

MELANIE WENZEL

SCHLANK MIT KRÄUTERN

MEINE BESTEN REZEPTE
ZUM ABNEHMEN

G|U

GRÜNE KRÄUTERDIÄT



Sie wollen Ihre Ernährung umstellen? Sie möchten dem Winterspeck vorbeugen und einige Essensgänge herunterschalten? Sie träumen von mehr **Abwechslung** auf dem Teller? Und überhaupt könnte die Waage gern ein paar Pfunde weniger anzeigen?

Für alle, die auf gesunde Ernährung und ihre **Figur** achten wollen, habe ich zusammen mit der Ökotrophologin Martina Kittler Rezepte entwickelt, die gesunde Mischkost mit Ihrem persönlichen »Ernährungs-Ich« verbinden – ohne strenge Diätpläne und ohne Kalorienrechner.

Ob kalte oder warme Gerichte, Snacks oder Getränke: Alle Rezepte haben ein Geheimnis, mit dem Sie geschmacklich, gesundheitlich und figurtechnisch die höchste Punktzahl erreichen: **frische Kräuter**.

Kräuter und Gewürze sind das »i-Tüpfelchen« auf jeder Speise. Sie enthalten zahlreiche Vitalstoffe, die die Fettverbrennung auf Hochtouren bringen und helfen, schädliche Stoffwechselprodukte aus dem Körper zu transportieren. Aber Kräuter können noch mehr: Sie bringen Farbe und **Geschmack** – und das alles ohne zusätzliche Kalorien.

Frische Kräuter helfen Ihnen, ganz einfach **schlank** zu werden und es zu bleiben. Sie sind ein herrliches Geschmackserlebnis und **supergesund**. Deshalb empfehle ich Ihnen, sie regelmäßig zu genießen. Mein Credo: »Many herbs a day keep the doctor away« – viele Kräuter pro Tag ersparen den Arzt. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen guten Appetit!



INHALT

5 Vorwort

WUNDERBARE KRÄUTER

8 WAS KRÄUTER ALLES KÖNNEN

- 9 Kräuter als Schlankmacher?
 - 11 Kräuter, die Sie in Form bringen
-

14 WAS IST ÜBERHAUPT GESUNDE ERNÄHRUNG?

- 15 Das wahre Ernährungs-Ich
 - 16 Biologisches Leitsystem für gesunde Nahrung
 - 18 Nahrung 2.0
-

20 DER HOHE WERT DER WOHLFÜHLNÄHRUNG

- 21 Die Basics
- 23 Sie haben es selbst in der Hand

DIE WICHTIGSTEN SCHLANK-KRÄUTER

28 PFLANZENPORTRÄTS VON A-Z

- 28 Die Pflanzensteckbriefe
- 30 Bärlauch
- 32 Basilikum
- 34 Beifuß
- 36 Borretsch
- 38 Kräuter anbauen
- 40 Brennessel
- 41 Brunnenkresse
- 42 Dill
- 44 Estragon
- 46 Gänseblümchen
- 48 Hauhechel
- 50 Ingwer
- 52 Kapuzinerkresse
- 54 Kardamom
- 56 Kräuter konservieren



- 58 Kerbel
- 59 Knoblauch
- 60 Kurkuma
- 62 Liebstöckel
- 64 Löwenzahn
- 65 Mate
- 66 Meerrettich
- 67 Minze
- 68 Moringa
- 70 Mediterrane Kräuter
- 72 Oregano
- 73 Petersilie
- 74 Portulak
- 75 Pu-Erh
- 76 Rosmarin
- 78 Salbei
- 80 Sauerampfer
- 82 Schafgarbe
- 84 Exotische Kräuter und Gewürze
- 86 Schnittlauch
- 88 Wacholder
- 90 Mit Kräutern durchs Jahr
- 92 Zimt
- 94 Zitrone

MEINE SCHLANKE KRÄUTERKÜCHE

98 KLEINE KRÄUTER-KÜCHEN-PRAXIS

- 98 Kräuter selbst ziehen
- 99 Kräuter sammeln
- 99 Kräuter einkaufen
- 99 Kräuter ernten

- 100 Kräuterfrische erhalten
- 100 Kräuter waschen und vorbereiten
- 100 Kräuter zerkleinern
- 101 Die Helfer in der Kräuterküche

102 FRÜHSTÜCKSIDEEN

114 WARMER GERICHTE

142 KALTE GERICHTE

168 GESUNDE SNACKS

- 180 Gehaltvolle Getränke
- 182 Leichte Getränke
- 184 Zum Einstieg: Die Entschlackungswoche

ZUM NACHSCHLAGEN

- 186 Bücher, die weiterhelfen
- 186 Adressen, die weiterhelfen
- 188 Sachregister
- 190 Rezeptregister
- 192 Impressum



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS





WUNDERBARE KRÄUTER

•

Dachten Sie auch, dass der Weg zu einer besseren Figur zwangsläufig ins Fitnessstudio oder zur Ernährungsberaterin führen muss? Dann folgen Sie mir doch einfach in meinen Kräutergarten! Sie werden staunen, was die Natur an Schlankeitspotenzial zu bieten hat. Das Beste daran: Wenn Sie die Kräuter Einzug in Ihre Küche halten lassen, verlieren Sie nicht nur ungeliebte Pfunde, Sie tun es auch mit Genuss.



KAPUZINERKRESSE

Tropaeolum majus

VORKOMMEN

Ursprünglich stammt die Kapuzinerkresse aus Süd- und Mittelamerika, heutzutage gedeiht sie überall in Europa.

AUSSEHEN

Einjährige, bis zu 60 Zentimeter hohe Pflanze, wobei die kletternden Sorten locker auch mehr schaffen. Den runden Stängeln entspringen, was in der Pflanzenwelt ungewöhnlich ist, nahezu kreisrunde Blätter. Von Juni bis Oktober erscheinen viele glockenförmige, bis zu 5 Zentimeter große und sehr dekorative orangefarbene, rote oder gelbe Blüten.

WAS WIRD VERWENDET?

Blüten und Blätter.

WIE SCHMECKT SIE?

Die Blätter wie auch die Blüten haben einen würzigen, leicht scharfen Geschmack, der an Gartenkresse erinnert, mit der diese Pflanze aber nicht verwandt ist.

WAS KANN ICH DAMIT MACHEN?

Avocado-Erdbeer-Salat mit Kapuzinerkresse (Seite 112), Fischsalat mit Kapuzinerkresse (Seite 164). Die geschlossenen Knospen und unrei-

fen Samen können wie Kapern in einem Essigsud eingelegt werden (siehe auch Seite 46).

WIE HILFT SIE BEIM ABNEHMEN?

Die Kapuzinerkresse ist berühmt für ihren hohen Gehalt an Vitamin C und ihre Senföle, die gerade als »natürliche Antibiotika« für Furore sorgen. Mittlerweile untermauern Studien die Wirkung dieser Heilpflanze bei Erkältung, Nasennebenhöhlen- und Blasenentzündung. Und so darf die Pflanze im Rahmen einer Gewichtsreduktion als Immunsystem-Booster natürlich auf keinen Fall fehlen! Nicht zuletzt regt Vitamin C die Fettverbrennung und den Stoffwechsel an und ist daher auch beim Abnehmen wichtig.

VORSICHT

In großen Mengen verzehrt, kann Kapuzinerkresse zu Magen- und Darmproblemen führen, weil ihre Wirkstoffe diese Organe überreizen. Eine Überdosis müssen Sie bei der Verwendung frischer Kapuzinerkresse jedoch nicht befürchten. Diese Gefahr besteht nur bei entsprechenden Präparaten.



EXOTISCHER OBSTSALAT MIT INGWER-JOGHURT

Damit kommen Sie auf Trab: saftig-süßer Genuss mit Banane, Physalis und Kiwi, kombiniert mit der anregenden Schärfe von frisch geriebenem Ingwer.



FÜR 1 PERSON

100 g Mango (ohne Stein), 1 EL Ahornsirup,
3 EL Naturjoghurt, 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm),
1 EL Orangensaft, 1 EL Limettensaft, 1 TL Rohrrohr-
zucker, ½ Banane, 1 Kiwi, 50 g Physalis,
2 TL Kokosraspel, 1 Stängel Minze

ZUBEREITUNG: 20 Minuten

PRO PORTION ca. 340 kcal, 5 g EW, 10 g F,
55 g KH

1. Mango schälen, grob würfeln und mit Ahornsirup und Joghurt glatt pürieren. Ingwer schälen und fein reiben, unter das Mangopüree rühren.
2. Orangen- und Limettensaft mit Zucker verquirlen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Kiwi schälen, längs halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Physalis aus der »Papierhülle« lösen und halbieren. Das Obst in der Marinade wenden.
3. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und kurz abkühlen lassen.
4. Die Früchte auf einem Teller anrichten, den Mango-Ingwer-Joghurt darüber verteilen und mit den Kokosraspeln bestreuen. Die Minze abbrausen, Blättchen abzupfen und obendrauf streuen.

DIE HERBST-VARIATION

Verwenden Sie für den Obstsalat doch einmal Birne, Mandarine, grüne Weintrauben und Pflaumen. Den Mango-Joghurt mit Zimt statt mit Ingwer würzen und die Kokosraspel durch gehackte Walnüsse ersetzen.



BEERENMÜSLI MIT MINZE

Auf frische Art Energie tanken und die Lebensgeister wecken: Das Flockenmüsli mit Beeren und Joghurt wird getoppt von Minze und Gänseblümchen.

FÜR 1 PERSON

3 EL gemischte Getreideflocken (z. B. Gerste, Hafer, Reis, Roggen, Weizen), 3 EL Naturjoghurt, 2 EL Milch, 2 TL Ahornsirup, 1 EL gehackte Mandeln, 100 g gemischte Beeren (z. B. Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren; frisch oder TK), 4 frische Minzeblätter, 2–3 Gänseblümchenblüten

ZUBEREITUNG: 20 Minuten

PRO PORTION ca. 280 kcal, 10 g EW, 10 g F, 38 g KH

1. Die Getreideflocken mit Joghurt, Milch und Ahornsirup verrühren. Die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Aus der

Pfanne nehmen, auf einem Teller beiseitestellen und abkühlen lassen.

2. Die frischen Beeren verlesen, kurz unter kaltem Wasser waschen und, falls nötig, vorsichtig trockentupfen. Erdbeeren von den grünen Kelchblättern befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln. Tiefgekühlte Beeren auftauen lassen.

3. Die gerösteten Mandeln und zwei Drittel der Beeren unter das Müsli mischen und in einer Schüssel anrichten. Die Minzeblätter kurz abbrausen, trockenschwenken und hacken. Mit den übrigen Beeren auf dem Müsli verteilen. Zum Schluss alles mit den Gänseblümchen garnieren.

BRENNNESSEL-QUARK-QUICHE

Für mich als bekennende Brennnessel-Anhängerin ein fester Bestandteil der Kräuterküche. Für alle Anfänger: Bitte keine Angst, da brennt nichts mehr. Die jungen Blätter werden im Kochtopf gezähmt. Toll für eine Gästerunde.

FÜR 4 PERSONEN (1 Springform, Ø 26 cm)

100 g Dinkelvollkornmehl, 75 g gemahlene Haselnüsse, Salz, 3 Eier (Größe M), 75 g kalte Joghurtbutter, 200 g junge Brennnesseln, 3 Frühlingszwiebeln, 100 g Champignons, 1 Knoblauchzehe, ½ Bio-Zitrone, 4 Stängel Oregano, 1 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer, ½ TL Moringablattpulver, 250 g Magerquark, 1 TL pflanzliches Bindemittel (z. B. Guarkernmehl), 1 EL Sonnenblumenkerne

Außerdem:

Fett und Mehl für die Form, getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

ZUBEREITUNG: 60 Minuten

BACKEN: 40 Minuten

PRO PORTION: ca. 490 kcal, 25 g EW, 33 g F, 22 g KH

1. Für den Teig das Mehl mit Nüssen und ½ TL Salz vermischen. 1 Ei und die Butter in Flöckchen dazugeben und alles rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zur Kugel formen, in Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen die Brennnesseln waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen (siehe Tipp). Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Brennnesselblätter darin einmal aufkochen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Knob-

lauch schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und 2 TL Saft auspressen. Oregano abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Das Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln, Pilze und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Moringablattpulver, Oregano, Zitronensaft und -schale würzen. Vom Herd nehmen.

4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Springform einfetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 4 cm größer als die Form ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, dann mit Backpapier auslegen und mit Hülsenfrüchten bestreuen. Im heißen Ofen 10 Minuten vorbacken.

5. Inzwischen die restlichen Eier trennen. Eigelbe, Quark und Bindemittel verrühren. Die Pilzmischung und die Brennnesseln hinzufügen, salzen und pfeffern. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unterheben. Die Masse auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) 30 Minuten backen. Die Sonnenblumenkerne 10 Minuten vor Ende der Backzeit auf die Quiche streuen.

KÜCHEN-TIPP

Tragen Sie beim Ernten und Putzen der Brennnesselblätter am besten Gummihandschuhe, dann brennt nichts.



1.



2.



3.



4.

1. Brennesselblättchen abzupfen (Handschuhe nicht vergessen). 2. Den Teig auf einem bemehlten Brett ausrollen.
3. Quarkmasse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. 4. Die Quiche frisch aus dem Ofen oder kalt servieren.



•

MELANIE WENZEL, geboren 1969 in Trier, hat ursprünglich eine Ausbildung als Ergotherapeutin gemacht und lange in einem Krankenhaus gearbeitet. 2001 spezialisierte sie sich auf die Klassische Homöopathie und machte sich als Heilpraktikerin mit eigener Praxis selbstständig. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Töchtern in Köln. Melanie Wenzel wurde durch ihre Großmutter schon in ihrer Kindheit an das Thema Naturheilkunde herangeführt und verfügt über ein breites Wissen und viel Erfahrung auf diesem Gebiet. Sie ist regelmäßig als Expertin in der WDR-Sendung »daheim & unterwegs« in der Rubrik »fit & gesund« tätig und zahlreichen Fernsehzuschauern bekannt. In der Sendung gibt sie Tipps, welche sanften Helfer aus der Natur man sich bei leichten Erkrankungen selbst verordnen und wie man sie zubereiten kann. Beim GRÄFE UND UNZER VERLAG hat sie den Ratgeber »Meine besten Heilpflanzenrezepte für eine gesunde Familie« geschrieben.

NATÜRLICH SCHLANK

Die Natur hat ein paar Geheimwaffen gegen überflüssige Pfunde. Sie sind klein und grün und schmecken einfach herrlich: Kräuter. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung lassen sie überschüssige Kilos schmelzen, ohne dass nur ein Hauch Genuss verloren ginge – im Gegenteil. Wer will da noch Kalorien zählen, wenn Abnehmen so einfach sein kann.

Dieses Buch erklärt, wie Kräuter den Stoffwechsel anregen und so beim Abnehmen helfen.

•
Über 70 kreative Rezepte zeigen, wie vielfältig Sie Kräuter in der Küche verwenden können.

•
Warme oder kalte Gerichte, Snacks und Getränke – für jeden Geschmack ist das Richtige dabei.

•
Mit großem Lexikon: Die wirksamsten Schlank-Kräuter aus aller Welt und wie sie wirken.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-3601-5



9 783833 836015



PEFC
PEFC08-32-0928

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U