

KÜCHENRATGEBER

PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK | LENA MERZ

SCHLANK MIT SIRTFOOD



G|U

SIRTUINE: FOOD-FACTS

Gruppe von Enzymen, die im Körper Schutz- und Reparaturfunktionen erfüllen und den Alterungsprozess verlangsamen.

Auslöser für die Bildung von Sirtuinen im Körper sind die Inhaltsstoffe bestimmter Pflanzen (Sirtuinaktivatoren).

Sirtuine regen Stoffwechsel und Fettabbau im Körper an und lassen sich gezielt zur Gewichtsabnahme einsetzen.



Sirtuinaktivatoren sind eigentlich Schutzstoffe der Pflanzen gegen Schädlinge aus der Umwelt. _____

Am größten ist der Effekt, wenn verschiedene sirtuin-haltige Lebensmittel in einer Mahlzeit kombiniert werden. _____

Wer täglich sirtuin-haltige Lebensmittel und Gewürze verzehrt, kann ihren positiven Effekt voll nutzen. _____

SO GEHT'S: ABNEHMEN MIT SIRTFOOD

KALORIENMASS:

Wer abnehmen will, muss weniger Kalorien über die Nahrung aufnehmen, als der Körper in 24 Stunden verbraucht. Bei der Sirtfood-Diät gelten 1800 kcal pro Tag als Maßstab, um eine wirksame Kalorienrestriktion zu erreichen. Kombinieren Sie also Frühstück, Mittag- und Abendessen so, dass diese Kalorienzahl nicht überschritten wird.



ESSENSPAUSEN:

In 16- bis 18-stündigen Essenspausen lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben. Währenddessen läuft ein körpereigenes Recyclingprogramm (Autophagie) ab, das Reparaturprozesse in Gang setzt. Die dafür zuständigen Enzyme sind die Sirtuine. Je länger die Fastenphase, umso mehr profitiert der Körper.



BEWEGUNG:

Auch durch Sport können Sie Ihre Kalorienrestriktion verstärken. 10 000 Schritte pro Tag ergeben schon ein Kaloriendefizit von bis zu 3000 Kalorien pro Woche. Kraftsport und Intervalltraining ergänzen die körpereigenen Reparaturprozesse. Denn sie setzen Stressreize und lösen damit heilende Kompensationsmechanismen aus.



SIRTFOOD-LEBENSMITTEL I

ÄPFEL

Wirken durch Phloretin antioxidativ, beeinflussen die Aktivität der Thrombozyten (Blutplättchen) und schützen Herz und Kreislauf.



AUBERGINEN, HEIDELBEEREN, HIMBEEREN

Enthalten Anthocyan. Dieser Pflanzenfarbstoff schützt Gene und Zellen und wirkt krebshemmend.



BLUMENKOHL & BROKKOLI

Ihr Sulforaphan wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral.



CHILISCHOTEN

Capsaicin gibt nicht nur den Schoten Schärfe, sondern verdünnt auch das Blut, senkt den Blutzucker und regt den Fettstoffwechsel an.



KNOBLAUCH

Sein Allicin wirkt antibakteriell, cholesterinsenkend und zellschützend.



BUCHWEIZEN

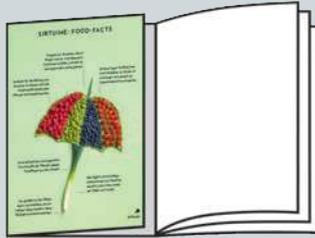
Senkt den Blutzuckerspiegel mit Inositol, ist reich an B-Vitaminen, Bioflavonoiden und Co-Enzym Q10.



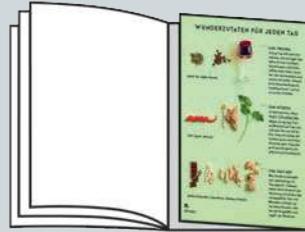
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

SIRTUINE:
FOOD-FACTS

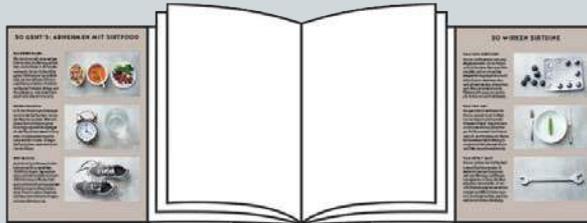


WUNDERZUTATEN
FÜR JEDEN TAG



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
ABNEHMEN
MIT SIRTFOOD



Immer griffbereit:

SO WIRKEN
SIRTUINE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK



22 MITTAGESSEN



40 ABENDESSEN

04 DIE AUTOREN

05 EI IM GLAS MIT FETACREME

42 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

KNÄCKEBROT MIT EDAMAME- HUMMUS UND LACHS

GUT VORZUBEREITEN

FÜR DEN HUMMUS

Salz

200 g TK-Edamame-Bohnen
(grüne Sojabohnenkerne)

2 Knoblauchzehen

4 EL Zitronensaft

2 EL Tahin (Seampaste)

schwarzer Pfeffer

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

FÜR DIE BROTE

4 Scheiben Knäckebrot

100 g Räucherlachs in Scheiben

schwarzer Pfeffer

HUMMUS: In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Edamamekerne darin ca. 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher füllen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und zugeben. Zitronensaft, Tahin, 50 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zufügen und alles cremig pürieren. Den Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BROTE: Die Knäckebrotscheiben dick mit Hummus bestreichen. Mit dem Lachs belegen und mit Pfeffer übermahlen. Die Brote auf zwei Tellern anrichten und servieren.

DEKO-TIPP

Noch ein paar frische Sprossen auf die Brote, schon sehen sie besonders dekorativ aus. Außerdem passt der Geschmack der Sprossen wunderbar zu Hummus und Lachs.



BUCHWEIZEN-AUFLAUF MIT KÜRBIS

HERBST-REZEPT

80 g Buchweizen
350 g Hokkaido-Kürbisfrucht-
fleisch (½ Hokkaido-Kürbis)
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
120 g Kirschtomaten
60 g Parmesan
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Bund Petersilie
3 EL Zitronensaft

- 1** Den Buchweizen mit 160 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Dann bei sehr kleiner Hitze zugedeckt ca. 18 Min. garen.
- 2** Inzwischen das Kürbisfruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 12 Min. anbraten. Den Knoblauch unterrühren.
- 3** Währenddessen den Backofen auf 180° vorheizen. Tomaten waschen, Parmesan fein reiben. Den gegarten Buchweizen zum Kürbis in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Buchweizen-Kürbis-Masse in eine Auflaufform füllen, die Tomaten darauf verteilen und mit dem Parmesan bestreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
- 4** Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.



FRIKADELLEN IN LAUCHSAUCE

HERBST-REZEPT

1 kleine Zwiebel
250 g Rinderhackfleisch
1 TL Senf
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL Öl
1 große Stange Lauch
2 kleine Äpfel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
100 g Soja-Kochcreme (Soja
Cuisine)
80 ml Gemüsebrühe

- 1** Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Senf und Zwiebel verkneten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 6 Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei großer Hitze von jeder Seite ca. 5 Min. braten.
- 2** Inzwischen den Lauch putzen, gründlich waschen und in 5 mm breite Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in sehr schmale Spalten schneiden.
- 3** Die Frikadellen vorsichtig aus der Pfanne heben und beiseitestellen. Lauch und Äpfel im Bratfett 10–12 Min. anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Paprikapulver bestäuben und gut durchrühren. Soja-Kochcreme und Brühe einrühren und in ca. 2 Min. cremig einkochen lassen.
- 4** Die Frikadellen auf das Gemüse legen und in ca. 3 Min. wieder erwärmen. Die Frikadellen mit der Lauchsauce auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.





GRÜNKOHL-MÖHREN-BOWL MIT WALNUSS-SAUCE 🌿

SCHARF

FÜR DIE BOWL

200 g Frühkartoffeln

Salz

2 Möhren

200 g Grünkohl (ersatzweise
Wirsing)

200 g Räuchertofu

1 EL Öl

FÜR DIE SAUCE

1 rote Chilischote

1 Knoblauchzehe

1 EL Walnussmus (ersatzweise
Mandelmus)

1 EL Tahin (Sesampaste)

2 EL Sojasauce

1 TL Honig

Salz, schwarzer Pfeffer

BOWL: Die Kartoffeln waschen und in einem Topf in Salzwasser zugedeckt ca. 15 Min. garen. Inzwischen die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Den Grünkohl waschen, putzen, die Blätter von den dicken Blattrippen lösen und in 3 cm große Stücke schneiden.

Möhren und Grünkohl in einen Siebaufsatz legen. Den Deckel von den Kartoffeln abnehmen, den Siebaufsatz auf die Kartoffeln setzen und den Deckel wieder auflegen. Gemüse und Kartoffeln in ca. 10 Min. im Dampf fertig garen.

SAUCE: Chili waschen und samt Kernen grob hacken. Knoblauch schälen. Beides mit Walnussmus, Tahin, Sojasauce, Honig und 40 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig mixen. Eventuell noch etwas Wasser untermixen, bis die Sauce eine joghurtähnliche Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FERTIGSTELLEN: Den Räuchertofu in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Kartoffeln, Gemüse und Tofu in zwei Bowls anrichten und mit der Walnuss-Sauce servieren.

WUNDERZUTATEN FÜR JEDEN TAG



grüner Tee, Kaffee, Rotwein



ZUM TRINKEN

Grüner Tee hilft beim Abnehmen und verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Kaffee macht wach, stimuliert das Immunsystem und schützt die Zellen. Rotwein wirkt lebensverlängernd, krebshemmend – und ist ein echter Fettkiller.



Chili, Ingwer, Petersilie



ZUM WÜRZEN

Je farbintensiver, desto besser. Chili schützt den Magen, bringt den Fettstoffwechsel auf Trab und reduziert die Lust auf Süßes. Kurkuma kurbelt die Verdauung an und lindert Entzündungen. Petersilie wirkt blutreinigend, entgiftend und harntreibend.



dunkle Schokolade, Cashewkerne, Erdnüsse, Walnüsse

ZUM SNACKEN

Wer dunkle Schokolade isst, neigt weniger zu Übergewicht. Cashews heben dank Serotonin die Stimmung und senken das Hungergefühl. Erd- und Walnüsse schützen vor Herzkrankungen, stärken die Blutgefäße und regeln den Blutdruck.

SIRTFOOD-LEBENSMITTEL II



KOHL & GRÜNES GEMÜSE

Beugen dank Indol-3-Carbinol Krebs vor, gleichen Hormone aus und entgiften.



ZITRUSFRÜCHTE

Enthalten Hesperidin. Dieses Bioflavonoid fördert die Durchblutung, senkt den Blutdruck und schützt das Gehirn.



SOJABOHNEN

Ihre Isoflavone (Pflanzenfarbstoffe) wirken günstig auf Blutfett, Blutzucker und Blutdruck.



ZWIEBEL, ÄPFEL, BROKKOLI

Schützen mit ihrem Quercetin vor Arteriosklerose und wirken positiv auf die Nerven.



TOMATEN

Ihr Lykopen besitzt antioxidative Eigenschaften, wirkt gegen freie Radikale und schützt vor Krebs.



OLIVENÖL

Wirkt mit seiner Protocatechusäure antioxidativ, antimikrobiell und krebshemmend.

SO WIRKEN SIRTUINE

WAS SIND SIRTUINE?

Sirtuine sind Reparatur- und Langlebigkeitsenzyme, die der Körper selbst bilden kann. Bei einem Kaloriendefizit stellt er sich auf das knappe Nahrungsangebot ein und bildet Sirtuine. Sie können aber auch aktiviert werden, ohne zu hungern: Wenn sirtuinaktivierende Pflanzenstoffe gegessen werden, z. B. Anthocyan aus Heidelbeeren.



WAS TUN SIE?

Der gesundheitliche Nutzen der Sirtuine entsteht durch die Reaktion des Körpers auf Stressreize (Hormesis-Prinzip). Ausgelöst wird die Sirtuinaktivierung durch Hunger. Als Stressantwort des Körpers setzt z. B. der Fettabbau ein. Neben kalorienreduzierter Ernährung lösen sirtuinreiche Lebensmittel diesen Effekt aus und verstärken ihn.



WAS NÜTZT DAS?

Sirtuine schalten den Stoffwechsel in einen Überlebensmodus. Er kommt mit weniger Energie aus und setzt Wartungs- und Reparaturprogramme in Gang: Das Muskelgewebe wird erhalten, chronische Entzündungsprozesse werden reduziert und DNS-Schäden repariert. Der Körper ist fitter, gesünder und betreibt aktives Anti-Aging.



DIE ERFOLGSDIÄT DER STARS



Abnehmen pur: wenige Zutaten – gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Sirtfood – so funktioniert's: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Schonend und langfristig abnehmen: Mit Top-Infos von
Sirtfood-Experte Prof. Dr. med. Kleine-Gunk



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7702-5



9 783833 877025



PEFC®
PEFC-DE-32 0508

€ 9,99 [D]

€ 10,30 [A]

www.gu.de