

Rezepte für Entlastungs-, Fasten- und Auftage

Die Auftage sind genauso wichtig wie die Fastenzeit selbst. Denn an diesen Tagen entscheidet sich, ob der Umschwung zur gesunden und kalorienangepassten Ernährung gelingt. Um Ihr Vorhaben zu unterstützen, versorgt Hubert Hohler Sie hier mit köstlichen Rezepten, nicht nur für die Auftage, sondern auch für die Entlastungstage und die Fastenzeit. Die Portionen sind jeweils für eine Person berechnet.

Entlastungstage

» Entlastungstage dienen dazu, den Körper auf die Fastenzeit einzustimmen. Man verzehrt nur eine Sorte von Nahrungsmitteln (z. B. Reis, Obst oder Kartoffeln/Gemüse) und verzichtet auf Kochsalzzufuhr. An den Tagen nimmt man weniger Kalorien zu sich als sonst und eliminiert überflüssiges Salz und Wasser aus dem Körper; man verliert bereits Gewicht und erleichtert den Kreislauf. Der Körper wird sanft auf das Fasten vorbereitet. Der Stoffwechsel schaltet schrittweise auf Fettverbrennung und die »Entgiftungsphase« der ersten Fastentage geschieht mit weniger oder gar keine Schwierigkeiten.

Einen Entlastungstag sollte man vor dem Fasten auf jeden Fall einlegen. Bei der Konstitution des »Leere-Typs« – man ist eher erschöpft, müde, blass und neigt zu einem niedrigen Körpergewicht – ist ein langsamerer Einstieg mit 2–3 Entlastungstagen empfehlenswert.

Entlastungstage im Alltag

Gelegentliche Pausen in der Nahrungsaufnahme haben, zu Recht, heute hohe Konjunktur. Sei es »dinner cancelling«, das Weglassen des Abendessens, oder Tage bis ganze Perioden der kalorischen Restriktion, man sollte jede Chance nutzen, weniger zu essen. Wahre Verjüngung und Antiaging kommen dabei durch die sofortige Veränderung im hormonalen Zusammenspiel zustande. Das wurde durch zahlreiche Studien belegt.

Wer regelmäßig einen Entlastungstag pro Woche durchführt, hält sein optimales Gewicht leichter. Wenn man zu viel gegessen hat – bei einem Fest oder einem Restaurantbesuch – kann man mit einem Entlastungstag gegensteuern: Die überschüssigen Kalorien werden sofort wieder verbraucht und die mögliche Wasserretention löst sich auf.

Gleiches gilt, wenn eine Mahlzeit schwer verträglich war, die Zunge belegt ist oder man unter Bauchschmerzen und Blähungen leidet. Dann könnte beispielsweise ein Reistag Linderung bringen. Ein Einlauf kann zusätzlich helfen, eine gesunde Darmflora wiederherzustellen. Zum Ausgleich einer zu üppigen Mahlzeit dient der Obsttag oft am besten. Allerdings bei Magenempfindlichkeit sollten Kompotte oder sanfte Früchte wie Trauben, Birnen oder Bananen vorgezogen, saures Obst dagegen vermieden werden, wie Ananas und Zitrusfrüchte. Bei Durchfall bewirkt ein Bananentag Wunder. Diabetiker sollten Kartoffeltage, Hafertage oder Proteintage vorziehen.

Obsttag (ca. 600 kcal)

Essen Sie 1½ kg frisches Obst auf 3–4 Mahlzeiten über den Tag verteilen. Geeignet sind Äpfel, Birnen, Trauben, Beeren und andere gewöhnliche Obstsorten der Saison, aber auch exotische Früchte wie Ananas, Kiwi, Mango, Papaya usw. Dieser Vorschlag gilt natürlich nur für Menschen, die Obst gut vertragen.

Magen-Darm-Empfindliche sollten einen Reis- oder Hafertag vorziehen, auf jeden Fall Ananas und saures Obst meiden. Ein Bananentag (6–7 mittelgroße über den Tag verteilt) kann bei Neigung zu Durchfällen sehr hilfreich sein.



Reistag (ca. 750 kcal)

Für alle, die Obst generell oder in größeren Mengen nicht vertragen, könnte der Reistag eine Alternative sein. Verzehren Sie dreimal täglich eine Portion Naturreis, die Sie süß oder pikant zubereiten.

Grundrezept

Zutaten: 150 ml Wasser, 50 g Vollkornreis halbrund, 1 Lorbeerblatt

- Den Reis unter fließendem Wasser abspülen, in einen Topf geben, das Lorbeerblatt und das Wasser zugeben, ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen.

Pikante Variante 1

Zutaten: ½ kleine Zwiebel, geschnitten, 1 kleine Zucchini (100 g), 2 Tomaten, Pfeffer, Knoblauch, 1 EL Basilikum, geschnitten

- Die Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mittlerweile die Zucchini in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden, zur Zwiebel geben und 4 Min. mitdünsten lassen. Dann die Tomaten in Achtel schneiden, zu den Zucchini geben und nochmals 4 Min. dünsten. Das Ganze mit frisch gemahlenem Pfeffer und gepresstem Knoblauch abschmecken und zum Schluss den Basilikum zugeben.

Pikante Variante 2

Zutaten: 1 kleine Zwiebel, gewürfelt, 500 g reife Tomaten, Salbei, Thymian (Zweige), Pfeffer, 1 EL Basilikum, geschnitten

- Die Zwiebelwürfel ohne Fett bei mittlerer Hitze anschwitzen, die Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden und zusammen mit dem Salbei und dem Thymian dazugeben. Das Ganze dann ungefähr 30 Min. kochen lassen, mit Pfeffer würzen und mit dem Basilikum bestreuen.

Hafertag (ca. 550 kcal)

Bei Magenempfindlichkeit und bei Diabetes mellitus ist der Hafertag empfehlenswert. Sie verzehren dreimal täglich Haferbrei mit Früchten. Dazu jeweils 35 g Vollkornhaferflocken kurz in Wasser köcheln, bis eine breiartige Konsistenz erreicht ist, dann ca. 100 g Obst (Apfel, Beeren, Nektarinen, Aprikosen usw.) hinzufügen oder extra servieren.

Kartoffeltag (ca. 800 kcal)

An einem Kartoffeltag verteilen Sie 600–700 g Kartoffeln auf 3 Mahlzeiten. Die Kartoffeln sollten als Pell- oder Ofenkartoffeln zubereitet und mit frischen Kräutern, z.B. Thymian oder Kümmel, serviert werden. Dazu können Sie 100–150 g gedünstetes Gemüse pro Mahlzeit verzehren.

- ▶ Kartoffeltag / Abendessen: Ofenkartoffeln mit gedünstetem Gemüse.

Süße Variante

Zutaten: 1 mittelgroßer Apfel (200 g), 1 Msp. Zimt

- Den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und mit der Schale in schmale Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze weichdünsten, falls das etwas zu trocken erscheint, gerne etwas Wasser zugeben und mit Zimt würzen.

Anrichten:

- Den heißen Reis in eine Reiserandform drücken und auf einen Teller stürzen, danach geben Sie das Gemüse oder Obst in die Mitte.

