

ELISABETH LANGE

GENUSS- FASTEN



Natürlich schlank mit individuellen
FASTEN-INTERVALLEN

GU



KOCHEN, SCHMECKEN *und genießen*

8

ZWISCHEN LUST UND FRUST

Das Ende der Entbehrungen

10

MACH MAL PAUSE BEIM ESSEN

Der einfache Weg zum Genussfasten

16

LOHN DER LANGEN PAUSEN

Mehr Energie, straffe Figur

18

TYPGERECHT FASTEN

Viel Spielraum für Genießer

22

HUNGER

Mein Freund und Appetitanreger

26

FUTTER FÜR DIE KLEINEN FREUNDE

Ballast macht schlank und froh

30

GEGEN DIE SÜSSE GIER

Beim Zucker anschleichen und rausschleichen

34

ISS MEHR BUNTES

Ein halber Teller Gemüse

36

GEMÜSE

Inkognito

38

HANDMADE COOKING

Wo gekocht wird, da wohnt das Glück





40

MEHR RIECHEN UND SCHMECKEN

Der Weg zu mehr Sinnesfreuden

44

EINFALLSREICH ABSCHMECKEN

Natürliche Kräuter und Gewürze

48

GEWÜRZMISCHUNGEN

aus der eigenen Küche

50

SCHARFER SCHLANKMACHER

Leises Brennen stärkt feine Zungen

52

SCHARFMACHER

Gut zum Nachschärfen

57

GETRÄNKE FÜR FEINE ZUNGEN

69

DIE ERSTE MAHLZEIT

85

SATT MIT GEMÜSE

111

GENIESSEN AM ABEND

137

SAUCEN, DIPS UND PASTEN

157

FEINE EXTRAS FÜR MENÜS

184

REGISTER

192

IMPRESSUM







THEORIE

KOCHEN, SCHMECKEN & GENIESSEN

Hier kommt die Einladung, auf eine neue Art der figurfreundlichen Küche einzusteigen. Nicht Einschränkung ist der cleverste Weg zum Abnehmen, sondern Genuss. Denn der Wechsel von entspannter Gaumenfreude und zeitlich begrenztem Verzicht bringt uns die innere Befriedigung zurück, die wir brauchen, um auf natürliche Art satt zu werden.

ZWISCHEN LUST UND FRUST

Das Ende der Entbehrungen

Jahrelang war der Rat der Experten eindeutig: Wer abnehmen will, muss weniger essen und sich mehr bewegen. Es hat nicht geklappt? Selbst schuld, mangelnde Disziplin und so. Oder vielleicht doch nicht?



Raus aus der Zwickmühle strenger Vorschriften! Wir brauchen Muße, um zu merken, wann wir satt sind.

Ratsuchende, die mit ihren Polstern unglücklich sind und unbedingt abnehmen wollen, bekommen oft strenge Richtlinien mit auf den Weg. Beratungsprofis empfehlen eine Ernährungsumstellung, kalorienarme Lebensmittel, kleine Portionen und

Obst als Zwischenmahlzeit. Wer seine Rundungen loswerden will, sagen sie, soll peinlich genau aufschreiben, was er wann und warum isst. Viele Betroffene haben sich einem solchen Diktat brav untergeordnet. Beim Einkaufen gilt ihr Scanner-Blick vor allem der Kalorienzahl auf der Verpackung. Sie wollen jederzeit bewusst steuern, wie viel Energie sie konsumieren. Manche hoffen, sie könnten den Abnahmeerfolg berechnen wie eine mathematische Gleichung. Aber warum runden sich unsere Bäuche weiterhin, obwohl wir uns so anstrengen und alles richtig machen wollen?

UNBERECHENBARE EINHEIT

Da sind zum Beispiel die Kalorien. Der Begriff ist uns so vertraut, dass wir über seine Bedeutung nicht groß grübeln. Erdacht hat ihn der Ingenieur Hugo Junkers, als er mit Ausgang des 19. Jahrhunderts ein Messgerät zum Patent anmeldete, das er »Kalorimeter« nannte. Mit diesem Gerät wollte er keineswegs Diätmaßnahmen kontrollieren, sondern

den Heizwert von Brenngasen ermitteln. Darin liegt auch heute noch das Problem dieser Maßeinheit: Die Kalorie ist eine physikalische Größe. Dem Verdauungsprozess und den Verbrennungsvorgängen innerhalb unserer Zellen entspricht sie nur entfernt. Denn die Messfühler (Rezeptoren), die in der Schleimhaut von Magen und Darm den Nährstoffgehalt unserer Mahlzeiten einschätzen, rechnen nicht in Kalorien. Auch unser Gehirn managt unser Körpergewicht nicht einfach über den rechnerischen Energiebedarf, es regelt den Verbrauch über eigene Mini-Kraftwerke (Mitochondrien) im Inneren unserer Zellen. Dazu kommt ein stetiger Abgleich mit den Anforderungen der Umwelt. All diese Vorgänge werden durch eine Fülle von Botenstoffen gesteuert, die Tag und Nacht durch das »Internet« des Körpers flitzen. Klar, dass die Bilanz bei jedem Menschen komplett anders aussieht.

FREVEL AUF DEM TELLER

So streng wir auch versuchen, uns zu kontrollieren, irgendwann geraten wir in einen inneren Zwiespalt. Auf der einen Seite wollen wir unser Essen ausgiebig genießen, auf der anderen Seite die dabei aufgenommene Kalorienmenge klein halten. Wir pendeln zwischen lustvollem Appetit und unserem schlechten Gewissen. Eine üppige Mahlzeit gerät zum Inbegriff der Sünde. Also verkneifen wir uns den Genuss: nie mehr Schokoriegel, nie mehr Bratwurst, nie mehr Pommes mit Mayo. Sobald alle Lieblinge von unserem Speiseplan verschwunden sind, stecken wir unvermutet in einer Falle fest. Dann langweilt sich der Gaumen – Fachleute nennen das »spezifisch sensorische Sättigung« – und sucht nach neuen Leckerbissen. Das geschieht, obwohl in der erlaubten Diätkost die Kalorienzahl ausreichend war und genug auf dem Teller lag. Doch unsere Sinneszellen wollen gleichfalls beschäftigt sein, vor allem jene, die auf neue Geschmacksnuancen reagieren. Sie lassen sich öde Mahlzeiten nicht endlos gefallen. Schon

nach wenigen Tagen baut sich im Großhirn ein Gegner der Entbehrungen auf. Irgendwann setzt er sein Recht auf Genuss und Wohlbefinden mit grimmiger Entschlossenheit und Heißhungerattacken gegen unseren braven Willen durch. Je strikter die kaloriensparenden Regeln, desto mehr leidet die innere biologische Steuerung.

Hat die bewusste Kontrolle beim Essen wieder mal versagt, zweifeln wir an unserer Kompetenz und Willenskraft: »Mit mehr Disziplin hätte ich das sicher geschafft!« Doch fühlen wir uns völlig zu Unrecht als Versager. Es ist der eigene Körper, der mit biologischen Tricks die Voraussetzungen für den Rückfall schafft. Trotzdem: Es besteht kein Grund zum Verzweifeln! Im Gegenteil: Wenn wir uns mit den Spielregeln unserer inneren Natur versöhnen, öffnet sich ein erfreulich angenehmer Weg, wie wir überschüssige Pfunde endgültig loswerden können!

IMMER AUF DIÄT, DAS IST FOLTER!

Viele Ermunterungen zu einer kaloriensparenden Lebensführung klingen zunächst gut nachvollziehbar und simpel, doch sie geraten schnell zur Strapaze, wenn man versucht, sie im Alltag mit Beruf und Familie zu vereinbaren. Es ist kein Zufall, dass die strengsten Ratschläge zur Vertreibung überflüssiger Rundungen von Leuten stammen, die selbst nie versucht haben, sie langfristig umzusetzen. »Essen Sie kalorienbewusst und ausgewogen«, hört man oft. Hakt man nach, wissen die Ratgebenden selbst nicht so richtig, was sie im Einzelfall damit meinen. Ständiger Verzicht und Verbote führen jedenfalls zu Frust und lassen sich nicht dauerhaft aufrechterhalten.

GEMÜSE

inkognito

Mit cremig-würzigen Saucen und Suppen fällt es nicht schwer, das Plus an Gemüse allen schmackhaft zu machen.

Bekommen Saucen ihre Bindung von fein püriertem Gemüse, schmecken sie so rund, intensiv und fein, dass weder Grünzeugvermeider noch Klaskifans die ungewohnt gesunde Basis bemerken. Gemüse als Saucenbinder? Das klingt ungewohnt, ist aber unkompliziert! So bekommen kräftige Bratensaucen Aroma und Substanz, wenn man beim Fleisch reichlich Suppengrün mit schmort und dieses später mit dem Bratenfond aufmixt. Eine leckere Sauce zu gebratenem Fisch entsteht, wenn man in die ausgetretene Garflüssigkeit oder etwas Brühe ein Püree aus gekochtem Fenchel oder Sellerie einrührt. Überzeugendes Beispiel ist die wandelbare helle Sauce (> S. 150). Doch damit sind die Möglichkeiten noch nicht erschöpft. Die milde Süße von gekochten Möhren, Süßkartoffeln und Kürbis verleiht Salatdressings und Dips Farbe und Bindung. Als Allzweck-Saucenbinder ist Zucchini-püree ideal, denn es besitzt kaum Eigengeschmack. Grund genug, im Sommer, wenn üppige Zucchinierten das Gemüse billig machen, einen größeren Vorrat anzulegen. Gut geeignet sind vor allem die großen, ausgewachsenen Früchte. Einfach schälen, würfeln und im geschlossenen Topf gar dünsten. Je weniger Wasser man dabei verwendet, desto besser. Dann nur noch pürieren und einfrieren. Als Faustregel gilt: 1EL Gemüse-püree reicht zum Binden von etwa 3 EL Kochflüssigkeit oder Bratenfond.

HALBER TELLER GEMÜSE

Der simpelste Trick für ein angenehm leichtes Sattgefühl: Die Hälfte des Tellers mit Gemüse füllen. Stärkereiche Beilagen schrumpfen dann von selbst auf ein Viertel. Wer seinen allzu runden Bauch loswerden will, lässt sie öfter mal ganz weg.

-  GEMÜSE, SALATE und KRÄUTER
-  FLEISCH, FISCH, EIER oder TOFU
-  REIS, NUDELN, KARTOFFELN und CO.

NaCl

Gemüse
füllt den Magen
und hält lange
satt.

Reichlich
Biotoffe und
Vitamine

Gut für den
Blutdruck, denn
das Kalium aus dem
Gemüse schwemmt
überschüssiges
Salz aus dem
Körper.



FÜR 2 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

KOKOS-RÜHREI MIT SPROSSENSALAT

FÜR FANS SANFTER ASIA-AROMEN

ZUTATEN:

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bio-Orange
4 Eier (M)
6 EL Kokosmilch
Salz
2 TL Butter (ersatzweise
Margarine)
150 g gemischte Sprossen
Kubebenpfeffer (ersatzweise
andere Pfeffersorte)
1 EL Kokoschips (ungesüßt)

PRO PORTION

ca. 355 kcal
18 g Eiweiß
22 g Fett
15 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe



1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Scheiben schneiden. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und ½ TL Schale fein abreiben. Die Frucht schälen, dabei die weiße Haut weitgehend belassen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Die Eier mit der Kokosmilch verquirlen und salzen. Frühlingszwiebeln und abgeriebene Orangenschale unterrühren. Das Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Eiermix hineingießen und bei milder Hitze unter Rühren in etwa 2 Min. stocken lassen.

3 Die Sprossen in ein Sieb geben, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Für den Salat die Sprossen mit den Orangenstücken mischen, wenig salzen, aber kräftig pfeffern. Das Rührei mit dem Sprossensalat und den Kokoschips auf zwei Tellern anrichten und servieren.

VARIANTE:

Für den Asia-Touch 1 Nori-Blatt in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, dann herausnehmen, klein schneiden und zur Eimasse geben. Schmeckt mild-würzig nach Meer und ein kleines bisschen süß.

FÜR 2 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GEMÜSE-FRITTATA MIT KAPERN

SCHMECKT AUCH ZUM FRÜHSTÜCK

ZUTATEN:

1 Paprika
2 Frühlingszwiebeln
2 EL TK-Erbsen
3 Eier (M)
100 g Seidentofu
Salz
Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 EL Kapern

PRO PORTION

ca. 245 kcal
16 g Eiweiß
15 g Fett
8 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe



1 Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die gefrorenen Erbsen in ein Sieb geben und zum Auftauen lauwarm abspülen. Eier und Seidentofu in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und die Erbsen darin offen bei mittlerer Hitze in 3 Min. anbraten, dann sparsam salzen. Den Ei-Tofu-Mix hinzufügen und bei milder Hitze zugedeckt in 6–7 Min. stocken lassen. Die Frittata kräftig pfeffern, mit Kapern bestreuen und sofort servieren.

GUT ZU WISSEN:

Wer zum Frühstück gerne Eier isst, sich aber vor einem hohen Cholesterinspiegel fürchtet, darf aufatmen: Inzwischen hat sich erwiesen, dass der Körper vom Cholesterin der Eier nur wenig aufnimmt!

RADICCHIO-SALAT MIT GARNELEN

KRÄUTERFRISCH, FRUCHTIG, FARBENFROH

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

ZUTATEN:

1 kleine Papaya (ca. 300 g)

2 EL Pinienkerne

1 Radicchio (ca. 150 g)

1 Bund Koriander

1 Bund Minze

75 g Mungbohnen sprossen

1 kleine rote Zwiebel

250 g rohe Garnelen (küchenfertig, ersatzweise TK-Garnelen)

2 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

3 EL Gemüsebrühe

1 EL Weinessig (ersatzweise Apfelessig)

½ TL mittelscharfer Senf

2 EL Rapsöl

frisch geriebene Muskatnuss (nach Belieben)

PRO PORTION

ca. 425 kcal

29 g Eiweiß

27 g Fett

13 g Kohlenhydrate

5 g Ballaststoffe

1 Die Papaya längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Etwa 1 EL Papayakerne grob hacken und beiseitelegen. Das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und würfeln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett in etwa 3 Min bei mittlerer Hitze anrösten, dann auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

2 Vom Radicchio die Blätter lösen, putzen und waschen. Die Blätter trocken schleudern und in Streifen schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Die Sprossen in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden.

3 Garnelen gegebenenfalls auftauen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen und von jeder Seite 1–2 Min. bei mittlerer Hitze offen braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Aus Gemüsebrühe, Weinessig, Senf und Rapsöl ein Dressing zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Muskat abschmecken. Alle vorbereiteten Salatzutaten locker mischen und das Dressing unterheben. Den Salat mit den gerösteten Pinienkernen und grob gehackten Papayakernen bestreuen und sofort servieren.

MEHR DARAUS MACHEN:

Für einen besonders fruchtig-würzigen Geschmack das Orangen-Senf-Dressing (s. S. 145) verwenden. Bei großem Hunger eine kleine Avocado schälen, das Fruchtfleisch würfeln und zum Salat geben.



PASTINAKENSUPPE

COMEBACK DER AROMATISCHEN WURZEL IN DER GENUSSKÜCHE

ZUTATEN:

300 g Pastinaken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Birne
20 g Gorgonzola
2 Blätter Radicchio
2 TL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
1 EL Crème fraîche
Salz
1 Msp. gemahlene Chilischoten

PRO PORTION

ca. 240 kcal
5 g Eiweiß
13 g Fett
23 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe



1 Die Pastinaken putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Birne waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Die Birnenviertel in grobe Stücke schneiden. Den Gorgonzola würfeln. Die Radicchioblätter waschen, trocken schütteln und in sehr feine Streifen schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pastinaken zugeben und offen bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. glasig dünsten. Nun noch die Birnenstücke und die Brühe hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 25 Min. köcheln lassen.

3 Anschließend die Crème fraîche einrühren und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Bei Bedarf etwas Brühe oder Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Suppe mit Salz und Chili abschmecken und mit Gorgonzola und Radicchio garnieren.

KÜRBISSUPPE

AROMATISCHER HERBSTKLASSIKER MIT ERDNUSS-CRUNCH

ZUTATEN:

300 g Kürbis
(z. B. Butternut-Kürbis)
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (2 cm lang)
300 ml Gemüsebrühe
100 g Kokosmilch
4 Stängel Koriander
1 EL Erdnusskerne (geröstet)
2 EL Limettensaft
Salz
Kubebenpfeffer (ersatzweise
schwarzer Pfeffer)

PRO PORTION

ca. 195 kcal
5 g Eiweiß
13 g Fett
11 g Kohlenhydrate
3 g Ballaststoffe



1 Den Kürbis schälen, Kerne und Fasern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, grob hacken. Kürbis, Knoblauch und Ingwer mit Brühe und Kokosmilch in einen Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 20 Min. weich garen.

2 In der Zwischenzeit den Koriander abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Die Erdnusskerne grob hacken und mit den zerkleinerten Korianderblättchen mischen.

3 Die Suppe mit dem Pürierstab cremig-fein pürieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Teller verteilen und mit dem Koriander-Erdnuss-Mix bestreuen. Nach Belieben noch etwas grob gemahlener Pfeffer auf die Suppe geben.

MEHR DARAUS MACHEN:

Mit einem Topping aus Nordseekrabben und fein geschnittenem Dill wird die Kürbissuppe zu einem Gericht der Luxusklasse.

VANILLE-RICOTTA MIT HIMBEEREN

MIT NUR GANZ WENIG ZUCKER!

ZUTATEN:

¼ Vanilleschote
125 g Ricotta
75 g Joghurt (3,5 % Fettgehalt)
Salz
60 g frische Himbeeren
Zucker nach Belieben
1 TL Kürbiskernöl

PRO PORTION (OHNE ZUGESETZTEN ZUCKER)

ca. 155 kcal
7 g Eiweiß
10 g Fett
6 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe



1 Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und aufklappen. Das Mark mit dem Messerrücken herausschaben. Ricotta, Joghurt, eine winzige Prise Salz und Vanillemark mit den Rührbesen des Handrührgerätes in etwa 2 Min. cremig aufschlagen.

2 Himbeeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Die Creme nach Belieben mit wenig Zucker abschmecken. Dann auf zwei Gläser verteilen und die Himbeeren obenauf setzen. Das Dessert mit je ½ TL Kürbiskernöl beträufeln und sofort genießen.

TAUSCH-TIPP:

Nur Mut, Kürbiskernöl ist hoch aromatisch und sein nussiges Aroma passt auch prima zu Desserts! Zur Abwechslung können Sie jedoch ein kleines Stückchen Zartbitterschokolade mit dem Sparschäler in Späne hobeln und über Creme und Früchte streuen. Wer es lieber crunchig mag, streut ein paar Kakao-Nibs über das Dessert.

CREMIGER SCHOKO-PUDDING

IMMER AUF VORRAT - DIE EXTRAPORTION SCHOKOLADE

ZUTATEN:

500 ml Milch
¼ Tonkabohne (aus dem gut sortierten Supermarkt)
4 g lösliches Kaffeepulver
2 Msp. Zimtpulver
30 g Stärke
15 g Kakaopulver
4 Stück Zartbitterschokolade (ca. 20 g)
300 g Seidentofu
Zucker (nach Belieben)

AUSSERDEM:

8 Twist-off-Gläser à ca. 100 ml

PRO PORTION

ca. 95 kcal
5 g Eiweiß
4 g Fett
8 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe



- 1 Die Twist-off-Gläser mit kochend heißem Wasser ausspülen und auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.
- 2 400 ml Milch in einen Topf geben. Tonkabohne fein reiben und zusammen mit dem Kaffee und dem Zimt zur Milch geben. Übrige Milch in einer kleinen Schüssel mit Stärke und Kakao glatt rühren.
- 3 Die Milch aufkochen. Die Stärke-Kakao-Mischung mit einem Rührbesen einrühren und den Pudding nochmals aufkochen. Die Schokolade in der heißen Masse schmelzen lassen. Danach den Seidentofu zugeben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren. Mit Zucker nach Geschmack süßen.
- 4 Den Pudding noch heiß in die vorbereiteten Schraubgläser füllen. Die Gläser gut zudrehen und 5 Min. auf den Deckel stellen. Dann wieder umdrehen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

MEHR DARAUSS MACHEN:

Nach Belieben mit etwas Kakaopulver oder Nussblättchen bestreuen.

GENUSS RAUF, GEWICHT RUNTER!



SO GELINGT INTERVALLFASTEN DAUERHAFT:

Finden Sie heraus, welcher Fastentyp Sie sind und welche Fastenintervalle am besten zu Ihnen passen.

TSCHÜSS, ESSVERBOTE!

Warum Verbote beim Essen nicht funktionieren und wie Sie ohne ständige Einschränkungen dauerhaft abnehmen.

ES LEBE DER GENUSS!

Lernen Sie mit über 90 kreativen Rezepten wieder richtig zu genießen – so fallen die Esspausen ganz leicht.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-6980-8



9 783833 869808

www.gu.de