

Fischgericht

Eier-Lachs-Rolle mit Tomaten

E

Für 2 Portionen ► gelingt leicht
30 Min.

4 Eier
Meersalz
150 g Frischkäse
200 g Quark
2-3 TL Meerrettich aus dem Glas
150 g gebeizter Lachs
2 große Fleischtomaten

► Backofen auf 150 °C vorheizen. Eier trennen. Eiklar zusammen mit dem Salz steif schlagen. ► Eigelbe mit dem Frischkäse cremig verrühren. Anschließend das geschlagene Eiweiß unterheben. Die Masse rechteckig (25 × 35 cm) auf Backpapier geben und etwa 12-15 Min. im Backofen garen lassen. ► Den gebackenen Teig auf ein zweites Backpapier stürzen und das erste Backpapier abziehen. Quark und Meerrettich verrühren, leicht salzen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Dann mit dem Lachs belegen, einrollen und in breite Scheiben schneiden. ► Tomaten aufschneiden, leicht salzen und alles zusammen servieren.



Meine
perfekten
Büro-
Gerichte



Exotisch

Gemüse-Couscous im Glas mit Käsesauce



Für 2 Portionen ► geht schnell
25 Min.

- 120 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 1 große rote Paprika
- 3 Selleriestangen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 Pak Choi bzw. Chinakohl
- Pfeffer
- Meersalz
- 1–2 TL Ras el Hanout oder Curry
- 50 g Ziegenweichkäse
- 150 g griechischer Joghurt
- 2 Einmachgläser mit Bügelverschluss

➤ Couscous in der Gemüsebrühe einmal aufkochen, dann bei ausgeschalteter Herdplatte zugedeckt etwa 10 Min. quellen lassen. ➤ Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. ➤ Paprika, Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen und würfeln. ➤ Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse unter Rühren braten. Pak Choi in Streifen schneiden, kurz mitbraten. Mit Pfeffer, Salz und Gewürz abschmecken. ➤ Für die Sauce den Käse zerbröseln, mit Joghurt und Salz mischen. ➤ Couscous und Gemüse in 2 Gläser schichten und zwischendurch immer etwas Sauce zugeben. Mit Nüssen bestreuen. Die Gläser kühl aufbewahren.

Vegetarisch

Brokkolisalat mit Apfel



Für 2 Portionen ► gut vorzubereiten
25 Min.

- 500 g Brokkoli
- Meersalz
- 1 großer saurer Apfel
- 1–2 EL Zitronensaft
- 1 kleines Bund Radieschen
- 10 schwarze Oliven
- 1 kleines Bund Zitronenmelisse
- 1 EL Obstessig
- 1 EL Öl
- Pfeffer
- Kräutersalz

➤ Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen, in kochendem Salzwasser ca. 6–8 Min. bissfest garen, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Gemüsewasser aufbewahren. ➤ Apfel waschen, entkernen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. ➤ Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen. ➤ 100 ml der Brokkolibrühe mit Obstessig, Öl, Pfeffer und Kräutersalz verrühren. Zitronenmelisse fein hacken und ins Dressing einrühren. ➤ Die Sauce mit dem Salat vermischen. Mit Zitronenmelisse garnieren.





*Trennkost -
auch im
Job ideal*

Trennkost. Einfach. Praktisch.

Wer im Berufsleben steht, muss sich seine Leistungskraft bewahren. Dies gelingt ganz leicht mit der vitamin- und mineralstoffreichen Trennkost und bewährten Tipps.

➡ Berufstätigkeit verlangt in vielen Bereichen eine gute Organisation. Und auch die Ernährung ist dabei wichtig. Mit guter Vorbereitung und gezieltem Timing kommen Sie Ihrem Ziel »Gesund essen und dabei genießen« ein Stück näher. So gehen Sie vor: Überlegen Sie im Voraus, was Sie gerne essen möchten, welche Zutaten Sie dazu benötigen und wann Sie dies zubereiten können.

Benutzen Sie sinnvolle Küchengeräte, die Zeit sparen helfen und gleichzeitig Nährstoffe schonen, wie beispielsweise Allround-Küchenmaschinen (Thermomix o.Ä.), Schnellkochtopf, Römertopf, Wok, Töpfe mit hitzespeichernden Böden oder Dämpfeinsätze für Gemüse und

Fisch. Zum Pürieren von Suppen oder Gemüse hat sich ein elektrischer Schneidstab mit viel Power bewährt. Zum Raspeln nehmen Sie am besten einen Gemüsehobel. Zum Würfeln und Zerkleinern von Tomaten, Zwiebeln, Gurken, Kartoffeln, Äpfeln und anderen Gemüse- und Obstsorten ist es am zeitsparendsten, wenn Sie einen Zerkacker, ein scharfes Messer oder eine elektrische Küchenmaschine benutzen. Die Zubereitung der Speisen gelingt Ihnen leichter, wenn Sie sich im Vorfeld das gesamte Rezept sorgfältig durchlesen. Stellen Sie anschließend alle Zutaten griffbereit zusammen.

Mit diesen Tipps ist gutes Gelingen gesichert.

* * *

Richtig kombiniert und gut verdaut – so lautet das Prinzip

➡ Die Grundlage des Trennkost-Programms ist die richtige Kombination der Lebensmittel. In der Praxis heißt das: Nahrungsmittel nicht wahllos miteinander mischen, sondern harmonisch aufeinander abstimmen. Wie Sie viel-

leicht von den Vitaminen und Mineralstoffen wissen, können sich Nährstoffe in ihrer Wirkung sowohl behindern als auch verstärken. Ähnlich kann der Körper auf ungünstige Nahrungsmittelkombinationen mit Unverträglichkeiten reagieren. Harmonisch kombinierte Speisen hingegen liefern dem Körper Wohlfühl.

Der Akt der Verdauung bedeutet für den Organismus Schwerstarbeit und wird oftmals unterschätzt. So können sich die Folgen von falsch kombinierten Speisen anfangs durch Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Verdauungsstörungen, bleierne Müdigkeit, später aber auch durch Übergewicht zeigen.

Sicher wissen Sie aus eigener Erfahrung, dass es Ihrem Körper nicht unbedingt guttut, wenn Sie alles durcheinander essen. Kleinkinder verspüren diesen Missklang im Bauchbereich besonders stark, da sie noch sehr viel feinfühler sind als wir Erwachsenen.

Für diese Disharmonie in der Verdauung gibt es eine biochemische Erklärung: Eiweiß benötigt zur Aufspaltung andere Verdauungssäfte als Kohlenhydrate. Eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch oder Fisch, aber auch Obst mit Fruchtsäure brauchen saure Verdauungssäfte; Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot oder Obst ohne Fruchtsäure benötigen basische Verdauungssäfte. So ist es eine logische und bewährte Schlussfolgerung, diese beiden Nahrungsmittelgruppen nicht innerhalb einer Mahlzeit miteinander zu kombinieren.

Sehr rasch werden Sie die wohltuende Wirkung der Trennkost im Magen- und Darmbereich verspüren. Insbesondere Menschen, die unter Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl oder Verdauungsstörungen leiden, profitieren überaus schnell von diesen harmonisch zusammengestellten Speisen.



*Es ist höchste Zeit, die Ernährung wieder auf »**Natürlichkeit**« umzustellen.*

Auch die ständige Müdigkeit weicht neuen Energien.

Hinweis:

- ▶ Mithilfe des Kombiplans (Seite 18) können Sie ganz leicht ablesen, welche Lebensmittel ideal zusammenpassen.
- ▶ Neben dem Kombiplan gibt es als Unterstützung auch noch den Mengenplan (Seite 20), der auf einen Blick die angemessenen Portionsgrößen anzeigt.
- ▶ Auch das Farbsystem macht das Trennkost-Prinzip so einfach: Im ganzen Buch sind eiweißhaltige Gerichte blau, kohlenhydrathaltige Speisen orange gekennzeichnet. Neutrale Lebensmittel sind grün.

* * *

Welche Bedeutung haben die Neutralen?

➡ Es gibt Lebensmittel, die sich sowohl mit eiweißreichen als auch mit kohlenhydratreichen Speisen vertragen – die »Neutralen«. Sie beeinflussen weder die Eiweiß- noch die Kohlenhydratverdauung ungünstig, sondern harmonisieren mit allen Nahrungsmitteln. Die Neutralen (auch Kombis genannt) sind nochmals in zwei Gruppen unterteilt – nach Säure-bildender und Basen-bildender Kost (siehe Kombiplan auf Seite 18).

Mit den Neutralen Teil 1 bitte sparsam umgehen, mit den Neutralen Teil 2 großzügig. Möglicherweise finden Sie verschiedene Zuordnun-

gen widersprüchlich, doch auch hierfür gibt es Erklärungen.

* * *

Einige wichtige Besonderheiten

Milch und Milchprodukte:

- ▶ Gesäuerte Milchprodukte sind zwar eiweißreich, aber trotzdem neutral, sie können daher gut mit Kohlenhydraten zusammen verzehrt werden. Das Eiweiß von Joghurt, Quark, Buttermilch usw. verändert sich durch den Säurebildungsprozess, flokt aus und wird somit leichter verdaulich. Bei Käsesorten, die aus roher Milch geschöpft sind, wird die Milch durch die Milchsäurebakterien ebenfalls gesäuert, und sie flokt aus, sodass der Käse leichter verdaulich wird.
- ▶ Erhitzte und pasteurisierte Käsesorten sind etwas schwerer verdaulich und zählen zur Eiweißgruppe.

- Milch, egal welcher Fettstufe, zählt zur Eiweißgruppe und sollte nicht mit Kohlenhydratgerichten verarbeitet werden (z.B. im Kartoffelbrei, Reisbrei, Pudding oder Kuchen). Milch zählt zu den schwer verdaulichen Nahrungsmitteln, da sie im Magen aufgrund der sauren Verdauungssäfte gerinnt und einen Klumpen bildet.
- Einen neutralen Milchersatz für kohlenhydrathaltige Gerichte können Sie ganz leicht selbst herstellen: einen Teil süße Sahne und zwei Teile Wasser mischen. Auch Soja-, Hafer- oder Reisdink bieten sich hier an.

Fleisch und Fisch:

- Rohes Fleisch und roher Fisch sind ebenfalls eiweißreiche Lebensmittel, zählen dennoch zu den Neutralen, da ihre Zellstruktur noch unverändert ist.
- Durch Erhitzen verhärten und verdichten sich die Zellmembranen und werden dadurch schwerer verdaulich. Fisch und Fleisch in gegartem Zustand gehören demnach zu den Eiweißen.



Auf die Qualität kommt es an!

Achten Sie bei der Auswahl der Speisen auf mehr Qualität. Nehmen Sie lebendige Kost zu sich und nicht tote, industrielle Nahrung. Essen Sie frisches Obst, Salate und Gemüse. Trinken Sie vitaminreiche Säfte. Verwenden Sie hochwertige, kalt gepresste Öle und meiden Sie gehärtete Fette. Bevorzugen Sie Fisch, Meeresfrüchte und mageres Fleisch. Gepökelte und geräucherte Speisen sollten nicht zu oft auf dem Speiseplan stehen. Gleiches gilt für alkoholische Getränke, Limonaden, Süßstoffe, Zucker, Weißmehlprodukte und Fertiggerichte.

Äpfel:

- Der frische saftige Apfel enthält noch sehr viel Fruchtsäure und zählt darum zur Eiweißgruppe.
- Der abgelagerte, leicht runzelig gewordene Apfel hat diese Fruchtsäure verloren, hat Kohlenhydrate gebildet und zählt nun zu den Kohlenhydraten. Die Sorten spielen dabei keine Rolle.

Tomaten:

- Tomaten gehören im Rohzustand in die Gruppe der Neutralen. Im gekochten Zustand bilden sie Säuren und werden nun den Eiweißen zugeordnet. Darum sollten Tomaten möglichst nicht in Aluminiumtöpfen gekocht werden. Die Säure greift das Metall an, wodurch

- das Kochgut einen metallischen Geschmack annimmt.
- Was Sie beim Thema »Tomaten« vielleicht noch interessieren könnte ... Tomaten aus der Dose sind wertvoller als Wintertomaten aus dem Treibhaus. Dosentomaten werden in der Hauptsaison vollreif verarbeitet. Dadurch enthalten sie erheblich mehr vom gesunden roten Farbstoff »Lycopin«. Dieser Stoff gehört zur Gruppe der Carotinoide und ist bekannt für seine zellschützende Wirkung. Auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Calcium sind in Dosentomaten noch erhalten, auch wenn das Vitamin C und die B-Vitamine beim Konservieren leider auf der Strecke bleiben.

* * *

Das Säure-Basen-Gleichgewicht

➡ Unser Organismus wird täglich mit einer Flut saurer Stoffe belastet. Diese Säuren entstehen im Stoffwechsel, beim Ab- und Umbau der Nahrung, aber auch durch seelische Belastungen. Der Körper ver-

fügt zwar über die Fähigkeit zur Entgiftung, doch eine unaufhörliche Flut saurer Abfallstoffe kann auch der gesündeste Organismus auf Dauer nicht verkraften. Erstes Anzeichen einer Übersäuerung ist eine bleierne Müdigkeit. Aber auch andere Beschwerden und Krankheiten wie Kopf- und Gliederschmerzen, Gicht, Rheuma, Herzinfarkt, Krebs usw. sind der Übersäuerung des Gewebes zuzuschreiben.

Diese schleichende Selbstvergiftung kann durch einen vernünftigen Lebensstil, eine positive Einstellung und gesunde Ernährung verhindert bzw. aufgehalten werden. Dabei behilflich sind die Basen, chemisch gesehen das Gegenteil der Säuren. Diese basischen Stoffe befinden sich in Gemüse, Salaten, Keimlingen, Obst, Kartoffeln sowie in wertvollen Ölen. Es handelt sich hierbei um Mineralien, Vitamine und Spurenelemente, die fähig sind, einen Überschuss an Säuren zu neutralisieren.

Natürlich verfügt der Körper auch über eigene Basenreserven. Sie sind Bestandteil unserer Knochen, Knorpel, Gelenke, Sehnen und Bänder. Werden dem Körper nicht genügend ba-



*Bunt und basenbildend -
genießen Sie nach Herzenslust die Vielfalt
von Gemüse und Obst.*

sische Stoffe über die Nahrung zugeführt, holt er sie aus den körpereigenen Depots. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, bauen Knochen, Muskulatur und Co. langsam ab, wir werden krank.

Damit dies nicht passiert, ist es wichtig, auf das richtige Verhältnis der Lebensmittel zu achten. Der ideale Mix besteht aus 60 bis 80 Prozent basischen Lebensmitteln und 20 bis höchstens 40 Prozent Säurelieferanten.

Stark basenbildend sind: Gemüse, Salate, Kartoffeln, Keimlinge, frische Kräuter, reifes Obst, Sahne

Mittel bis schwach basenbildend sind: Pilze, frisch gepresste Säfte, Butter, Nüsse, Trockenobst

Mittel bis schwach säurebildend sind: Getreide, Vollkornprodukte, Quark, gesäuerte Milchprodukte

Stark säurebildend sind: Fleisch- und Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte, Eier, Käse, Weißmehlprodukte, Nudeln, Hülsenfrüchte, raffinierter Zucker, Süßwaren, gehärtete Pflanzenfette, raffinierte Öle, Limonaden, Kaffee, schwarzer Tee, Kakao, alkoholische Getränke

Noch mehr Wissenswertes ...

Ob Säuren und Basen, Blutzucker und Insulin oder das Verhältnis von Koch-Aufwand und Genuss – auf die richtige Balance kommt es an. Was Trennkost mit Blutzucker- und Insulinspiegel zu tun hat, erfahren Sie hier.

Trennkost und Insulin – was hat es damit auf sich?

➡ Eine Unterzuckerung des Blutes (Hypoglykämie) kann im Körper eine verhängnisvolle Kettenreaktion in Gang setzen. Ist zu wenig Blutzucker vorhanden, reagiert der Körper mit Nervosität und Unkonzentriertheit. Man wird ungedul-



Meine eigene Erfahrung

Jede Mahlzeit Trennkost? Nein, auf gar keinen Fall! Diese Meinung habe ich im Laufe meines Lebens erlangt. Mit Verbissenheit und sturem Verfolgen verderben Sie sich und anderen alle guten Vorsätze dieser wertvollen Ernährungsumstellung. Gehen Sie darum locker an die Sache heran und lassen Sie die Trennkost wie einen roten Faden durch Ihren Alltag laufen. Es ist nicht notwendig, ein beharrliches Trennkost-Durchhaltevermögen an den Tag zu legen. Zwar können Sie bei besonderen Anlässen wie Geburtstagen, Bürofeiern und Grillabenden Ihre Speisen oft problemlos nach den Regeln der Trennkost zusammenstellen, wenn Sie das möchten; aber zwingen Sie sich nicht dazu, wenn Sie es ausnahmsweise mal nicht möchten. Trennkost-Mahlzeiten sollen Ihnen schmecken, Sie gleichzeitig bereichern, aber auf gar keinen Fall einengen.

dig, vielleicht auch hektisch – und natürlich heißhungrig. Da dieser Heißhunger sich vor allem auf Zucker richtet, ist der Griff zu Süßigkeiten vorprogrammiert. Doch meist bleibt es nicht bei einem Schokoriegel, sondern man isst die ganze Tafel. Diese plötzliche Überzuckerung des Blutes (Hyperglykämie) hat dann zur Folge, dass die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) vermehrt Insulin produzieren muss. Insulin bewirkt eine rasche Senkung des Blutzuckerspiegels, indem es den Zucker – einfach gesagt – aus dem Blut in

die Zellen schleust. Insulin bildet daraus Fettsäuren und lagert diese dann in den Fettzellen ein. Die Konsequenz der raschen Blutzuckersenkung ist, dass das Blut, die Nerven und das Gehirn unterversorgt sind und nun unerbittlich das Signal »Hunger« gesendet wird. Ein Teufelskreis beginnt. Es ist unschwer zu erkennen, dass unser Insulinhaushalt einer der entscheidenden Faktoren ist, wenn es darum geht, was die aufgenommene Nahrung in unserem Organismus bewirkt und wie unser Stoffwechsel darauf reagiert. Blutglukose- und Insulinspiegel müssen ausgeglichen sein – genau das ist ein wichtiger Schlüssel zum Abnehmen und Schlankbleiben. Trennkost-Mahlzeiten wirken stabilisierend auf den Blutzuckerspiegel und tragen zu einer geringeren Insulinproduktion bei.

Am Abend – besser Kohlenhydrate oder Eiweiß?

Dr. Howard Hay – der Erfinder der Trennkost – empfahl, am Abend auf schwer verdauliche Eiweißgerichte zu verzichten, da diese zu lange in Magen und Darm verweilen würden. Durch Wärme und Feuchtigkeit käme es schnell zu einer Gärungs- und Fäulnisbildung,

was sich negativ auf die Verdauung und das Säuren-Basen-Gleichgewicht auswirken könnte. Gesünder am Abend wäre ein leichter Kohlenhydratimbiss. Dieser fördert das Schlafhormon »Melatonin«, erleichtert so das Einschlafen und sorgt für einen erholsamen Schlaf. Neuere Abnehm-Methoden empfehlen zur Gewichtsabnahme am Abend auf Kohlenhydrate zu verzichten, um über Nacht die Fettreserven angreifen zu können. Im Hinblick auf Blutzucker- und Insulinspiegel ergibt dies sicher einen Sinn. Dennoch machte ich in meinen



*Essen mit Genuss ist pure **Lebensfreude**.
Trennkost ist eine **Bereicherung** in
Ihrem Leben.*

Trennkost-Seminaren die Erfahrung, dass Kohlenhydrate am Abend gegessen gleichermaßen zur Gewichtsabnahme führen. Meine Empfehlung: Entscheiden Sie selbst nach eigener Verträglichkeit und Vorliebe.

Was ist Stevia und wozu wird es genutzt?
Stevia, auch Süßkraut genannt, ist eine Pflanze aus Südamerika, die schon seit Jahrhunderten von den Ureinwohnern als Süßmittel für Speisen und Getränke sowie für medizinische Zwecke verwendet wird. Die enorme Süßkraft der Stevia-Pflanze liegt an einem komplexen Molekül mit dem Namen »Steviosid«. Stevia-Blätter süßen 10- bis 30-mal stärker als gewöhnlicher Haushaltszucker und die Extrakte der Pflan-

ze können sogar die 300-fache Süßkraft von raffiniertem Zucker erreichen. Und alles ohne Kohlenhydrate und ohne Kalorien. So erhöht Stevia auch nicht den Blutzuckerspiegel ungünstig. Ein Segen für Übergewichtige, Diabetiker und Menschen, die unter Krebs, Neurodermitis, Darmpilzen oder Magenproblemen leiden.