



BESSER TANJA DUSY ESSER



DEIN **REZEPTE-GUIDE** DURCH
DEN **ERNÄHRUNGS**SCHUNDEL



IN 4 SCHRITTEN



1

TAKE IT EASY, entspann dich: Essen ist wichtig, sollte allerdings keinesfalls Stress machen. Was ist gesund, was macht dick, was schadet? So viele Fragen, zu viele Antworten. Verirre dich nicht im Dickicht widersprüchlicher Empfehlungen. Such dir deinen eigenen Weg und fang ganz einfach an: Lass im Supermarkt alles liegen, bei dem du nicht weißt, was wirklich drin ist. Nimm dir ein bisschen Zeit, das herauszusuchen, was wirklich frisch und unverarbeitet ist.

2

WERDE SELBERKOCHER, dann weißt du immer, was auf deinem Teller liegt, und du kannst entscheiden, was du magst und was nicht. Kochen ist kompliziert? Aber nicht die Bohne. Du brauchst keinen riesigen Gerätepark, keinen mega Vorratsschrank und bekommst alles im nächsten Super- oder Bio-markt. Stundenlang am Herd stehen? Auf keinen Fall. Besserkocher kennen neue Gerichte: Sie packen beispielsweise alles in einen Topf oder in eine Schüssel, lassen den Backofen für sich kochen oder genießen auch mal roh.





3

WERDE BESSERWISSER, mach dich schlau. Wenn du weißt, was Gluten oder Lactose ist, wo wie viel Zucker drin steckt und warum Gemüse wirklich gesund ist, kannst du den Schreckensbotschaften, Verboten und Vorschriften rund um dein Essen gelassen gegenüberstehen. Und weil leckere Praxis besser als graue Theorie schmeckt: Iss mit unseren variablen Rezepten entweder vegetarisch oder vegan, mal mit Gluten, mal mit weniger Fett oder ohne Lactose und schau, was dir persönlich guttut.

4

BLEIBE EIN GENUSSER – vergiss vor lauter Besserwisseri rund um das Thema Essen nicht, dass auch gesunde Küche in erster Linie Spaß machen soll: entdecke neue, vielleicht noch ungewohnte Kombinationen von allerlei Altbekanntem. Genieße das Auswählen, Riechen und Schmecken bester saisonaler Zutaten und den Reiz originaler Zubereitungsmethoden. Iss vielfältig, heute vielleicht vegetarisch, morgen vegan, aber stets immer besser richtig gesund.

➔

ZUM BESSER ESSEN

DIE REZEPTE



2 In 4 Schritten zum Besser Essen

Wie man mit den richtigen Informationen rund ums Thema Essen und den passenden Rezepten ein echter Besser Esser wird.

6 Besser Essen

Warum uns Essen heute so beschäftigt: viele Fragen und ein paar wichtige Antworten.

8 Was es besser braucht

Besser essen in der Praxis: Zahlen und Fakten versus Körpergefühl und eigenen Bedürfnissen.

186 Register

192 Impressum



Vegan



Lactosefrei



Raw



Glutenfrei

12 Wir starten schon morgens super in den Tag mit grünen und bunten Smoothies, selbst gemachten Brotaufstrichen oder Brötchen aus dem eigenen Ofen ...

30 Wie wär's heute mal mit frisch zubereiteter Nussmilch, Overnight-Oats oder Chia-Pudding, Müsli, Porridge oder Pancakes ...

40 Auf jeden Fall echt clever zum Mitnehmen oder als Snack: Sandwiches nach Bauanleitung, üppig belegtes Baguette und Fladenbrot oder Eier und Tofu aus der Pfanne ...

50 Wir machen aus Kleinigkeiten viel lieber eine richtige Mahlzeit – den Beweis dafür liefern gefüllte Pitataschen und Tacos, leichte Sommerrollen oder gehaltvolle Veggie-Burger nach Bauanleitung ...

66 Es locken haufenweise saisonale Salate, wir versuchen aber auch mal kalte Suppen und natürlich jede Menge warme: selbst gemachte Gemüsebrühe, Cremesuppen und Alles-in-einem-Eintöpfe ...

104 Jeder darf selbst entscheiden: viele Bowls nach Bauanleitung, Gemüse aus Wok, Pfanne oder Topf – mit Getreide kombiniert, mal mit, meist ohne Soja oder aber auch mit Soja als Hauptsache ...

140 Mit gesundem Öl, noch mehr Gemüse und passenden Garmethoden werden Pommes rot-weiß zu Gemüse-Frites mit Dips, Ofenkartoffeln keine Kalorienbomben, und Pesto gibt es auch mal light ...

162 Fix und gar nicht slow: One-Pot-Pasta und -Quinoa, Ruck-Zuck-Pfannen-Pizza, Quiche oder Flammkuchen, Party-Pizza-Zupfbrot...

172 Ganz ohne süße Sünden wäre schade – also genießen wir feinste Schleckereien aus reichlich Früchten in Form von Nicecream, Kürbiskuchen, Avocado-Tofu-Quark oder Kokos-Schoko-Küssen...

DIE BESSER-WISSER-INFOS

26 Superfoods sind super...aber für wen?

36 Die Milch macht's! Oder auch nicht?

48 Dümmer als Brot...schlauer ohne?

64 Beim kleinen Hunger...besser snacken

78 Wir kochen heute roh...und nur bis 40°

112 So-ja oder lieber...nein zu Soja?

142 Voll fett essen... wie geht's besser?

148 Grün essen...bunt und querbeet

160 No, low, slow...oder doch Kohlenhydrate?

182 Ein bisschen Zucker? Besser nicht?



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 Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

DIY

SCHOKO-NUSS-CREME

BESSER SELBER MACHEN

Du liebst Schoko-Nuss-Creme auf dem Brot? In der gekauften stecken oft gerade einmal 10 % Nüsse, dafür zwei Drittel Zucker und ein Drittel Fett. Lust vergangen? Dann am besten zur Homemade-Variante greifen!

DAS BRAUCHT'S FÜR 1 GLAS (CA. 230 ML):

200 g Haselnüsse | 50 g Zartbitterschokolade (mindestens 70 % Kakao, nach Belieben Roh-Schokolade) | ½ Vanilleschote | 1 Prise (Meer-)Salz | 3 Msp. Zimtpulver | 2 EL Honig oder Ahornsirup | 1-2 TL Mandel- oder Kokosöl

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Haselnüsse auf ein Backblech geben und im Ofen (Mitte) 8-10 Min. rösten, bis sie gebräunt sind, duften und die braune Haut aufplatzt. Aus dem Ofen nehmen und auf ein Küchentuch geben. Kurz abkühlen lassen, dann das Tuch wie einen Beutel um die Nüsse legen (Bild 1) und sie darin fest gegeneinanderreiben – so lassen sich die Häute am besten ablösen.

2 Die Schokolade fein hacken, in eine kleine Schüssel geben und bei geringer Hitze über dem Wasserbad schmelzen. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

3 Die gehäuteten Nüsse mit dem Salz in der Küchenmaschine oder im Hochleistungsmixer zu einer cremigen Masse pürieren: Zuerst werden die Nüsse nach und nach fein zerkleinert (Bild 2), dann beginnen sie sich zu verbinden (Bild 3) und am Ende, wenn ihr Fett austritt, entsteht ein cremiges Mus.

4 Dann das Vanillemark, das Zimtpulver, den Honig oder Ahornsirup und löffelweise die geschmolzene Schokolade unter das Nussmus rühren. Zuletzt so viel Mandel- oder Kokosöl unterarbeiten, dass die Masse schön cremig und streichfähig wird (Bild 4).

HEUTE MAL NUR NUSSMUS?

Auf die oben beschriebene Art lässt sich auch pures Nussmus einfach selbst herstellen. Dafür Mandeln (nach Belieben ebenfalls geröstet) oder Cashewnüsse oder auch Kürbiskerne in der Küchenmaschine oder im Mixer mit etwas Salz zu einer cremigen Masse pürieren. Nach Wunsch süßen und als Brotaufstrich verwenden oder ungesüßt als Grundlage für Dips, Dressings, Saucen und vielem mehr.



1 Mithilfe eines Küchentuchs lassen sich die Nusschäute ganz einfach lösen.



2 Die Nüsse fein zerkleinern, dabei immer wieder Pausen einlegen, damit das Mahlwerk nicht heiß läuft.



3 Die Nussmasse immer wieder mit einem Löffel nach unten schieben.



4 Die übrigen Zutaten nach und nach unter das Nussmus arbeiten, bis eine streichfähige Schoko-Nuss-Creme entstanden ist. Ein perfekter Brotaufstrich!

SUPERFOODS SIND SUPER ABER FÜR WEN?

BESSER WISSER

BEEREN AUFS MÜSLI? ICH NEHME LIEBER SUPERFOOD-TOPPING: CHIA-SAMEN, GOJIBEEREN UND ACAI-PULVER.

Hört sich toll an, aber teuer. Die meisten Superfoods kosten doch ordentlich Geld. Da legt man für ein paar Gojibeeren schnell doppelt bis dreimal so viel hin wie für dieselbe Menge Rosinen, selbst wenn die in Bio-Qualität sind.

GESUNDHEIT GIBT ES NICHT GANZ UMSONST, ODER?

Aber sind all die sogenannten Superfoods wirklich so viel gesünder? In Deutschland darf ja, im Gegensatz zu den USA, für Produkte nicht mit ihrer Heilwirkung geworben werden. Dafür findet man in Zeitschriften oder im Internet jede Menge spektakuläre Infos zu diesen Lebensmitteln, die sich aber häufig mit der Werbung vom Hersteller mischen. Inwieweit diese Aussagen auf seriösen wissenschaftlichen Studien beruhen, ist dabei oft nicht nachvollziehbar. Ob Acai schlank macht, bleibt also fraglich.



... oder exotische Gojis?



Lieber hiesige
Heidelbeeren ...

HABEN SUPERFOODS NICHT VIELE GESUNDE INHALTSSTOFFE?

Sie wirken wie fast alle Lebensmittel nicht als Arzneiersatz bei akuten Krankheiten. Aber sie haben trotzdem gesunde Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe, und sie können wie viele andere Lebensmittel vorbeugend helfen, insgesamt gesünder zu bleiben.

HABEN SUPERFOODS ABER NICHT MEHR GESUNDE INHALTSSTOFFE ALS ANDERE LEBENSMITTEL?

So werden Superfoods zumindest häufig definiert: dass sie eine überdurchschnittlich hohe Nährstoffdichte haben. Aber wer legt das fest? Die Acai-Beeren etwa verdanken ihre dunkle Farbe den sogenannten Anthocyanen. Das sind bestimmte, für die violette Farbe verantwortliche sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken. Aber Heidel-, Johannis- oder Holunderbeeren, oder sogar Rotkohl, stehen ihnen darin kaum nach und können auch bei den anderen enthaltenen Nährstoffen locker mithalten. Jede spanische Zitrone schlägt den viel gepriesenen Vitamin-C-Gehalt von Gojibeeren aus dem fernen Tibet.

HABEN SUPERFOODS NUR DEN EXOTENBONUS?



Zumindest wird damit oft ihr Preis gerechtfertigt. Fast alle Superfoods kommen von sehr weit her, gelten als rar oder gerade erst neu entdeckt. Man muss doch zugeben, dass es einfach hipper wirkt, relativ geschmacklosen Chia-Pudding zu löffeln, anstatt Omas Leinsamen ins Müsli zu rühren – obwohl der ganz ähnliche Quelleigenschaften hat und fast ebenso viele gesunde Fettsäuren wie das Andenkorn besitzt.

LIEBER SUPERFOODS AUS DEUTSCHEN LANDE FRISCH AUF DEN TISCH?

Wenn man die Wahl hat, sicher: Nimm Weizen gras, das hier gewachsen ist, und lass importiertes Pulver stehen. Wir haben den Luxus, alles in Hülle und Fülle zu bekommen, was wir brauchen, um rundum gesund und super drauf zu sein. Klingt vielleicht ein wenig hausbacken, aber warum nicht Buchweizen und Hirse anstatt Quinoa? Die sind ebenfalls glutenfrei, eiweißreich und voller Nährstoffe. Wir sollten möglicherweise den Bolivianern besser ihre Powerkörner lassen. Viele können sich dort nämlich ihr ehemals täglich Korn selbst kaum mehr leisten, seit es bei uns so unglaublich »in« ist.

SOLLTEN WIR BESSER MEHR HIESIGE SUPERFOODS NUTZEN?

Dafür spricht viel: Allein durch die viel kürzeren Transportwege haben schwarze Johannisbeeren im Sommer garantiert eine bessere Ökobilanz als Acai-Pulver. Heidelbeeren bekommt man frisch, Acai-Beeren müssen in den Herkunftsländern für ihre Reise verarbeitet werden. Dabei gehen schon eine ganze Menge Inhaltsstoffe verloren. Häufig weiß man auch nicht, wie die Pflanzen in ihren Herkunftsländern angebaut und behandelt werden.

UND EXOTISCHE SUPERFOODS?

Sie mal auszuprobieren und hin und wieder zu verwenden, ist sicher kein Problem. Bei den Rezepten hier im Buch kann man gut den Vergleich machen und sehen, was einem passt, und dann auch mal austauschen. Aber: Das beste Superfood nützt nichts, wenn ständig Schnitzel und Pommes in den Mund geschoben und nebenher Gojibeeren übers Müsli gestreut werden.

ASIA-NUDELSUPPE

In Asien haben Suppen Tradition: als schlanke Sattmacher und als Medizin für alle Arten von Zipperlein. Kein Wunder, bei der Menge an frischem Ingwer, feuriger Chilischärfe, bunten Gewürzen und aromatischen Kräutern.

Für die Brühe:

- 1 Stange Staudensellerie
- 1 große Möhre
- 1 Stück weißer Rettich (ca. 120 g)
- 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Bund Koriandergrün (mit Wurzeln)
- 2 EL Öl
- 3 Sternanise | 1 Stange Zimt

Für die Einlage:

- 70 g asiatische breite Reismudeln
- 2 Stauden Pak Choi (à 100 g)
- 80 g Shiitake-Pilze
- 80 g Mungbohnsensprossen
- 4 Stängel Thai-Basilikum
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1-2 rote Chilischoten
- 1 Bio-Limette | 100 g TK-Edamame

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min.
(+ 45 Min. Kochen)

Pro Portion: 405 kcal,
16 g EW, 14 g F, 52 g KH



1 Für die Brühe den Sellerie waschen und putzen, Möhre und Rettich schälen (bei Bioware nicht nötig, einfach nur gründlich waschen). Sellerie und Möhre in kleine Stücke, Rettich in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch in Scheiben. Zitronengras und Chili waschen und putzen. Zitronengras und Ingwer mit einem Mörserstößel anquetschen. Die Wurzeln vom Koriandergrün abschneiden und gründlich waschen, das Grün beiseitelegen.

2 In einem Topf das Öl erhitzen. Darin die Zwiebel so lange braten, bis sie schön gebräunt ist. Knoblauch, Möhre und Sellerie dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. anbraten, dann 1l Wasser aufgießen. Rettich, Ingwer, Zitronengras, Chili, Korianderwurzeln, Sternanise und Zimtstange dazugeben. Die Brühe bei geringer Hitze zugedeckt ca. 45 Min. köcheln lassen.

3 Für die Einlage die Nudeln nach Packungsanweisung garen und in einem Sieb abtropfen lassen. Pak Choi waschen, putzen und in die einzelnen Blätter teilen, große Blätter kleiner schneiden. Die Stiele aus den Pilzen drehen und die Hüte in breite Streifen schneiden. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Thai-Basilikum und Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerpfeifen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem dunklen Grün in feine Ringe schneiden. Chilischoten waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Limette heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden.

4 Die fertige Brühe durch ein feines Sieb abgießen und auffangen, dabei das Gemüse gut ausdrücken. 700 ml Brühe zurück in den Topf geben und erhitzen. Darin die tiefgefrorenen Edamame 10 Min. garen. Dann Pak Choi und Pilze dazugeben und bei geringer Hitze kurz mitgaren. Nudeln und Sprossen auf Suppenschüsseln verteilen und die heiße Suppe darüberlöffeln. Nun noch – ganz nach Geschmack – mit Kräutern, Frühlingszwiebeln und Chili bestreuen. Die Limettenscheiben einlegen oder den Saft über die Suppe träufeln.

WAS MIT DEM REST DER BRÜHE MACHEN?

Einfach auskühlen lassen und dann einfrieren – am besten in Eiswürfelbereitern, so hat man später ganz fix würzige »Asia-Brühwürfel« parat.





Besser Bescheid wissen – gesünder essen – entspannter leben!

Fühlst auch du dich im Dschungel heutiger Ernährungsfragen verloren? Stimmt es, dass Weizen dumm, Zucker krank und ein Zuviel an Kohlenhydraten dick macht? Sollen wir besser nur noch Kaffee mit Sojamilch trinken, glutenfreies Brot essen und Schokolade ganz vergessen? Was können, was sollen, was dürfen wir überhaupt noch essen?

Besser Esser fasst alle aktuellen Fragen rund ums Thema Essen zusammen und bietet neue vegetarische Rezepte für den modernen Alltag – mal fix und einfach, mal glutenfrei oder vegan, immer gesund und mit vielen Varianten für jeden passend.

Besser Esser macht wieder Lust und Laune auf gutes Essen, ganz ohne Panikmache, ohne Verzicht und ohne Verbote.



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5341-8



www.gu.de

G|U