

Vorspeise

Gefüllte Zucchiniröllchen



Für 2 Portionen ► gut vorzubereiten
20 Min. + 20 Min. zum Marinieren

1 große Zucchini ► **1-2 EL Obstessig**
► **1 EL Olivenöl** ► **Pfeffer** ► **Meer-
salz** ► **1 Tomate** ► **6 Scheiben roher**
Rinderschinken ► **1 kleines Bund**
Basilikum ► **6 EL Frischkäse**

➤ Zucchini waschen, mit dem Gemüsehobel der Länge nach 6 dünne Scheiben abschneiden, mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz etwa 20 Min. lang marinieren. ➤ Tomate waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Schinken in kleine Stückchen schneiden. Basilikum grob hacken, dabei einige Blättchen beiseitelegen. ➤ Tomaten, Schinken und Basilikum mit Frischkäse mischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Frischkäsecreme dünn auf die Zucchinischnitten streichen, zusammenrollen und mit kleinen Holzstäbchen fixieren. Auf einer Platte anrichten und mit übrigen Basilikumblättchen garnieren.



Mein perfektes Dinner





Hauptgericht

Hähnchensticks mit Kokos-Curry-Panade



Für 2 Portionen ► gelingt leicht
25 Min.

2 EL Sonnenblumenkerne ► 3 geh. EL Kokosflocken ► 1 TL Curry ► 1 ½ TL Garam Masala (Gewürz) ► 2 Hähnchenbrüste à 180 g ► 1 Ei ► 2 EL Olivenöl ► 3 mittelgroße Salatherzen ► 1 Orange ► 125 g griechischer Joghurt ► etwas Chilipulver ► Meersalz

- Sonnenblumenkerne mit Kokosflocken, Curry und Garam Masala vermischen und mit einem Hackmesser mittelfein zerkleinern.
- Hähnchen in daumendicke Stücke schneiden. Ei mit einer Gabel verquirlen, Fleischstücke zuerst im Ei, danach in der Kokos-Curry-Panade wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchensticks darin rundum goldbraun braten.
- Salat putzen, waschen, längs vierteln und auf 2 Tellern anrichten. ➤ Orange schälen, in kleine Stücke schneiden und mit Joghurt verrühren, mit Chili und Salz pikant würzen. Zusammen mit Salatherzen und Hähnchensticks servieren.



Dessert

Schokopudding mit Minzekick



Für 2 Portionen ► geht schnell
15 Min.

300 ml Milch ► 1 ½ TL Bindobin (Johannisbrotkernmehl) ► 2 EL Kakaopulver, stark entölt ► 2 EL Stevia GrooVia ► 2 EL flüssige Sahne ► einige Minzeblättchen

- Milch in einen Kochtopf geben.
- Bindobin, Kakaopulver und Stevia mit einem Schneebesen kräftig einrühren. Alles aufkochen und unter Rühren 1 Min. kochen lassen.
- Pudding in Dessertgläser füllen und sofort die Sahne darübergießen, damit sich keine Haut bildet. Mit Minzeblättchen garnieren. Warm oder kalt servieren.





Leichte
Kost leicht
gekocht

Trennkost – **Power** für Körper und Geist

Ob gekocht oder gebraten, warm oder kalt – oft verhindert der volle Terminkalender, dass frische Speisen schnell zubereitet auf den Tisch kommen. Für das Problem gibt es eine Lösung: Trennkost leicht und lecker.

➤ Trennkostgerichte schmecken nicht nur köstlich, sondern sorgen auch für jede Menge Energie und Wohlbefinden. Denn durch die einzigartige Nahrungsmittelkombination werden Ihrem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe zugeführt, gleichzeitig bleibt der Säure-Basen-Haushalt ausgeglichen und die »Verdauschemie« stimmt.

Die nach den Regeln der Trennkost harmonisch zusammengestellten Mahlzeiten sind verdauungsfördernd und lassen dadurch weniger Gifte im Darm entstehen. Trennkost regt den Stoffwechsel an und entgiftet zusätzlich ganz sanft die Körperzellen. Auch die Bauchspeicheldrüse wird

entlastet. Sie muss jetzt weniger Insulin herstellen, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren – so werden Heißhungerattacken vermieden. Diese Veränderungen spüren Sie sehr schnell: Sie zeigen sich in mehr Gesundheit, neuer Lebensenergie, guter Konzentrationsfähigkeit und natürlich auch in einer Gewichtsabnahme. Außerdem wird die Trennkost durch die Entlastung der Bauchspeicheldrüse auch interessant für Diabetiker.

* * *

Das Prinzip des Trennens

➤ Der Begründer der Trennkost, Dr. Howard Hay (1866–1940), trennte die sehr eiweißreichen Lebensmittel von den kohlenhydratreichen und teilte sie zudem in basenbildende und säurebildende auf. Gleichzeitig empfahl er eine vollwertige Ernährung. Der Grundgedanke dabei war, durch die Trennung der Nah-

rungsmittel innerhalb einer Mahlzeit »Ordnung« in das Verdauungssystem zu bringen. Dabei strebte Dr. Hay keine hundertprozentige Trennung an, sondern nur eine Trennung der Extreme.

Was aber bewirkt die getrennte Nahrungsaufnahme? Alles, was wir essen, wird in unserem Körper auf unterschiedliche Art verdaut. Ein Stück Fleisch, Fisch oder auch verschiedene Früchte brauchen zur Aufspaltung saure Verdauungssäfte, während hingegen kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis, Nudeln und Getreide basische Verdauungssäfte zur Zersetzung benötigen. Isst man innerhalb einer Mahlzeit Eiweiße und Kohlenhydrate in größeren Mengen zusammen, kann es neben Sodbrennen und Magen-Darm-Beschwerden auch zu einer stark ansteigenden Insulinkurve kommen.

Dr. Hay erweiterte das Prinzip, indem er zusätzlich leicht verdauliche Speisen in den Speiseplan mit einbaute und diese Nahrungsmittel »neutral« bzw. »Kombis« nannte. Da diese Speisen weder die Eiweiß- noch die Kohlenhydratverdauung stören, können sie mit eiweißreicher wie auch mit kohlenhydratreicher Nahrung zusammen verzehrt werden.

Eine gute Hilfe bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten bietet der Kombiplan (Seite 18). Anhand der farbigen Auflistung können Sie erkennen, welche Nahrungsmittel zu den Eiweißen (im Folgenden immer blau markiert) und welche zu den Kohlenhydraten (orange) gehören. Lebensmittel der neutralen Gruppe sind grün gekennzeichnet. Auch im anschließenden Rezeptteil sind Ihnen die farbigen Markierungen bei der Zuordnung der Mahlzeiten behilflich.

Übergewicht – was kann man tun?

➡ Übergewicht beruht auf einem langen Entwicklungsprozess. Die erste maßgebliche Rolle spielen die Gene, später entscheiden zusätzliche Faktoren über die Entwicklung der Fettreserven. Oft beruhen Ge-

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

wichtsprobleme auf stressbedingtem »Frustfuttern«. Auch geht vielen Betroffenen das Maß für die richtige Ess-Menge verloren. Mit Schuld sind hier die von der Industrie eingesetzten geschmacksverstärkenden Zusatzstoffe und die großen Salzmenge, die den Appetit übermäßig anregen. Übergewicht kann aber auch aus einem schlecht funktionierenden Stoffwechsel und einer Überforderung der Organe entstehen. Und nicht zuletzt spielt die durch falsche Ernährung bedingte übermäßige Insulinproduktion eine bedeutende Rolle.

Insulin ist die Schlüsselsubstanz für Übergewicht, man bezeichnet das Hormon daher auch als »Mast-

hormon«. Insulin bewirkt eine rasche Senkung des Blutzuckerspiegels, 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. Dass ein niedriger Insulinspiegel nicht nur zum Abnehmen, sondern grundsätzlich für die Gesundheit nützlich ist, haben zahlreiche Forscher wissenschaftlich belegt. Wenn Sie sich nach den Regeln der Trennkost ernähren, haben Sie Ihren Blutzucker- und Insulinspiegel im Griff.

Wenn Sie entspannt und dauerhaft abnehmen möchten, sollten Sie folgende Ratschläge beherzigen:

- ▶ Stimmen Sie Ihre Mahlzeiten harmonisch nach dem Trennkostprinzip aufeinander ab.
- ▶ Essen Sie möglichst viel Salat, Gemüse und Obst. Diese Lebensmittel enthalten viel Wasser und bieten aufgrund ihres hohen Kaliumgehalts die ideale Voraussetzung, um abzunehmen und zu entschlacken.

- ▶ Überprüfen Sie die Qualität Ihrer täglichen Nahrung. Den Konsum von Käse, Wurst, Hamburgern, Fertiggerichten, Kuchen oder Schokoriegeln sollten Sie möglichst einschränken.
- ▶ Trinken Sie ausreichend! Zwei Liter Flüssigkeit täglich sind ideal (Wasser, Tee, stark verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte).
- ▶ Auch sportliche Betätigung kurbelt die Fettverbrennung an. Gezielte Bewegung strafft die Figur, baut den Muskelapparat wieder auf und bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Ob Nordic Walking, Pilates, Wandern, Radfahren oder Schwimmen – suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht!
- ▶ Essen Sie langsam und in Ruhe. Nehmen Sie nur kleine Bissen zu sich, kauen Sie diese gut und spülen Sie sie nicht mit Getränken »hinunter«.
- ▶ Nehmen Sie langsam, aber stetig ab. Etwa 300 bis 500 g pro Woche sind ausreichend. Sie werden überrascht sein, dass ohne Abnehmstress alles plötzlich viel einfacher geht.

* * *



Trennkost. Einfach. Praktisch.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie lecker-leichte Trennkostgerichte ohne großen Aufwand zubereiten können. Mit einer guten Planung und sinnvollen Küchenhelfern, wie einem Pürierstab, scharfen Messern, Töpfen mit hitzespeichernden Böden oder einer Wokpfanne, sparen Sie Zeit und vereinfachen sich das Kochen. Weitere Hilfe bei Zeitknappheit bietet Tiefkühlkost. Hier gibt es fast alle Gemüsesorten, von Blumenkohl über Rotkohl bis hin zu Zucchini, fertig geputzt und zerkleinert. Ebenso finden Sie im Handel eine Auswahl verschiedener Kräuter, Suppengrün, Knoblauch und Zwiebeln fürs Gefrierfach – verpackt in kleinen Päckchen und darum gut zu dosieren. Tiefkühlprodukte stehen, was die Wertigkeit der Nährstoffe betrifft, den frischen Sorten in nichts nach. Eine der zeitsparenden Devisen lautet: »Aus eins mach zwei.« Kochen Sie zum Beispiel Kartoffeln, Reis oder Nudeln immer gleich in doppelter Menge. So können Sie einmal Pellkartoffeln und am nächsten Tag Kartoffelsalat essen. Frisch gekochte Pasta können Sie mit Pesto servieren und aus dem Rest einen Nudelsalat herstellen. Fleisch, in feine Streifen geschnitten, bietet auch eine Grundlage für pikante Salate. Pürierte Gemüsereste lassen sich zu cremigen Suppen verarbeiten.

Säuren und Basen – auf die Balance kommt es an

➡ Um eine schlanke Figur und eine optimale Gesundheit zu erreichen, ist es sehr sinnvoll, sich über das Säure-Basen-Gleichgewicht zu informieren. Denn neben der Trennung der einzelnen Nahrungsmittel ist es äußerst wichtig, sich säurearm und basenreich zu ernähren. Eine Übersäuerung der Zellen macht auf lange Sicht den Körper krank.

Anzeichen einer Übersäuerung können Müdigkeit, Übelkeit, depressive Verstimmungen, ein Nachlassen der Konzentration, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen oder Kreislaufstörungen sein. Auch bei Erkrankungen wie Gicht, Arthrose, Bandscheibenbeschwerden, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs spielt die Gewebeübersäuerung eine Rolle.

Unser Körper braucht täglich Energie. Die geeigneten Brennstoffe werden ihm in Form von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten geliefert. Viele Stoffe hinterlassen im Körper nach der Aufspaltung und Verbrennung saure Abfallstoffe wie etwa Harn- und Milchsäure, Kohlensäure oder sogenannte Transfettsäuren. Zu den wichtigsten Säurebildnern zählen Kaffee, schwarzer Tee, Kakao,

Alkohol, Nikotin und teilweise auch Medikamente, ebenso psychischer Stress. Unser Körper verfügt zwar über die Fähigkeit der Entgiftung, vor allem mithilfe der eigenen Mineralstoffdepots in Knochen, Knorpeln, Gelenken und Sehnen, die bei einer mangelhaften Basenzufuhr von außen freigesetzt werden können. Doch eine ständige Flut saurer Abfallstoffe kann auch ein gesunder Organismus auf Dauer nicht verkraften. Es kann dazu kommen, dass Muskeln und Knorpel abgebaut und Knochen entkalkt (entmineralisiert) werden. Da-

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

raus können dann die sogenannten Zivilisationskrankheiten entstehen.

Der Übersäuerungsprozess kann durch eine vernünftige Ernährung verhindert werden. Basen verfügen über eine ausgleichende Wirkung. Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und Spurenelemente, die sich vor allem

in Gemüse, Salat, Obst und Keimlingen befinden, sind solche basischen Stoffe, die den Überschuss an Säuren neutralisieren.

Tipp: Essen Sie zu Fleisch, Fisch, Pasta, Reis und Co. drei- bis viermal so viel Gemüse, Salat und/oder Rohkost, und beugen Sie so einer Gewebeübersäuerung vor.

* * *

Wissenswertes von Apfel bis Zitrone

Äpfel spielen eine besondere Rolle. Frisch geerntet enthalten sie viel Fruchtsäure und zählen zur Eiweißverdauung. Mürrbe, etwas runzelig gewordene Äpfel haben diese Fruchtsäure verloren und zählen jetzt zu den Kohlenhydraten. Die Sorte spielt dabei keine Rolle.

Säurereiches Obst, wie z. B. Beeren, Stein- und Kernobst oder Zitrusfrüchte (Zitronen, Orangen usw.), wird sauer vorverdaut und zählt daher zur Gruppe der Eiweiße. Aus

Gründen der Verträglichkeit sollte es daher nicht mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln zusammen gegessen werden.

Tomaten zählen im Rohzustand zur neutralen Kost, doch nach dem Erhitzen zum sauren Obst, dementsprechend in die Gruppe der Eiweiße. Erhitzen verändert die Substanz der Früchte, sie schmecken sauer. Tomaten sollten möglichst nicht in Aluminiumtöpfen gekocht werden. Die Säure greift das Metall an, wodurch das Kochgut einen metallischen Geschmack annimmt,



Meine eigene Erfahrung

Am Abend eine Eiweiß- oder eine Kohlenhydratmahlzeit? Das ist oft die Frage. Dr. Hay empfahl, am Abend auf schwer verdauliche Eiweißgerichte zu verzichten, da diese zu lange im Magen und Darm verweilen. Durch Wärme und Feuchtigkeit komme es schnell zu Gärung und Fäulnisbildung, was sich negativ auf das Säure-Basen-Gleichgewicht auswirken könne. Gesünder am Abend wäre ein leichter Kohlenhydratimbiss in Verbindung mit Gemüse. Dieser fördert das Hormon »Melatonin«, erleichtert so das Einschlafen und sorgt für eine erholsame Nacht. Neuere Abnehmmethoden unter dem Motto »Low Carb« hingegen empfehlen, abends auf Kohlenhydrate zu verzichten, damit über Nacht die Fettreserven angegriffen werden. Wenn Sie abnehmen möchten, ist diese Variante wegen des ausbleibenden Insulinanstiegs sicherlich sinnvoll. Dennoch machte ich bei mir selbst und auch bei den Teilnehmern meiner Trennkost-Seminare die Erfahrung, dass auch Kohlenhydrate am Abend die Gewichtsabnahme nicht behindern. Entscheiden Sie selbst nach individueller Verträglichkeit und nach Vorliebe. Verzichten müssen Sie auf die geliebte Pasta am Abend auf jeden Fall nicht.

was sich auch gesundheitsschädlich auswirken kann.

Milch, egal welcher Fettstufe, zählt zu den Eiweißen. Sie ist schwer verdaulich, da sie im Magen sofort gerinnt.

Joghurt, Quark und Co., also gesäuerte Milchprodukte, sind zwar eiweißreich, aber dennoch neutral. Der Grund hierfür liegt im Säuerungsprozess – herbeigeführt durch Milchsäurebakterien, die die schwer verdauliche Milch praktisch vorverdauen.

Rohes Fleisch und roher Fisch wie z. B. Tatar, Matjes oder Lachs, sind zwar eiweißreich, gehören aber in die neutrale Spalte, da die Zellstruktur noch unverändert ist. Erst durch Kochen oder Erhitzen verhärtet sich die Zellwand. Dadurch werden Fleisch und Fisch schwerer verdaulich und zählen dann zur Eiweißgruppe.

Tofu, Soja und Sojadrinks zählten bisher zu den Eiweißen, aber nach den neuesten Erkenntnissen gehören sie in die Gruppe der Neutralen. Sie sind cholesterinfrei, voller Mineralstoffe und wirken basenbildend. So können sie einen gestörten Säure-Basen-Haushalt ausgleichen. Sojasoße gilt (in kleinen Mengen gegessen) als Gewürz und kann neutral betrachtet werden.