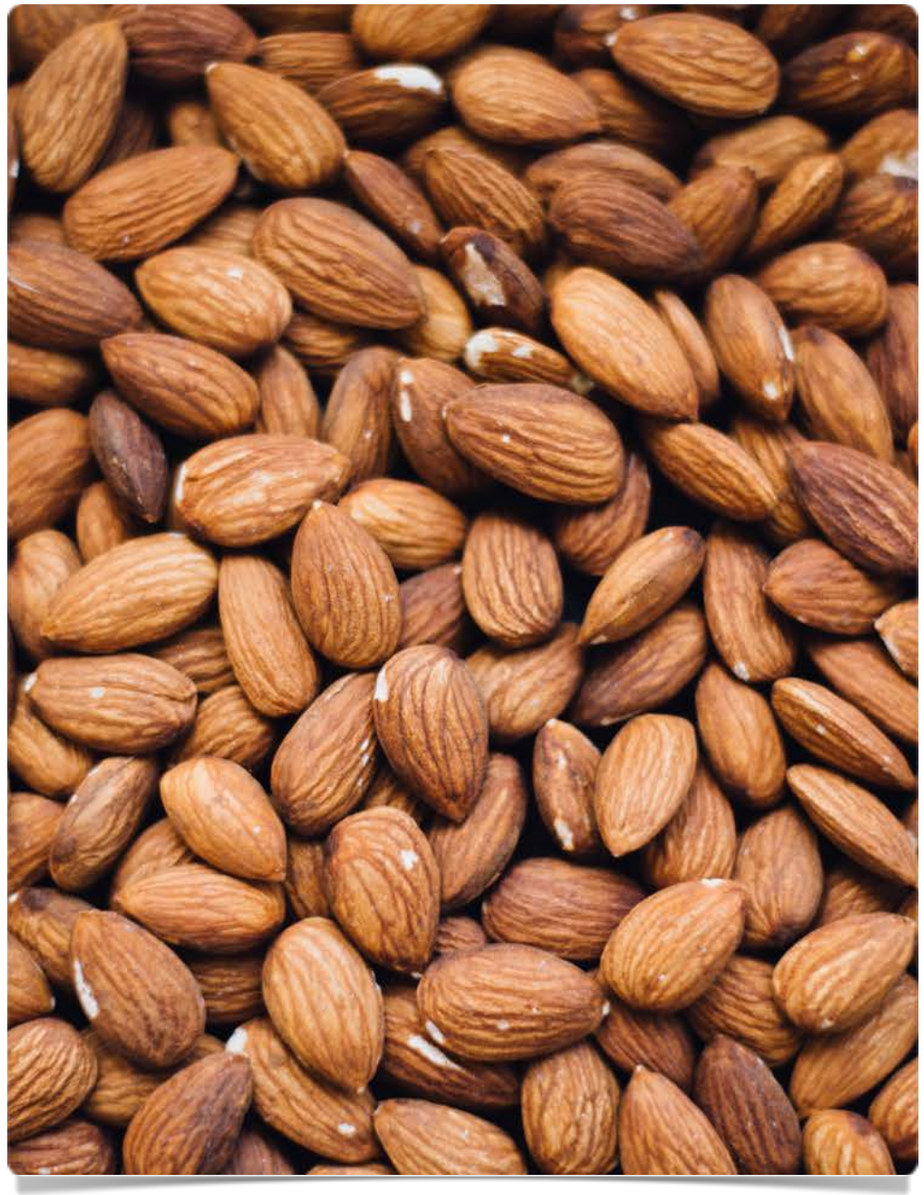
3-4 EL Gojibeeren

Zubereitung:

Die Datteln mit einem großen Messer klein hacken oder im Mixer zerstückeln und in eine große Schüssel geben. Übergieße die Datteln mit etwas Wasser, wenn sie sehr trocken sind. Gebe die Hirseflocken, den Buchweizen und die Mandeln in eine Pfanne und röste sie ohne Öl an. Das dauert einige Minuten. Währenddessen solltest du die Zutaten immer wieder wenden. Wenn es schön duftet, kannst du alles zu den Datteln dazugeben und vermischen. Danach dürfen auch Zimt, Kakao-Nibs, Leinsamen und Pistazien in die Schüssel. Vermische alles nochmals und ergänze die Vanille und die Gojibeeren. Danach gilt es noch den Honig und das Erdnussmus in einer Pfanne zu schmelzen und als letztes zu den anderen Zutaten hinzuzufügen. Mische alles kräftig verteile dann die Masse in einer Auflaufform, die Du mit Backpapier auslegst. Drücke alles fest und relativ flach an. Stelle die Form ca. 15 min in den Kühl- oder Gefrierschrank und schneide danach deine Riegel in gleichmäßige Stücke. Luftdicht verpackt und gekühlt halten sie ein paar Tage.

FUN FACT Mandeln:

In einigen Studien wird belegt, dass Mandeln einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System haben, indem sie cholesterinsenkend wirken, die Blutzuckerkontrolle verbessern, oxidative Schäden verringern und sich somit positiv auf die Herzgesundheit auswirken[12]. Dies ist nur ein kurzer Ausschnitt der Einschätzung von wissenschaftlichen Forschern an der Universität von Toronto. Wir können also sicher sein, dass wir mit einer Handvoll Mandeln am Tag einen positiven Beitrag zu unserer Gesundheit leisten und zudem schmecken die Nüsse auch noch richtig gut. Sie liefern viel Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Magnesium, Calcium, Kupfer sowie Vitamin B und E[13].



Auftanken und Wohlfühlen beim Abendessen

Du kommst abends nach Hause, bist von der Arbeit oder dem Sport total erledigt und dann soll es vor allem schnell gehen mit dem Essen. Und wenn‘s dazu noch richtig lecker schmeckt- umso besser! So, oder so ähnlich geht es vielen von uns. Deshalb soll gesund kochen auch einfach und praktikabel sein und nicht zur Raketenwissenschaft ausarten. Hier wollen wir Dir ein paar richtige Wohlfühl-Rezepte zeigen.

Gemüsenudeln à la Frodissimo

Mit Genuss das Soll erfüllen

Unser erster Vorschlag für Dich zeigt, wie du dir es am Abend ohne Aufwand richtig gut gehen lassen kannst und gleichzeitig das „Soll“ für eine gesunde Ernährung erfüllst. Nämlich indem du eine ordentliche Portion Gemüse als Basis verzehrst.

Dieses Rezept kommt von einem absoluten Top-Profi, Triathlet und Ironman Jan Frodeno. Wenn Du sehen möchtest wie er das Gericht zubereitet, kannst Du es dir auf folgendem Link ansehen.

https://www.youtube.com/watch?v=tp59os-waXE

Zutaten (2 Portionen):

2 große Zucchini

4 Eigelb

100 g Räucherlachs

ordentliche Portion Parmesan

Salz

Pfeffer

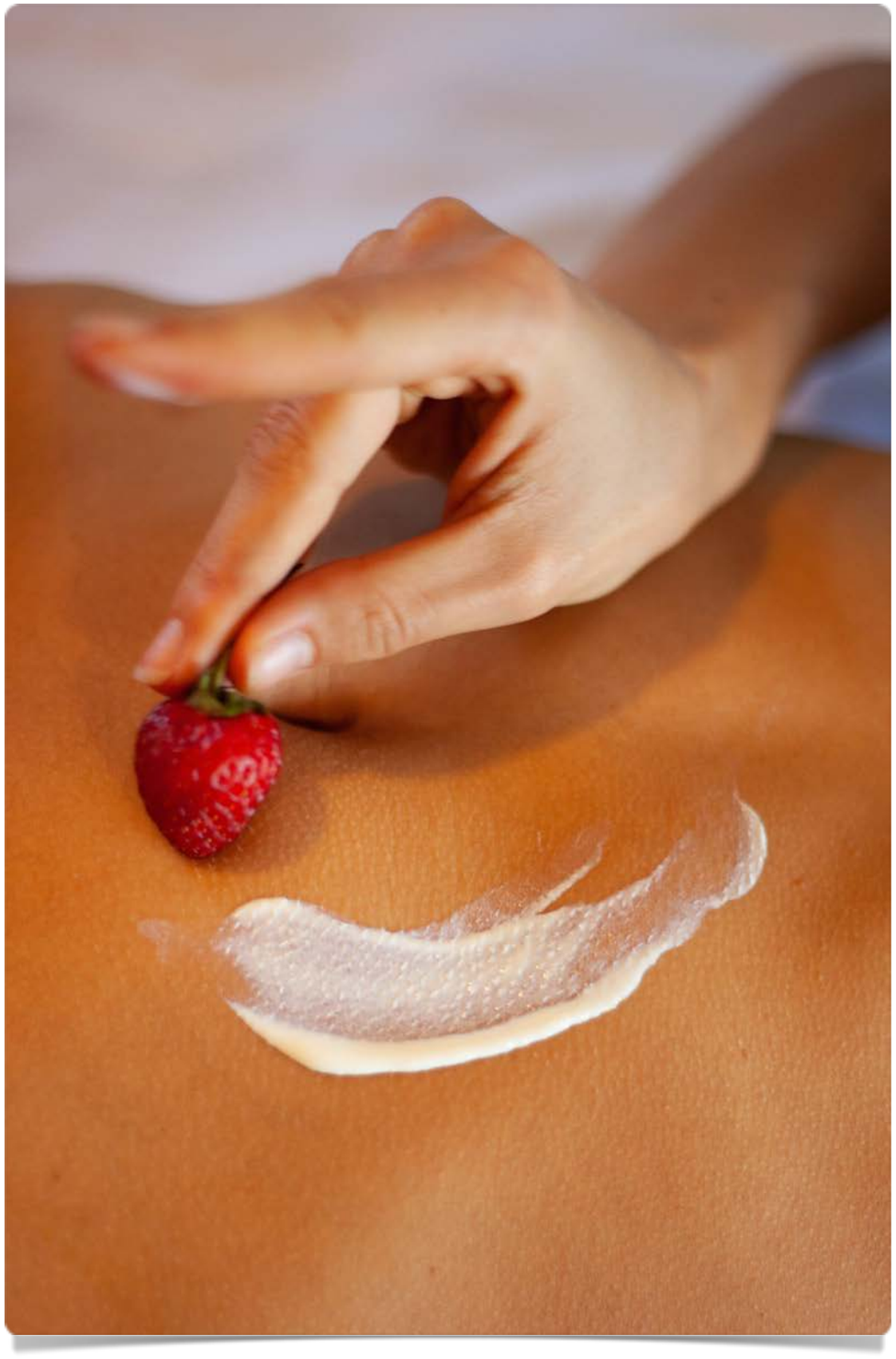
Chili

Zubereitung:

Dreh als erstes die Zucchini durch den Spiralschneider, sodass Spaghetti entstehen und gib etwas Salz dazu, um das Wasser zu ziehen. Die 4 Eigelb kannst Du mit Salz und ordentlich Pfeffer würzen, verrühren und dann eine gute Portion Parmesan unterheben. Wende die Zucchini ein paarmal. Brate den Räucherlachs ohne Öl scharf an, breche ihn in Stückchen und lege sie auf einen kleinen Teller. Sobald die Fischstückchen etwas abgekühlt sind, gibst du sie in die Schüssel mit der Eimasse. Brate danach in derselben Pfanne die Zucchini kurz an (2 bis 3 Minuten). Sobald die Zucchini-Spaghetti etwas zusammengefallen sind kannst Du sie in die Schüssel mit der Eiermasse geben und alles miteinander vermischen und servieren. Buon appetito!

FUN FACT Ballaststoffe:

Jeder kennt sie, die Ballaststoffe, aber was genau ist daran so gesund? Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung haben Menschen, die viele Ballaststoffe verzehren ein verringertes Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten wie Adipositas, Bluthochdruck und Koronare Herzkrankheit. Ballaststoffe sind essentiell für einen gesunden Darm und im Darm liegt ca. 80% unseres Immunsystems, weshalb die Pflege dieses Organs extrem wichtig ist. Vor allem über Pflanzenkost kannst Du deinen täglichen Ballaststoffbedarf decken. Dieser sollte beim Erwachsenen ca. 30 g täglich betragen. Mit drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst und einer gewissen Menge an Vollkornprodukten kannst Du deinen Bedarf decken. Das kann folgendermaßen aussehen: Start in den Tag mit Porridge: 1 Banane (3 g), 1 Apfel (2,5 g), 50 g Haferflocken (5 g), 40 g Mandeln (4,5 g): sind ca. 14,5 g / ein Curry zum Abendessen: 1 Paprika (4 g), 200 g Möhren (5,6 g), 100 g Pilze (1 g), 200 g Buschbohnen (6,2 g): sind ca. 16,8 g. Du kannst also mit nur zwei Mahlzeiten, ohne Getreideprodukte dafür mit etwas mehr Gemüse die empfohlene Menge an Ballaststoffen decken. Durch eine Kombination an löslichen (Obst und Gemüse) und unlöslichen (Vollkornprodukte) Ballaststoffen und deren Wasserbindungsvermögen erhöhst Du die Viskosität des Speisebreis und das Stuhlgewicht was maßgeblich zu einer guten Funktionsfähigkeit des Darms beiträgt[14].



Rote Bete-Buchweizen-Risotto

Wenn‘s mal etwas mehr sein darf - Energiespeicher richtig auffüllen

Mit sehr viel Gemüse und Obst als Grundnahrungsmittel bist Du total gut aufgestellt, merkst aber hin und wieder, dass Du „mehr“ brauchst, gerade, wenn Du sportlich aktiv bist. Deshalb ist es wichtig zu wissen wie man die Glykogen-speicher der Muskulatur und der Leber regelmäßig auffüllt, sodass ein ausgewoge-nes Energiemanagement stattfindet und die Speicher nicht zu lange zu leer sind. Hierzu möchten wir dir Buchweizen ans Herz legen. Viele kennen dieses diamant-ähnlich geformte Körnchen gar nicht und was in ihm steckt. Lass dich erst ein-mal geschmacklich überzeugen und lies unten ein paar spannende Fakten was Buchweizen sonst noch kann.

Zutaten:

400 g Buchweizen

750 g Rote Bete (vorgekocht und vakuumiert)

1 Dose Kokosmilch (400 g)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Etwas Zitronensaft

Schuss Weißwein

Parmesan nach Belieben

Salz, Pfeffer

Chili

Zubereitung:

Schneide die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel und brate beides zusammen in einem großen Topf mit etwas Kokosöl an. Gebe den Buchweizen hinzu, sobald die Zwiebeln glasig sind. Röste den Buchweizen etwas an und lösche das Ganze mit einem Schuss Weißwein ab. Das kannst Du natürlich auch mit Wasser machen. Gieße den Buchweizen mit 400 ml Wasser auf und lasse ihn 10-15 Minuten leicht köcheln. Falls das Wasser komplett eingekocht, gib noch etwas Flüssigkeit hinzu. In der Zwischenzeit ge-

be die Kokosmilch, die Hälfte der roten Bete und den Zitronensaft in einen Mixer. Püriere die Mischung bis sie glatt ist und würze mit Salz, Pfeffer und Chili. Diese Mischung gibst Du nun zum Buchweizen, der noch bissfest sein sollte. Koche das Ganze einmal auf. Die restliche rote Bete schneidest Du in mundgerechte Stücke und hebst sie gegen Ende unter das Risotto. Um das Risotto noch cremiger zu machen, kannst Du geriebenen Parmesan einrühren. Schon kannst Du dein Risotto anrichten.
Gib nochmal etwas Parmesan und frisch gemahlenen Pfeffer darüber. Dazu passt wunderbar ein kleiner grüner Salat, z.B. aus Spinat und Rucola.
Ein richtiges Wohlfühl-Gericht am Abend! Mach‘s Dir gemütlich und lass es Dir schmecken.

FUN FACT Buchweizen:

Unsere heutigen Unverträglichkeiten in Bezug auf Weizen hängen in erster Linie mit der Hochzüchtung des Weizenkorns zusammen, was einen stetigen Anstieg des Glutengehaltes mit sich brachte[15]. Die Nudelparty, auch wenn Du sie alternativ mit Dinkel- oder Roggennudeln gestaltest, bringt immer eine Glutenlast mit sich, da das klebrige Eiweiß für den Körper immer einen gewissen Stress bedeutet. Um Dir eine Alternative zu Reis, dem Risotto-Standard, zu bieten, der häufig auch noch geschält ist, wodurch viele Mikronährstoffe verloren gehen, schlagen wir Dir Buchweizen vor. Zusätzlich zu einer ordentlichen Menge an Protein (ca. 10 g pro 100 g), enthält Buchweizen auch noch Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen sowie Vitamin B1, B2 und Vitamin E. Außerdem steckt in den Samen etwa dreimal so viel Lysin (essentielle Aminosäure), das entscheidend für die Bioverfügbarkeit der Nährstoffe ist, im Vergleich zu den meisten anderen Getreidesorten[16]. Versuche es also. Du wirst sicherlich nicht enttäuscht sein.

Kartoffelpizza

Glücksgefühle, positive Emotionen, Kindheitserinnerungen mit einem absoluten Klassiker

Wie ist deine Liebe zur Pizza entstanden? Ist es auch der Kindergeburtstag bei Freunden, wo Du zum ersten Mal deine eigene Lieblingspizza backen durftest? Sie ist so einfach und so beliebt, weshalb die Pizza in unserem Repertoire an Rezepten natürlich nicht fehlen darf. Und sie zeigt so schön wie Essen mit Emotionen verbunden ist. Sei es das überragende Glücksgefühl aus der Kindheit das wieder aufkommt oder der sportliche oder berufliche Erfolg, der eine Pizza verdient. Durch die positive Verknüpfung an Erinnerungen oder im Zuge einer Belohnung schüttet der Körper Dopamin aus und erfüllt uns mit Glücksgefühlen. Wir haben einen Vorschlag den Du unbedingt probieren musst, denn die Kartoffelpizza ist nicht nur gut für den Kopf sondern auch für den Körper.

Zutaten (1 große Pizza):

Für den Boden:

450 g Kartoffeln

50 g Reismehl

1 Ei

1 Prise Salz, etwas Pfeffer

Tomatensoße:

3 mittelgroße Tomaten

2 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 Prise Salz, etwas Pfeffer

je ½ TL Paprika (edelsüß), Basilikum, Oregano

Topping:

100 g Ziegenkäse gerieben

8-10 Cocktailtomaten

1 gelbe Paprika

½ Zucchini

Zubereitung:

Während die Kartoffeln kochen, kannst Du die Tomatensoße vorbereiten. Gib dafür alle Zutaten in einen Mixer bis die Soße glatt und homogen ist. Sobald die Kartoffeln weich gekocht und abgekühlt sind, kannst du sie pellen und zerdrücken. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, ein Ei und das Reismehl dazugeben und alles gut vermengen. Das Blech mit etwas Reismehl bestreuen und den Teig darauf zu einem Pizzaboden formen. Bei Bedarf immer wieder etwas Reismehl ergänzen wenn der Teig zu sehr an den Händen klebt. Alternativ kannst du auch einen Esslöffel benutzen, den du immer wieder etwas mit Wasser benetzt. Wenn Du deine gewünschte Bodenform erreicht hast, backst Du den Teig 15-20 min bei 175° Umluft vor. In der Zwischenzeit kannst Du Deinen Belag vorbereiten. Wasche das Gemüse und schneide es in die für dich passende Form. Nimm den Teig nach dem Vorbacken aus dem Ofen und verteile zunächst die Tomatensoße und anschließend den Ziegenkäse darauf. Als letztes kommt dann das geschnittene Gemüse auf die Pizza. Hier kannst Du deinen Wünschen natürlich freien Lauf lassen. Backe die Pizza für weitere 20 min bei 200° bis sie goldbraun ist. Ergänze zuletzt weitere Gewürze wie Chili und Pfeffer et voilà - super lecker mal ganz anders.

FUN FACT Endorphine:

Entgegen der gängigen Vorstellung kannst Du dich nicht glücklich essen. Was passiert, wenn es dennoch geschieht? Das Stückchen Schokolade, um dich zu trösten oder die Pizza nach einem Sportevent - in solchen Momenten aktivierst Du positive Erinne-

rungen oder dein Belohnungssystem, was Dopamin ausschüttet und verantwortlich für dein Glücksgefühl ist. Es sind also nicht per se bestimmte Inhaltsstoffe im Essen, die für unser Wohlbefinden sorgen, sondern die emotionale Bindung dazu[17]. Der Umgang mit Essen kann deshalb von Person zu Person extrem unterschiedlich sein. Leute, die sehr emotional sind, stark über all ihre Sinne wahrnehmen und Freude an neuen Sinneserfahrungen haben, gönnen sich sehr gerne mal was, wenn es um das Essen geht. Andere Menschen beschäftigen sich mehr mit ihren Werten und Visionen und gehen das Thema Essen eher pragmatisch an: „Essen um zu Leben, statt Leben um zu Essen“. Es ist und bleibt also ein sehr individuelles Thema und das Wohlgefühl dazu hat viel mit gelernten Assoziationen sowie Verbindungen mit ganz bestimmten Stimmungen und Situationen zu tun[17]. Die Herausforderung besteht also darin seine Belohnungsmechanismen zu reflektieren und bei Bedarf neue und gesündere Verknüpfungen aufzubauen. Nimmst Du die Challenge an?

MTV München Ernährung

Energielevel-Check

*1 = keine Energie für gar nichts / 10 = ich könnte Bäume ausreißen

	Uhrzeit von…..bis….	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Energielevel (EL) 1-10*
Schlafenszeit							EL Nach dem Aufstehen
Frühstück							Was gegessen?
							EL
Snack							Was gegessen?
							EL
Arbeit							EL
Mittagessen							Was gegessen?
							EL
Besondere Projekte, Meetings, etc.							EL
Snack							Was gegessen?
							EL
Sport, Gymnastik, etc.							EL
Abendessen							Was gegessen?
							EL

Notizen:

Anschlussfragen:

I. Was frühstückst Du? Warum? Denkst Du etwas Anderes würde dir besser bekommen? Was? Wie kannst Du das umsetzen?
   - Was?
   - Warum?
   - Besser:
   - Wie?

II. Was isst Du zu Mittag? Warum? Denkst Du etwas Anderes würde dir besser bekommen? Was? Wie kannst Du das umsetzen?
   - Was?
   - Warum?
   - Besser:
   - Wie?

III. Was isst Du zu Abend? Warum? Denkst Du etwas Anderes würde dir besser bekommen? Was? Wie kannst Du das umsetzen?
   - Was?
   - Warum?
   - Besser:
   - Wie?

Quellenverzeichnis

1:
https://www.focus.de/gesundheit/sieben-folgen-fuer-den-koerper-das-passiert-wenn-sie-morgens-ein-glas-wasser-auf-leeren-magen-trinken_id_7603096.html (Zugriff am 30.04.2020)

2: Green Lion Fitness Food House (2019): Das Kochbuch (4. Auflage).

3: Water AT School, Mensch und Wasser:
http://wateratschool.org/mensch-und-wasser/ (Zugriff am 30.04.2020)

4: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/chia-samen.html (Zugriff am 30.04.2020)

5:
https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/omega3fettsaeurekapseln-sinnvolle-nahrungsergaenzung-8585 (Zugriff am 21.5.2020)

6: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-c-mangel-ia.html (Zugriff am 21.5.2020)

7: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/spargel.html (Zugriff am 15.05.2020)

8: Thorsten Weiss & Jenny Bor (2013): Super Foods Iss dich vital, gesund und schön. Schirner Verlag, Darmstadt

9: Peter Bogensperger, Sarah Wind-Bogensperger, Gerhard Moser (2016): Kochbuch Kraftstoff: Energiereich, Effizient, Einfach (1. Auflage)

10: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/chlorophyll-ia.html (Zugriff am 28.5.2020)

11:
https://www.uni-duesseldorf.de/home/fileadmin/redaktion/Botanischer_Garten/Austellungen/Daueraustellung/Dattel.pdf (Zugriff am 28.5.2020)

12:
https://www.welt.de/wissenschaft/article1881041/So-wertvoll-sind-Mandeln-fuer-die-Gesundheit.html (Zugriff am 28.5.2020)

13: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/mandeln.html (Zugriff am 28.5.2020)

14: https://www.dge.de/presse/pm/mehr-ballaststoffe-bitte/ (Zugriff am 29.5.2020)

15: Kochbuch Kraftstoff: Energiereich, Effizient, Einfach: Peter Bogensperger, Sarah Wind-Bogensperger, Gerhard Moser, 1. Auflage 2016 (S. 17)

16:
https://eatsmarter.de/ernaehrung/wie-gesund-ist/buchweizen-kalorien-und-naehrwerte (Zugriff am 5.6.2020)

17:
https://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/2010/essen-macht-gluecklich-aber-anders-als-man-denkt-100.html (Zugriff am 5.6.2020)

Impressum

Herausgeber und Verlag: MTV München von 1879 e.V.

Autoren, Gestaltung, Redaktion: Liane Weber und Annika Straßner

© MTV München von 1879 e.V.

Alle Inhalte wurden von den Autorinnen sorgfältig recherchiert. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen können und wollen. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten.
Die Autorinnen können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.