

Vorspeise

Frühlingsalat

N

Für 2 Personen ► gelingt leicht
15 Min.

- 1 kleines Bund Rucola
- 1 kleiner Romanasalat
- 1 kleine gelbe Paprika
- 1 Fleischtomate
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Obstessig
- frischer Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz
- 10 schwarze Oliven

➤ Rucola waschen, trocknen und klein schneiden. Romanasalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. ➤ Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und in schmale Spalten schneiden. Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mischen. ➤ Für das Dressing Öl mit Essig, 5 EL Wasser, Pfeffer und Salz kräftig verrühren. Salat mit dem Dressing mischen und mit Oliven garnieren.



Mein 
schnelles
Dinner



Hauptgericht

Saltimbocca mit Pilz-Lauch-Gemüse

E

Für 2 Personen ► gelingt leicht
20 Min.

► 300 g Champignons in Scheiben (tiefgekühlt) ► 300 g Lauch (tiefgekühlt) ► 1 EL Öl ► 4 dünne Kalbsschnitzel à 90 g ► 12 Salbeiblätter ► 4 Scheiben Rinderschinken ► 1 EL Butter ► 2 EL Rotwein ► Pfeffer ► Salz

➤ Champignons und Lauch in einer Pfanne mit Öl unter Rühren kräftig anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und 8–10 Min. schmoren lassen. ➤ Kalbsschnitzel flach klopfen. Salbeiblätter und Schinken in einer Pfanne mit Butter kurz braten, dann herausnehmen. ➤ Das Fleisch im restlichen Bratfett von jeder Seite etwa 2 Min. braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Schinken und Salbei auf dem Fleisch verteilen. ➤ Den Bratfond mit Rotwein und 1 EL Wasser löschen. Zusammen mit dem Gemüse servieren.



Dessert

Heidelbeer-Schichtspeise

N

Für 2 Portionen ► gut vorzubereiten
15 Min.

► 200 g Heidelbeeren (frisch oder TK) ► einige Tropfen Stevia flüssig oder 2 EL Ahornsirup ► 300 g Joghurt ► 1 TL Zimtpulver

➤ Frische Heidelbeeren verlesen und waschen oder TK-Heidelbeeren auftauen lassen. Einige Früchte für die Garnitur beiseitelegen, den Rest vorsichtig mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. ➤ Heidelbeermus mit Stevia bzw. Ahornsirup süßen und mit der Hälfte des Joghurts verrühren. Restlichen Joghurt mit Zimt verrühren und ebenfalls süßen. ➤ In 2 hohen Dessertgläsern abwechselnd Zimtjoghurt und Heidelbeermus einschichten. Mit den restlichen Heidelbeeren garnieren.





*Einfach.
Köstlich.
Zu jeder Zeit.*

Trennkost *à la minute* – einfach genial

Was tun an Tagen, an denen man trotz guter Vorsätze wenig Zeit zum Kochen hat?
Die Lösung heißt Trennkost. Hier finden Sie neben aufwendigeren Rezepten auch
»schnelle Gerichte«, die köstlich schmecken.

➤ Haben Sie die Trennkost schon einmal genauer in Augenschein genommen? Ist Ihnen aufgefallen, dass es die einfachste Kochmethode ist, die man sich vorstellen kann? Statt drei Komponenten, wie es bei einer Mahlzeit in der klassischen deutschen Küche üblich ist, bereiten Sie nur zwei Speisen zu. Das bedeutet: Zu Fleisch oder Fisch servieren Sie einfach Gemüse oder Salat. Stehen Kartoffeln, Nudeln oder Reis auf dem Plan, gibt es auch dazu Gemüse oder Salat.

Und nun kommt das i-Tüpfelchen zu dieser genial einfachen Formel: Sie wählen frei nach Ihrem Zeitplan die Kochzeiten

aus. So haben Sie die Zubereitung der Mahlzeiten optimal im Griff, denn nur Sie wissen, ob Ihnen 5, 15, 30, 45 Minuten oder mehr Zeit zum Kochen zur Verfügung stehen.

Auf diese Weise können Sie für Ihren täglichen Speiseplan stets Entscheidungen treffen, die Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen. Schließlich ist die Situation eines jeden Menschen anders und nur Sie selbst sollen bestimmen, was Sie tun bzw. kochen möchten. Daher finden Sie in diesem Kochbuch ausschließlich Rezeptideen, die für Sie in Ihrem Alltag auch umsetzbar sind.

Eine Patentlösung für alle Fälle gibt es nicht. Dennoch werden Sie sehen: Diese Technik eines Zeitplans funktioniert auch bei Ihnen. Probieren Sie es einfach aus!

* * *

Essen im Wandel der Zeit

➤ Bedingt durch den Konsum von Fertignahrung und Fast Food fehlt immer mehr Menschen das Gefühl für die Wertigkeit von Nahrungsmitteln. Dies fällt besonders bei Kindern und Jugendlichen auf, die teilweise gar nicht mehr wissen, woher Milch, Käse, Eier, Wurst und Fleisch kommen. Viele von ihnen kennen z.B. nicht einmal den Geschmack frischer Himbeeren oder es fällt ihnen schwer, etwa mit verbundenen Augen natürliche Nahrungsmittel am Geschmack zu erkennen. Man kann es ihnen noch nicht einmal verübeln, lässt doch die moderne westliche Ernäh-

rungsweise mit ihren ausgefeilten, oft künstlich hergestellten Geschmacksrichtungen jede Natürlichkeit vermissen.

Obwohl bekannt ist, dass in fast allen Fertiggerichten Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Co. enthalten sind, greifen trotzdem viele Menschen gerne darauf zurück – sei es aus Zeitnot oder auch nur der Bequemlichkeit halber. Dies ist in gewisser Weise verständlich – bei den vielen Pluspunkten, die die Fertignahrung bietet: So ist sie meist denkbar einfach in der Zubereitung, schnell auf dem Tisch und zudem preiswert. Diese Entwicklung ist beunruhigend, lässt sie doch vermuten, dass es manchen Menschen egal ist, was sie essen. Wenn dann der Körper irgendwann rebelliert, kommen nur wenige auf den Gedanken, der Fehlernährung eine Schuld an ihrer Erkrankung zuzuweisen.

Ernährungsbedingten Krankheiten beugen Sie am besten vor, indem Sie sich vollwertig ernähren: Salat, Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse, Milchprodukte sowie mageres Fleisch und Fisch versorgen den Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen, die er braucht,



Die Vollwertigkeit der Nahrungsmittel ist eines der Grundprinzipien der Trennkost.

um gesund zu bleiben. Vollwertigkeit, Natürlichkeit und Frische werden bei Trennkost groß geschrieben. Industriell hergestellte Nahrung wird prinzipiell abgelehnt, denn diese schadet langfristig der Gesundheit.

* * *

Gesundes Essen macht schlau

➡ Wussten Sie, dass die falsche Ernährung nicht nur zu Übergewicht und zahlreichen Krankheiten führen kann, sondern sich auch negativ auf unsere mentale Leistung auswirkt? Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge ist kein anderes Organ im Körper so stark von der Ernährung abhängig wie das Gehirn. Schon eine einzige Mahlzeit kann die Funktion des Gehirns günstig, aber auch ungünstig beeinflussen. Darum ist es für unsere geistige Leistungsfähigkeit und unsere Psyche, also auch unser seelisches Wohlbefinden und Verhalten, von größter Bedeutung, wie wir uns ernähren.

Bis vor kurzem galt das Gehirn mit seinen Funktionen als weitgehend »autonom«. Erst in den letzten Jahren erkannten Hirnforscher die Risiken infolge einer Ernährung mit vorwiegend industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Nahrungsmittel, denen wertvolle lebenswichtige Nährstoffe entzogen wurden, die gleichzeitig mit Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern und schlechten Fetten »aufgepeppt« und haltbar gemacht werden, ha-

ben dramatische Folgen für die Hirntätigkeit. Durch diese Beeinflussung des Gehirns ginge die Intelligenz messbar zurück. Auch neurologische Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer oder Depressionen werden mit der Qualität unserer Ernährung in Verbindung gebracht. Sogar Kinder sind betroffen. Viele Schulkinder haben Konzentrationschwächen und sind hyperaktiv – ihre Aufmerksamkeitsstörungen sind häufig ausgelöst durch ein Zuviel an chemischen Zusätzen und einen Mangel an wertvollen Nährstoffen im Essen. Naturbelassene und vollwertige Lebensmittel hingegen wirken sich positiv auf die Hirntätigkeit aus.

* * *

Auf die Verdauung kommt es an!

➡ Beim Trennkost-Prinzip werden Kohlenhydrate und Eiweiße nie zusammen innerhalb



Küchenkräuter geben vielen Gerichten die Extra-Portion an Geschmack

einer Mahlzeit verzehrt, die beiden Gruppen werden stets getrennt – daher der Name. Kohlenhydrate kommen reichlich in Getreide, Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis und zuckerhaltigen süßen Lebensmitteln vor. Eiweiß ist vor allem in Fleisch,

Fisch, Käse, Milch und Eiern enthalten. Um die ganzheitliche Wirkung der Trennkost zu begreifen, ist es sinnvoll, sich zunächst einmal mit den Funktionen des Verdauungsapparates zu beschäftigen. Wichtig ist es in diesem Zusammenhang zu wissen, dass Kohlenhydrate und Eiweiße mit unterschiedlichen Verdauungssäften aufgespalten, zersetzt und verdaut werden.

Die Kohlenhydratverdauung unterliegt einem basischen Prozess und beginnt bereits im Mund. Die Eiweißverdauung ist von Säure abhängig und

beginnt erst im Magen. Werden nun innerhalb einer Mahlzeit reichlich Kohlenhydrate und Eiweiße zusammen gegessen, kann der Akt der Verdauung für den Organismus zur Schwerstarbeit werden. Eine wichtige Rolle im Verdauungsprozess spielt die Bauchspeicheldrüse. Dieses lebensnotwendige Organ reguliert nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern es bildet zusätzlich basische Verdauungsenzyme, die dafür zuständig sind, die vorverdauten Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette im Dünndarm vollständig zu zerlegen.

Leider verlaufen diese Verdauungsvorgänge nicht immer reibungslos. Werden z.B. Nahrungsmittel zu oft in zu großen Mengen verzehrt, zudem kunterbunt durcheinandergesessen, kann es durch die Überbelastung der Bauchspeicheldrüse zu einer unzureichenden Verdauung kommen. Unvollständig verdaute Nahrungsbestandteile, die zu lange im Darm liegen, beginnen, bedingt durch Wärme und Feuchtigkeit, zu gären. Aus der Verdauungsfabrik wird eine Gasfabrik, was sich durch einen aufgeblähten Bauch, ein unangenehmes Völlegefühl oder

durch Koliken bemerkbar machen kann.

Doch nicht nur die Gasbildung macht dem Körper zu schaffen, betroffen ist auch die Leber. Denn die Dünndarmschleimhaut, ausgestattet mit Millionen winziger Darmzotten, nimmt nicht nur gute, sondern auch die teils verfaulten Nahrungsbestandteile auf, die dann zur Leber transportiert werden. Die Leber, unser zentrales Entgiftungsorgan, ist gezwungen, alle ankommenden Stoffe anzunehmen, diese zu entgiften, um- und abzubauen, um sie anschließend an Organe und Zellen weiterzuleiten oder auszuscheiden. Ungünstig zusammengestellte Nahrung belastet also nicht nur unser Verdauungssystem, sondern auch wichtige Organe wie die Leber.

Besonders magen- und darmempfindliche Menschen reagieren nach falsch kombinierten Speisen oft mit saurem Aufstoßen, schlechter Verdauung und bleierner Müdigkeit.

Die Kombination macht's:

Kombiniert man dagegen die Speisen innerhalb einer Mahlzeit harmonisch miteinander, werden die Verdauungsorgane spürbar entlastet. Das heißt konkret: Innerhalb einer Mahl-



So wird der Einstieg kinderleicht

Das Trennen der einzelnen Nahrungsmittel innerhalb einer Mahlzeit ist gar nicht so schwierig, wenn man das System erst einmal erkannt hat. Studieren Sie zuerst den gut übersichtlichen Kombiplan (Seite 18). Auch der Mengenplan (Seite 24) hilft beim Zusammenstellen der einzelnen Mahlzeiten in den richtigen Mengen. Sowohl in den beiden Plänen als auch im Rezeptteil sind die eiweißreichen Nahrungsmittel blau, die kohlenhydratreichen orange und die neutralen Nahrungsmittel grün markiert. Diese farblichen Markierungen helfen Ihnen bei der Umstellung auf die neue Ernährungsweise.

zeit sollten Sie stark eiweißhaltige Speisen nicht zusammen mit stark kohlenhydrathaltigen Speisen verzehren. Neutrale Speisen hingegen können sowohl mit eiweiß- als auch mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln kombiniert werden (siehe auch Kombiplan, Seite 18, und »Die Neutralen«, Seite 16). Wenn Sie dieses Prinzip beherzigen, werden Sie sich schon nach kurzer Zeit besser fühlen: Die Beschwerden verschwinden, Sie fühlen sich energiegeladener und die Müdigkeit ist wie weggeblasen.

* * *

Von Säuren und Basen

➤ Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Trennkost ist die Beachtung des Säure-Basen-Gleichgewichts. Säuren entstehen im Körper vorwiegend während des Verbrennungsprozesses als saure Zwischen- und Endprodukte des Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettabbaus. Aber nicht nur eine ungesunde Ernährung, auch Stress, Lärm, Angst und bestimmte Medikamente können eine schädliche Gewebsübersäuerung begünstigen. Fast alle Organe, Gewebe und Zellen werden durch übermäßige Säuerung gestört oder geschädigt, dies macht uns krank und lässt uns vorzeitig altern. Ernste Erkrankungen, die durch jahrelange Übersäuerung mit verursacht werden, sind Herzinfarkte, Schlaganfälle und Krebs. Um sich vor diesen Schäden zu schützen, verfügt der Organismus zum Glück über ein gut funktionierendes Puffersystem. Doch mit dem Älterwerden wächst zunehmend die Gefahr, dass Körperzellen und Gewebe übersäuern – daher die Häufigkeitszunahme von Stoffwechselerkrankungen im Alter.

Umso wichtiger ist es, dass immer, wenn säurereich ge-

gessen wird, ausreichend Basen (alkalische Mineralien) als Ausgleich zur Verfügung gestellt werden. Basen sind die Gegenspieler der Säuren. Sie haben eine alkalisierende bzw. neutralisierende Wirkung den Säuren gegenüber, gleichen also unseren Säure-Basen-Haushalt aus. Basen – also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – kommen in Gemüse, Salat, Obst, Keimlingen, Kernen, Samen und Kartoffeln in großen Mengen vor. Ohne diese kleinen Helferlein geht gar nichts. Sie sind die Akkordarbeiter im Energiestoffwechsel und sollten täglich reichlich verzehrt werden.

Säure- und basenbildende Nahrungs- und Genussmittel:

- ▶ Stark säurebildend sind: Fleisch- und Wurstwaren, Fisch- und Meeresfrüchte, Käse, Eier, Weißmehlprodukte, Hülsenfrüchte, Pommes frites, Kartoffelchips, raffinierter Zucker, Süßwaren, gehärtete Pflanzenfette, raffinierte Öle, Limonaden, Kaffee, schwarzer Tee, Kakao, alkoholische Getränke, Nikotin
- ▶ Mittel bis schwach säurebildend sind: Getreide, Voll-



Regelmäßig Fisch auf den Tisch!

Die in fettem Fisch (v. a. in Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch) enthaltenen wertvollen Omega-3-Fettsäuren gelten als cholesterinsenkend und besitzen nachweislich eine Schutzwirkung für Herz und Blutgefäße. Trotz des hohen Kaloriengehalts sollten Sie fetten Seefisch daher immer wieder mal auf den Speiseplan setzen.

kornprodukte, Quark, gesäuerte Milchprodukte

- ▶ Mittel bis schwach basenbildend sind: Pilze, frisch gepresste Säfte, Butter, Nüsse, Trockenobst
- ▶ Stark basenbildend sind: Gemüse, Salate, Kartoffeln, Keimlinge, Sprossen, frische Kräuter, reifes Obst, Sahne

* * *

Die Neutralen

➡ Wie zuvor beschrieben, ist es für die Verdauung ungünstig, wenn zu einer stark kohlenhydrathaltigen Mahlzeit reichlich Eiweiß gegessen wird oder umgekehrt. Damit die Mahlzeiten aber nicht in Eintönigkeit enden, steht uns eine dritte Kategorie zur Verfügung. Sie umfasst die neutrale Gruppe, auch Kombis genannt, die sowohl mit eiweißreicher als auch mit kohlenhydratreicher Nahrung zusammen verzehrt werden können.

Neutral bedeutet nicht, dass diese Lebensmittel kalorienarm sind, sondern vielmehr, dass die Speisen weder den Verdauungsprozess der Eiweiße noch den der Kohlenhydrate behindern. Sie harmonieren mit allen Lebensmitteln.

Doch Vorsicht, einige dieser neutralen Nahrungsmittel sind sehr gehaltvoll! Daher wurde die Gruppe im Kombiplan (Seite 18) in zwei Teile gegliedert: Lebensmittel aus Teil eins (fettreiche Produkte) bitte nur sparsam verwenden, bei Teil zwei (Gemüse, Salate, Pilze und Sprossen) können Sie unbegrenzt zugreifen.

Die Erklärung zu einigen Besonderheiten: Immer wieder tauchen Fragen auf, warum gesäuerte Milchprodukte, rohes Fleisch bzw. roher Fisch sowie verschiedene Käsesorten zur neutralen Kost zählen, obwohl diese Nahrungsmittel doch eindeutig stark eiweißhaltig sind. Die Erklärung dafür liegt in der leichteren Verdaulichkeit dieser Nahrungsmittel und nicht, wie vielleicht angenommen, in ihrem Eiweißgehalt.

- ▶ So sind zum Beispiel Joghurt, Quark, Kefir oder andere gesäuerte Milchprodukte stark eiweißhaltig, aber dennoch

neutral. Milchsäurebakterien leisten hier bei der Verdauung schon gute Vorarbeit, denn sie verändern durch den Säuerungsprozess die Struktur der schwer verdaulichen Milch und machen die Endprodukte somit leichter verdaulich.

- Des Weiteren zählen alle Käsesorten, die aus naturbelassener roher Milch geschöpft und hergestellt werden, zur neutralen Gruppe. Sie sind, ebenso wie Quark, durch Milchsäurebakterien gesäuert und damit leichter verdaulich. Bei pasteurisierten Käsesorten fehlt oftmals die natürliche Säuerung, dadurch sind sie etwas schwerer verdaulich und zählen zur Eiweißgruppe.
- Auch rohes Fleisch und roher Fisch – wie Tatar, roher Schinken, luftgetrocknete Salami oder Matjes, Hering oder Lachs – sind zwar eiweißreiche Nahrungsmittel, zählen aber dennoch zur neutralen Kost. Der Grund liegt hier in ihrer im rohen Zustand unveränderten Zellstruktur. Erst durch Kochen oder Erhitzen verändert sich die Zellhaut, indem sie sich verdichtet und verhärtet.



Meine eigene Erfahrung

Seit 1978 befasse ich mich mit der Hay'schen Trennkost. Damals sehr krank und stark übergewichtig, erfuhr ich am eigenen Leib die enorme Wirkung dieser Ernährungsweise. Durch die Trennkost fand ich zu einem gesunden, harmonischen Leben zurück und erreichte mein Normalgewicht. Mit diesem Wissen ging ich an die Öffentlichkeit und gründete Trennkostgruppen. Hautnah erlebte ich, wie füllige Menschen ihr persönliches Idealgewicht ohne Qual erreichten, und beobachtete gleichzeitig, wie kranke Menschen durch Trennkost gesund wurden. Zuerst glaubte ich an Zufälle, doch immer wieder bestätigten mir Kursteilnehmer unabhängig voneinander die Verbesserung ihres Gesundheitszustands. Dies alles macht mich sehr glücklich und gibt mir als Idealistin die Gewissheit, einen wichtigen Beitrag geleistet zu haben.

Dadurch werden Fleisch und Fisch schwerer aufspaltbar, gleichzeitig auch schwerer verdaulich.

- Zu den neutralen Lebensmitteln gehören auch alle Fette, hochwertige pflanzliche Öle und Butter sowie Sahne und vollfetter Käse ab 60 Prozent Fettgehalt. Auch heiß geräucherte Fische wie Makrele, Sprotten, Heilbutt oder ähnliche Fische sind wegen des hohen Fettgehalts neutral. Der Begründer der Trennkost, Dr. Howard Hay, erklärte dies damit, dass Fette nicht im Magen, sondern erst im oberen

Teil des Dünndarms verdaut werden und somit weder die Eiweiß- noch die Kohlenhydratverdauung stören.

- Obwohl ganze Eier zur Eiweißgruppe zählen, gehört das Eigelb selbst zur neutralen Gruppe. Der Dotter hat zwar einen höheren Eiweißgehalt als das Eiklar selbst, gleichzeitig aber einen noch höheren Fettgehalt.

* * *

Ein bisschen Hintergrundwissen

➡ Erfinder der Trennkost war Dr. med. William Howard Hay (1866–1940), Mediziner und Chirurg. Im Alter von 41 Jahren erkrankte er an einem schweren Nierenleiden, Bluthochdruck und Herzerweiterung. Kein Arzt machte ihm Hoffnung auf Genesung. Aber Hay gab nicht auf, fand die rettende Lösung in einem Bergvolk im Himalaya und ernährte sich nach ihrem Vorbild. Dies wirkte sich bereits innerhalb kurzer Zeit positiv auf seine gesamte Gesundheit aus. So konnte er sich heilen. Heute ist diese Form der Ernährung als Trennkost bekannt.