

Vorspeise

Frühlingssalat



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 Champignon-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



Quarkcreme mit Sternen

E

Für 2 Personen ► gelingt leicht
10 Min.

2 reife Karambolen (Sternfrüchte)
100 g Quark
150 g Joghurt
2 EL Ahornsirup
2 EL Limettensaft

➤ Karambolen waschen. Zwei schöne Scheiben aus der Mitte schneiden, den Rest in kleine Würfel schneiden.
➤ Quark zusammen mit Joghurt, Ahornsirup und Limettensaft cremig verrühren. Die Fruchtstückchen unterrühren, in zwei Dessertschalen geben und mit den sternförmigen Scheiben garniert servieren.

TIPP Karambolen sind gelbe bis bernsteinfarbene Früchte mit einem sehr saftigen, aromatisch-säuerlichen Fruchtfleisch. Sie enthalten viel Vitamin C. Man isst sie komplett mit Haut und Kernen.





Trennkost im Hand- umdrehen

Trennkost – *einfach, schnell und lecker*

Trennköstlich essen ist ganz einfach! Nichts an diesem Prinzip ist kompliziert. Ja, es ist sogar viel einfacher als die herkömmliche Zubereitung der üblichen Mahlzeiten.

➤ Statt drei Mahlzeiten-Komponenten – wie zum Beispiel Kartoffeln, Fleisch und Gemüse – bereiten Sie bei Trennkost nur noch zwei Komponenten zu: Kartoffeln und Gemüse/Salat oder Fleisch und Gemüse/Salat. Das Hauptmerkmal dieser Ernährungsform besteht darin, stark eiweißhaltige Speisen nicht mit stark kohlenhydrathaltigen Speisen innerhalb einer Mahlzeit gemeinsam zu verzehren. Konkret bedeutet dies: Sie essen bei der Trennkost weiterhin das, was Sie immer gegessen haben, eben nur in einer anderen, dafür harmonischeren Reihenfolge. Mahlzeiten werden einfach umverteilt, und am Ende des Tages haben Sie all das gegessen, was

ein »normaler« Mischköstler auch hatte – nur eben nicht alles gemeinsam auf einem Teller.

Es gibt viele Argumente dafür, Mahlzeiten harmonisch aufeinander abzustimmen. Unser Körper profitiert auf unterschiedlichste Weise. Der Prozess der Verdauung – wahre Schwerstarbeit für den Organismus – wird erleichtert und gleichzeitig wird der Blutzuckerspiegel nicht dauernd unnötig in die Höhe getrieben. Diese beiden Punkte leisten im gemeinsamen Zusammenspiel einen wichtigen Beitrag zu Stabilisierung bzw. Optimierung von Gewicht und Gesundheit.

Sicher haben auch Sie schon selbst die Erfahrung gemacht, dass es Ihrem Bauch (genauer gesagt Ihrem Verdauungstrakt) nicht unbedingt guttut, wenn Sie wahllos durcheinanderessen. Magen und Darm werden zu stark belastet und viel zu oft fühlt man sich nach dem Essen überfüllt, träge, müde und antriebslos. Spätestens dann, wenn der Körper mit Magenschmerzen, Sodbrennen, übermäßigen Blähungen oder anderen

Verdauungsproblemen rebelliert, ist es an der Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.

* * *

Lebensmittel richtig kombinieren

➡ Die Ernährung trennköstlich-harmonisch zu gestalten, ist keineswegs schwierig. Beginnen Sie in kleinen Schritten, indem Sie innerhalb einer Mahlzeit nur solche Lebensmittel miteinander kombinieren, die sich gegenseitig gut vertragen.

Schauen Sie sich dazu den Kombiplan (Seite 18) einmal genauer an. Dieser Plan gibt Ihnen einen klaren Überblick darüber, welche Lebensmittel in die Eiweißgruppe (im Folgenden immer blau markiert) und welche in die Kohlenhydratgruppe (immer orange markiert) gehören. Im dritten Feld sind die Kombinationsmöglichkeiten (»Kombis«) aufgezählt (immer grün markiert), die als neutral anzusehen sind. Da diese Lebensmittel weder die Eiweiß- noch die Kohlenhydratverdauung stören, können sie grundsätzlich gemeinsam mit allem kombiniert werden – sowohl mit eiweißreicher als auch mit kohlenhydratreicher Nahrung. Doch Vorsicht: Einige dieser Neutralen sind sehr gehaltvoll, und damit keine Missverständnisse entstehen, habe ich diese Gruppe in zwei Teile gegliedert. Produkte der ersten Kategorie bitte nur sparsam verwenden, bei Kategorie zwei können Sie unbegrenzt zugreifen.

Zum besseren Verständnis: Alle Speisen, die wir essen, werden auf unterschiedliche Art verdaut. Proteine, wie ein Stück Fleisch, Fisch oder auch verschiedene Früchte, brauchen zur Aufspaltung saure Verdauungssäfte. Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis, Nudeln und Getreide hingegen benötigen basische Verdauungssäfte zur Zersetzung der Nahrung. Isst man innerhalb einer Mahlzeit Eiweiße und Kohlenhydrate in größeren Mengen zusammen, kann es neben den klassischen Verdauungsstörungen auch zu einer stark ansteigenden Insulinkurve kommen. Das Hormon



Ob Säuren und Basen, Blutzucker und Insulin oder das Verhältnis von Koch-Aufwand und Genuss – auf die richtige Balance kommt es an.

Insulin ist die Schlüsselsubstanz für Übergewicht. Man bezeichnet es auch als »Masthormon«. Insulin bewirkt eine rasche Senkung des Blutzuckerspiegels. Es nimmt – vereinfacht gesagt – die Zuckerstoffe aus dem Blut, bildet daraus Fettsäuren und lagert

diese dann in die Fettzellen ein. Die Konsequenz der raschen Blutzuckersenkung ist, dass Nerven und Gehirn unter einer Glukose-Unterversorgung leiden und nun unerbittlich das Signal »Hunger« senden. Ein Teufelskreis beginnt. Wenn Sie sich nach den Regeln der Trennkost ernähren, haben Sie Ihren Blutzucker- und Insulinspiegel im Griff.



Gut gestärkt durch den Tag

► Bei der Gestaltung der Trennkost im Tagesverlauf hilft Ihnen der Mengenplan (Seite 20).

Frühstück, Mittag- und Abendessen

- Starten Sie Ihren Tag nach Belieben mit Obst oder einem Eiergericht oder Müsli oder mit einem belegten Brot.
- Wählen Sie zum Mittag- oder Abendessen eine eiweißreiche oder eine kohlenhydratreiche Mahlzeit. Eine eiweißreiche Mahlzeit kann aus Fleisch, Fisch, Eiern oder Käse bestehen, eine kohlenhydratreiche Mahlzeit aus Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot.

- Bei einer Hauptmahlzeit darf der Salat oder das Gemüse auf gar keinen Fall fehlen. Das ideale Verhältnis liegt bei 1:4, also einem Teil Eiweißkomponente (Fleisch, Fisch, Eier und Co.) oder Kohlenhydratkomponente (Kartoffeln, Nudeln, Reis und Co.) und vier Teilen Gemüse oder Salat. Nur dann verfügt der Stoffwechsel über ausreichend Kalium, um überschüssiges Gewebswasser ausscheiden zu können. Zudem wird so der Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht gehalten.

Zwischenmahlzeiten

- Um den Stoffwechsel optimal anzukurbeln und zwischenzeitliche natürliche Leistungstiefs zu überwinden, bietet sich am Vor- und Nachmittag ein Snack aus Obst, Rohkost oder ein Milchprodukt an.

Empfehlenswerte Esspausen zwischen den Mahlzeiten

- nach dem Frühstück (ca. 8.00 Uhr): 2 bis 3 Stunden
- nach dem Vormittagssnack (ca. 11.00 Uhr): 1 ½ Stunden
- nach dem Mittagessen (ca. 12.30 Uhr): 3–4 Stunden
- nach dem Nachmittagssnack (ca. 16.00 Uhr): 2 Stunden
- nach dem Abendessen (ca. 18.00–20.00 Uhr) sollten Sie nichts mehr essen.

Trinken nicht vergessen!

- Trotz Arbeitshektik sollten Sie immer die Möglichkeit haben, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Trinken Sie, auch wenn Sie keinen Durst haben. Denn wenn der Körper Durst meldet,

handelt es sich bereits um ein Warnsignal, dass ein Defizit besteht.

- Am besten ist natürlich Wasser. Aber auch Früchtetees oder stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sind zu empfehlen und sorgen für Abwechslung.
- Meiden Sie Getränke, die Zucker oder Zuckeraustauschstoffe enthalten, wie Limonaden, Cola- und Light-Getränke.
- Kaffee und schwarzen Tee können Sie mit etwas Kaffeesahne in Maßen genießen. Zum Süßen bietet sich Stevia an.



So einfach geht's – praktische Tipps für den Express-Alltag

► Ob gekocht, gebraten oder überbacken, ob warme oder kalte Speisen – für viele Menschen lautet die Devise: Hauptsache, schnell zubereitet. Zeitnot und Bequemlichkeit sind zu oft die großen Hindernisse, um frisch zubereitete Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen. Der Wunsch nach gesundem Essen ist da, doch scheitert die Umsetzung leider allzu oft am voll gepackten Terminkalender. Doch mit einer guten Planung, sinnvollen Küchenhelfern und etwas gutem Willen ist das alles kein Problem.

Immer griffbereit zur Hand: Die wichtigsten Küchenutensilien, die ordentlich Zeit sparen, dürfen auf keinen Fall fehlen. Hierzu gehören ein Pürierstab, scharfe Messer, Töpfe mit Hitze speichernden Böden, eine Wokpfanne und ein manueller Zerkleinerer, mit dem Zwiebeln oder Kräuter blitzschnell zerkleinert sind. Außerdem ist es gut, sich einen kleinen Pro-

viant lagerfähiger Nahrungsmittel anzulegen. Dazu gehören Naturreis, Vollkornnudeln (hier sollten Sie sich nach einer schmackhaften Sorte umsehen), Kartoffeln, Getreide, Gewürze, ein gutes Öl und Instant-Gemüsebrühe. Ebenso interessant für die leckere und schnelle Zubereitung sind Joghurt, Quark, Sahne, Eier und eventuell Käse zum Überbacken.

Tiefkühlgemüse wählen, wenn es ganz schnell gehen muss. Verwenden Sie zwischendurch ruhig auch mal Gemüse aus der Tiefkühltruhe. Da wird Kochen besonders bequem, denn hier sparen Sie sich das Putzen, Waschen und Zerkleinern. TK-Gemüse ist schon fix und fertig zubereitet und wandert somit direkt in die Pfanne oder den Topf, was Ihnen bei der Zubereitung einen Zeitvorteil verschafft. Hier gibt es fast alle Gemüsesorten, von Blumenkohl über Rotkohl bis hin zu Zucchini. Auch Kräutermischungen, Suppengrün, Knoblauch und Zwiebeln gibt es fertig verpackt in praktischen kleinen Päckchen – perfekt zum Dosieren. Was den Nährstoffgehalt betrifft, ist Tiefkühlgemüse fast genauso gut wie frisches saisonales, regionales Gemüse. Wenn es um Importgemüse geht, ist die Tiefkühlvariante die bessere Wahl, da es

direkt nach der Ernte schockgefroren in die Tüte kommt und somit keine Vitaminverluste entstehen. Grundsätzlich empfehle ich allen kochungeübten Trennkost-Neulingen, die Nutzung von liebgewonnenen »Küchenhelferlein« in Form von Saucenbinder, Gewürzpulver, fertige Salatsaucen, Süßstoff, Schweinefleisch und Speck zum Anbraten sowie Champignons, Sellerie und Mais aus der Dose vorerst beizubehalten. Nach und nach kann man ja dann alles durch wertvollere und gesündere Alternativen ersetzen. So macht die Umstellung mehr Spaß und weniger Stress – und ist vor allem dauerhaft.

Zubereitung erleichtern, Aufwand minimieren. Indem man unnötige Arbeitsschritte auslässt und Lebensmittel richtig aufbewahrt, kann man sich viel Arbeit in der Küche sparen. Natürlich müssen Sie nicht immer alle Gemüse- und Salatarten aufwendig raspeln oder sehr klein schneiden. Zum Beispiel brauchen Kohlrabi, Paprika, Gurken, Radieschen, Möhren oder Tomaten nur geputzt und in grobe Stücke geschnitten zu werden. Gesäubert und in Frischhalteboxen im Kühlschrank aufbewahrt, halten sich Gemüse oder Salat über einen Zeitraum von ein bis

zwei Tagen frisch. Für Familienmitglieder, die nicht nach den Trennkost-Regeln essen möchten, ist ein doppeltes Kochen nicht notwendig. Sie ergänzen eine Eiweißmahlzeit lediglich mit Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot und eine Kohlenhydratmahlzeit je nach Vorliebe mit Fleisch, Fisch, Eier, Wurst oder Käse.

Schlau planen: Vorbereitung und Resteverwertung. Eine der zeitsparenden Devisen lautet: »Aus eins mach zwei.« Planen Sie beim Kochen schon gleich die nächste Mahlzeit mit ein. Kochen Sie Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Gemüse und auch Fleisch und Fisch direkt in doppelter Menge und bereiten Sie aus den übrig gebliebenen Speisen Gratins oder Salate zu. So



Nicht jede Mahlzeit muss Trennkost sein!

Machen Sie sich keine Gedanken. Wenn Sie sich nicht immer strikt trennkostgemäß ernähren, schaden Sie Ihrer Gesundheit nicht. Ein allzu stures Verfolgen der Regeln könnte die guten Vorsätze auf Dauer viel eher ins Wanken bringen. Bleiben Sie also gelassen. Betrachten Sie die Trennkost einfach als roten Faden in Ihrem Speiseplan. Trennkost soll Ihnen schmecken, Ihnen guttun und vor allem Spaß machen. Und dann gehört auch ab und zu – ob aus Zeitnot oder anderen Gründen – mal ein »Ausrutscher« dazu. Auf die Balance kommt es an!

können Sie beispielsweise an einem Tag Pellkartoffeln mit Quark essen und am nächsten Tag die restlichen Kartoffeln für Gratin oder einen Kartoffelsalat verwenden. Auch für Nudelsalate gibt es zahlreiche leckere Rezepte. Aus Reis wird beispielsweise zuerst ein China-Mix, am Folgetag dann ein Gratin mit Käsekruste. Auch leckere Suppen aus Gemüseresten und gekochten Kartoffeln, mit etwas Sahne oder Käse verfeinert, lassen sich mit dem Pürierstab blitzschnell zaubern. Salatsaucen oder Pesto können Sie in größeren Mengen zubereiten und in Gläsern mit Schraubverschluss kühl aufbewahren. Lassen Sie bei der Resteverwertung Ihrer Kreativität freien Lauf!

Auch »To go« ist kein Problem! Trennkost am Arbeitsplatz und unterwegs – viel zu umständlich? Von wegen! Auch außerhalb Ihrer eigenen vier Wände können Sie sich trennkostgerecht ernähren. Vorbereitung und Transport sind gar kein Problem. Der Vorteil: Harmonisch zusammengestellte Mahlzeiten sorgen für Schwung und gute Laune und bewirken kein Leistungstief in der zweiten Tageshälfte. Es ist wirklich ganz einfach. Als »Selbstversorger« bereiten Sie am Vorabend Ihre Mahlzeit in doppelter Menge zu und nehmen den Rest am nächsten Tag, gekühlt und gut verschlossen, mit an den Arbeitsplatz. Kalte Salate aus Kartoffeln, Nudeln, Reis oder anderem Getreide sind hier sehr beliebt. Falls Sie Suppen und Eintöpfe am Arbeitsplatz nicht aufwärmen können, müssen Sie sie am Morgen nur kurz erhitzen und in einem Thermogefäß auslaufsicher verpacken.

Hier ein paar Ideen, was sich als »Essen im Job« besonders gut eignet:

- Obst und Joghurt
- belegte Brote
- gekochte Eier
- Geflügelfleisch, kalter Braten, Roastbeef oder Frikadellen
- Käse, Schafskäse, Hüttenkäse oder Fisch
- knackige Rohkost wie Radieschen, Paprika, Salatgurke, Tomaten, Sprossen, Avocado, Möhren oder Brokkoli
- Sauce oder Dip zu Salat und Gemüse sind schnell aus einem milden Joghurt, saurer Sahne, Kräutersalz und einem Schuss natriumarmen Ketchup gerührt.
- Wenn möglich, legen Sie sich am Arbeitsplatz einen Mini-Vorrat an Pfeffer-, Salz und Essig zu. Dies kommt Ihnen zugute, wenn Sie sich nur schnell einmal ein Ei schälen und essen wollen oder Tomaten- bzw. Gurkenscheiben würzen möchten. Statt des berühmten Blumentopfs auf der Fensterbank wäre zur Abwechslung doch einmal ein Kräutertopf genial.