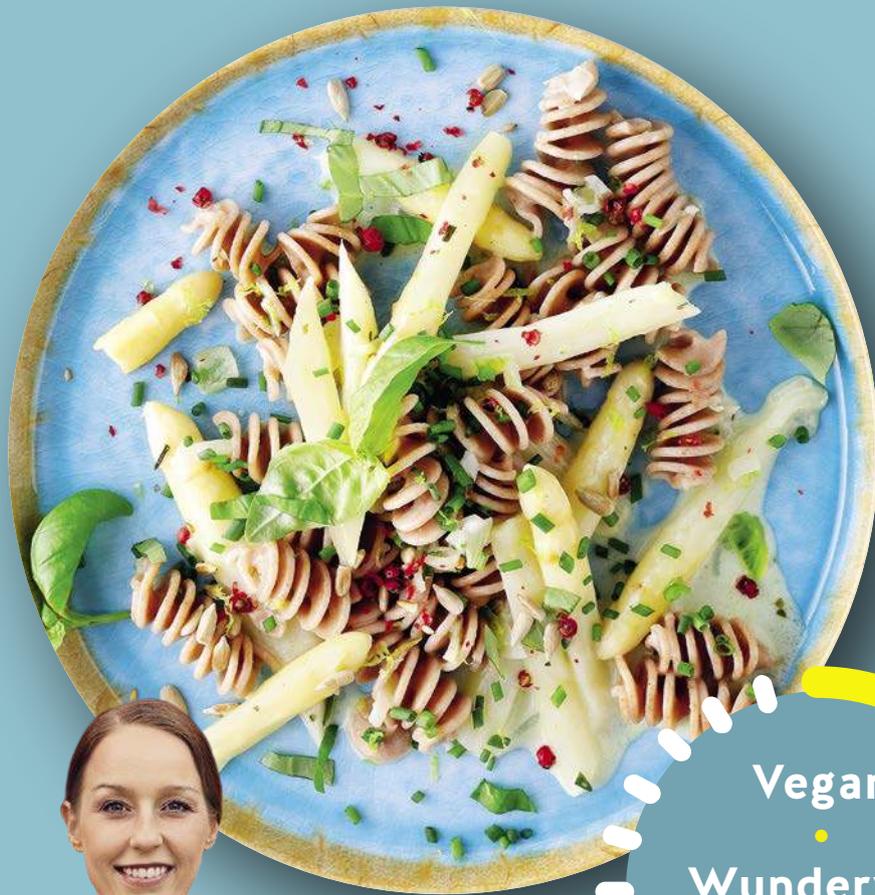


DR. MED. PETRA BRACHT | NICOLE JUST

GESUNDMACHER INTERVALLFASTEN

Das große Kochbuch



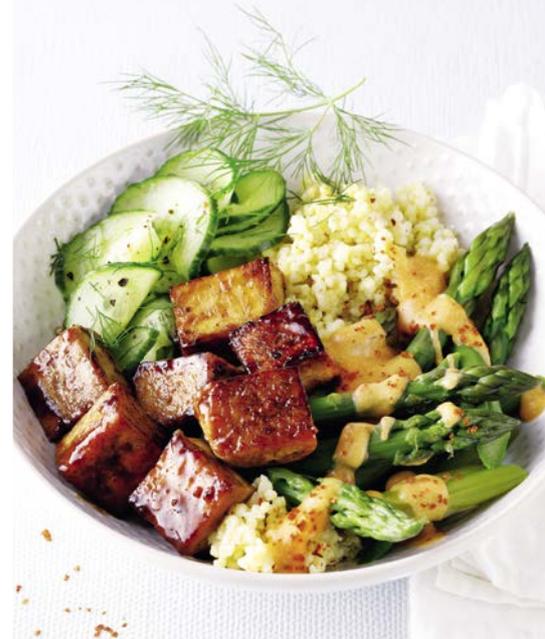
INHALT

Vorwort 7

GESUNDER GENUSS 9

Unheilvolles Schlaraffenland 10
Unser Körper braucht auch Pausen 10

Weniger ist mehr 12
Die Lösung: Intervallfasten 12
Intervallfasten verlängert das Leben 12
Intervallfasten stoppt Entzündungs-
prozesse 13
Intervallfasten hemmt Krebszellen 14
Intervallfasten steigert die Zahl der
Stammzellen 15



Intervallfasten lässt das Bauchfett
schmelzen 15
Intervallfasten macht glücklich 15

**Die Königsdisziplin: Veganes
Vollwert-Intervallfasten** 16
Tierisches Eiweiß macht krank 17
Wertvolles Eiweiß aus Pflanzen 19
Welcher Zucker soll es sein? 20
Unterschätzte Ballaststoffe 21
Fett nicht vergessen 21
Sekundäre Pflanzenstoffe 22
Die ganzheitliche Alternative 22

**Nachhaltig gesund - Was Nahrung
bewirken kann** 24
Wir haben es selbst in der Hand 24
Gesund durch Intervallfasten 25

**Essen wir uns krank? Ernährungs-
bedingte Krankheiten** 26
Übergewicht 26
Diabetes Typ 2 30
Bluthochdruck 32



Krankheiten des Verdauungstrakts	34
Überlastete Leber	36
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	38
Osteoporose	40
Krebs	42
Neurodermitis	44
Rheuma	45
Schilddrüsenerkrankungen	46
Nierenleiden	48
Schmerzen	50
Neuropsychologische Krankheiten	52
Infektionskrankheiten	54
Intervallfasten: Die Basics	56
Das 16/8-Prinzip	56
Unterstützende Trennkost	56
Auch wichtig: gut kauen	57
Genug trinken	57
Alles eine Sache der Gewohnheit	59

So starten Sie durch - Fit und satt durch den Tag	60
Erste Mahlzeit	60
Zweite Mahlzeit	60
Dritte Mahlzeit	61

BASICS - SCHNELLE VORRATSKÜCHE	63
Extra: Fermentiertes	74

FRÜHSTÜCK - START IN DEN TAG	81
Extra: Hafer	88

SALATE - FRISCH UND KNACKIG	103
Extra: Wildkräuter	114

SUPPEN - HEISS GELIEBT	125
Extra: Kurkuma	132

HAUPTGERICHTE - FÜR DEN GROSSEN HUNGER	143
Extra: Hirse	158
Extra: Grünkohl	190

ANHANG	
Wochenpläne	206
Register	210
Rezeptregister	211
Quellen	213
Impressum	216



BLUTHOCHDRUCK

Knapp jeder zweite Erwachsene in Deutschland hat Bluthochdruck. Eine erschreckend hohe Zahl – zumal nur die Hälfte der Betroffenen etwas davon weiß. Das ist gefährlich, denn wenn Bluthochdruck lange unerkannt und daher unbehandelt bleibt, kann das gravierende Begleiterscheinungen haben: Arteriosklerose, Herzinfarkt, Vorhofflimmern, Nierenschädigung, Schlaganfall und einen zunehmenden Verlust der Sehfähigkeit.

Doch auch wenn der Bluthochdruck erkannt und medikamentös behandelt wird, lassen sich dadurch nur bei einem Viertel der Patienten normale Blutdruckwerte erreichen. Selbst die Deutsche Herzstiftung empfiehlt daher, den Blutdruck zusätzlich auf natürliche Weise zu senken – mit dem Hinweis, dass die Erfolge zuweilen so groß sind, dass überhaupt keine Blutdrucksenker mehr nötig sind.

Wie die Gefäße verengen

Ursachen, warum der Blutdruck dauerhaft erhöht ist, gibt es viele – und wie bei den meisten Zivilisationskrankheiten lassen sich viele auf die Lebensweise zurückführen. So reagieren zum Beispiel mehr als 30 Prozent der Betroffenen auf eine übermäßige Salzzufuhr. Zu viele tierische Eiweiße in der Nahrung spielen ebenfalls eine Rolle, genauso wie Dauerstress und Probleme im psychosozialen Umfeld. Schon moderater, aber häufiger Alkoholkonsum, Kaffeegenuss und Nikotin sind weitere »Antreiber«, noch mehr zu wenig Bewegung und Übergewicht.

Das meiste davon wirkt direkt auf den Zustand der Gefäße: Sie werden weniger flexibel, es bilden sich Ablagerungen, oder überspannte Muskeln engen sie ein. Immer wird dadurch der Gefäßquerschnitt verringert, sodass das Herz viel stärker pumpen muss, um das Blut durch den Körper zu transportieren – bis es irgendwann überfordert ist.

Es ist also keineswegs immer das Schicksal, das bei dieser Krankheit zuschlägt, sondern meist der per-

sönliche Lebensstil. Somit hat es jeder selbst in der Hand, die Gesundheit der Gefäße wiederherzustellen und damit den Blutdruck und auch die Herzfrequenz auf natürliche Art aufs Normalmaß zu senken. Dabei kommt neben mehr Bewegung und weniger Stress vor allem der Ernährung eine wichtige Rolle zu. Nahrungsmittel mit hohem Mineralstoffgehalt helfen, das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Dies gilt insbesondere für eine kaliumhaltige Ernährung, die reich an frischem Obst, rohem Gemüse, Salaten und Nüssen ist. Ausschlaggebend ist hierbei jedoch gleichzeitig eine deutliche Reduzierung der Salzzufuhr. Verbannen Sie nicht nur den Salzstreuer vom Tisch, sondern reduzieren Sie auch Fertiggerichte, Wurstwaren und Käse. Sie enthalten oft viel zu viel Natrium, das lebensnotwendiges Kalium in der Zelle verdrängt, was zu verschiedenen Fehlfunktionen im Stoffwechsel führt.

WIE HOCH IST GEFÄHRLICH?

Der Blutdruck in Ruhe sollte nicht höher als 140/90 sein, ab diesem Wert sind Erkrankungen zunehmend wahrscheinlich. Der optimale Blutdruck liegt bei 120/80. Da leicht erhöhter Bluthochdruck keine Symptome auslöst, man ihn also nicht spürt, sollte man ihn regelmäßig messen (lassen). Allerdings können punktuelle Messungen täuschen, da zum Beispiel in Bewegung oder bei Aufregung eine Erhöhung des Blutdrucks völlig normal ist. Lassen Sie daher im Zweifel unbedingt eine Langzeitmessung durchführen. Sicher ist sicher! Bestätigt sich der Verdacht, wird Ihr Arzt zusätzlich ein Echokardiogramm (Ultraschall des Herzens) durchführen.

Auch Vitamin C spielt bei Bluthochdruck eine große Rolle. Als wichtiges Antioxidans ist es an fast jeder biochemischen Reaktion im Körper beteiligt und verbessert die Durchblutung der Gefäße. Hohe Werte bewirken die Erhöhung der Menge an Stickstoffmonoxid (NO). Dieser Botenstoff ist für die Gefäßgesundheit wichtig und insbesondere für die Entspannung der Blutgefäße verantwortlich. NO senkt nicht nur den Blutdruck, sondern verhindert ebenso die Bildung von Plaques und dass Muskelzellen in die Ablagerungen hineinwachsen. Es vermag sogar bereits vorhandene Plaques abzubauen. Die Forschungsergebnisse über die gefäßschützende Wirkung des Stickstoffmonoxids wurden bereits 1998 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Überhaupt ist die Ernährung für den körpereigenen NO-Spiegel von zentraler Bedeutung. Bei pflanzlicher Nahrung beginnt die Gefäßinnenhaut, vermehrt Stickstoffmonoxid herzustellen – vor allem wenn ausreichend Aminosäure L-Arginin vorhanden ist (sie steckt zum Beispiel in Hülsenfrüchten).

Ernährungs- und andere Empfehlungen

Pflanzliche Nahrung könnte der Schlüssel für die Gesundheit unseres Herzens und der Gefäße sein, noch dazu, wenn sie mit Intervallfasten kombiniert wird. Falls der Blutdruck nicht rasch genug reagiert, überbrückt man den nötigen Zeitraum nach Absprache mit dem Arzt mit niedrigeren Dosierungen der vorher eingenommenen Blutdrucksenker. Sobald das Intervallfasten plus Ernährungsoptimierung und Bewegung ausreicht, werden die Medikamente abgesetzt.

Folgendes hat sich außerdem bewährt:

- ◆ Vollkornprodukte reduzieren den Blutdruck ähnlich stark wie die üblichen Medikamente und sollten daher täglich auf den Teller kommen.

- ◆ Täglich bis zu drei Esslöffel Leinsamen, zum Beispiel im Müsli, wirken sich ebenso günstig auf den Blutdruck aus.
- ◆ Essen Sie Ihr tägliches Gemüse zu 50 Prozent als Salate oder Rohkost.
- ◆ Trinken Sie täglich 200 ml Rote-Bete-Saft oder essen Sie eine mittelgroße Rote Bete als Gemüse oder Salat, um das Nitrat im Körper in Stickstoffmonoxid umzuwandeln. Dadurch können sich die Gefäße entspannen. Eine große Portion dunkelgrünes Blattgemüse hat dieselbe Wirkung.
- ◆ Trinken Sie drei Tassen Hibiskustee am Tag. Er steckt voller Antioxidantien.
- ◆ Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum auf ein Minimum. Würzen Sie stattdessen mit vielen frischen Kräutern.
- ◆ Versuchen Sie, Stress zu vermeiden.
- ◆ Treiben Sie fünfmal pro Woche moderaten Ausdauersport, wie Walking oder Radfahren.
- ◆ Wenn Sie übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt abnehmen. Ein Kilo weniger bewirkt 1–2 mmHg Drucksenkung, zehn Kilo 10–20 mmHg!



Das Nitrat in Roter Bete wird im Körper zu Nitrit umgewandelt, das die Gefäße weitet und den Blutdruck senkt.

INFEKTIONSKRANKHEITEN

Es lässt sich nicht verhindern, dass wir ständig mit krank machenden Keimen in Berührung kommen. Sie gehören zum Leben wie die Luft zum Atmen. Solange unser Immunsystem aber stark genug ist, kommt es mit Krankheitserregern gut zurecht. Das bedeutet, dass wir selbst einen sehr großen Einfluss darauf haben, ob wir krank werden bzw. wie schwer oder lang eine Krankheit verläuft, wenn es uns erwischt.

Vorbeugen ist die beste Unterstützung

Eines der wirkungsvollsten Mittel zur Gesundheitsprophylaxe ist die Ernährung. Sie sollte zu einem großen Teil, noch besser rein pflanzlichen Ursprungs sein. Denn nur Pflanzen enthalten Ballaststoffe, die als Futter für die guten Darmbakterien ein bestmögliches Immunsystem garantieren (siehe Seite 21). Je höher der Ballaststoffanteil in der Ernährung, desto höher die Artenvielfalt der guten Bakterien, und desto besser arbeitet das Abwehrsystem.

Die perfekte Nahrung für die guten, gesund machenden Darmbakterien ist biologisch angebaute Pflanzennahrung. Obst, Gemüse, Nüsse und besonders Hülsenfrüchte wegen der Ballast- und Mikronährstoffe. Sprossen sind Superfoods, da die Nährstoffdichte (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) in ihnen um ein Vielfaches höher ist als in »ausgewachsenen« Pflanzen.

Tierische Nahrung dagegen (Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Milch und Produkte daraus) enthält nicht nur keine Ballaststoffe. Sie füttert zudem die schlechten Darmbakterien, die die guten verdrängen und das Immunsystem schwächen. Auch enthalten tierische Lebensmittel weniger Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die ein intaktes Immunsystem so dringend benötigt.

Außerdem sind die sekundären Pflanzenstoffe, die unser Immunsystem besser krankhafte Substanzen und Keime erkennen lassen, um sie anschließend zu

vernichten, wie die Ballaststoffe ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

Ein weiteres Argument für die vegane Ernährung: Pflanzliche Nahrung bleibt maximal einen Tag im Verdauungstrakt. Je mehr Fleisch die Mahlzeit dagegen enthält, desto länger wird die Verweildauer. Sie kann dann bis zu sechs Tagen betragen. Das verbraucht viel Energie, die dem Körper für seine Abwehrarbeit fehlt, und ist mit ein Grund für das Entstehen von Darmkrankheiten, Verstopfung, Darmkrebs und anderen Zivilisationskrankheiten, zu denen auch die steigende Zahl von Infektionskrankheiten gehört. Doch das lässt sich zum Glück schnell ändern: Bereits nach einem 24-stündigen Verzicht auf tierische Nahrungsmittel nimmt die Zahl und Artenvielfalt der guten Darmbakterien zu – und die Abwehrkräfte steigen.

Intervallfasten als muss

Sie wissen mittlerweile, dass der nach etwa 12–14 Stunden durchs Fasten beginnende Autophagieprozess repariert, regeneriert und Zellmüll recycelt. Völlig neu ist jedoch, dass er im Zuge dieses Zellreinigungsprozesses auch in der Lage ist, Viren zu erkennen und unschädlich zu machen. Das ist vermutlich übrigens auch der Grund, warum man zu Beginn eines Infektes meist wenig Hunger hat. Der Körper zeigt genau, was er benötigt. Wir müssen nur wieder lernen, besser hinzusehen.

Eine Forschergruppe vom Max-Planck-Institut, der Uniklinik Bonn und der Berliner Charité hat diesen Mechanismus am MERS-Coronavirus nachgewiesen.²⁵ Die enge Verwandtschaft zum jetzigen SARS CoV-2 lässt sehr stark vermuten, dass die Autophagie bei allen Coronaviren gleich wirkt. Das hieße: Intervallfasten kann helfen, das Coronavirus zu vernichten. Um diese Wirkung bestmöglich zu nutzen, kann der Autophagieprozess über eine Verlängerung der Fastenphase ausgebaut werden. Idealerweise absolviert man beim geringsten Krankheitsanzeichen direkt drei Tage Heilfasten. Allen, denen diese Herausforde-

rung zu groß ist, sollten es unbedingt mit Intervallfasten versuchen, wobei die tägliche Fastenphase gerne noch verlängert werden darf: auf 18/6 oder 20/4.

Ernährungs- und andere Empfehlungen

Pflanzenbasiert, vital- und ballaststoffreich sollte die Nahrung sein, damit die Darmflora gesund bleibt bzw. sich wieder regenerieren kann, das Immunsystem auf hohen Touren läuft und Krankheitserreger schon im Keim erstickt werden. Darüber hinaus helfen folgende Empfehlungen:

- ◆ Viren mögen keine Wärme. Das ist unter anderem auch einer der Gründe, warum die meisten Menschen in den kalten Jahreszeiten häufiger krank werden. So gesehen ist Fieber eine intelligente Maßnahme des Körpers, Viren und andere krankmachenden Keime zu vernichten. Dieser Zustand lässt sich durch eine heiße Dusche, ein Bad oder eine Tasse Tee vor dem Schlafengehen »imitieren«. Auch eine Wärmflasche ist nützlich, Hauptsache, Sie kommen ins Schwitzen.
- ◆ Bewegung stärkt das Immunsystem, weil dabei das Hormon Adrenalin ausgeschüttet wird, das die Abwehrzellen dazu bewegt, sich in kürzester Zeit zu vermehren und aktiver zu werden. Zudem bringt Bewegung Regenerationsprozesse im Körper in Gang und sorgt dafür, dass Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente schneller und besser zu den Zellen transportiert werden.
- ◆ Machen Sie täglich einen Spaziergang an der frischen Luft. Das ist nicht nur gut für den Kreislauf, sondern auch für die mentale Gesundheit. Lüften Sie drinnen regelmäßig, das erhöht die Luftzirkulation und hilft, dass sich Krankheitserreger nicht unnötig lange in der Luft befinden.
- ◆ Achten Sie auf eine ausreichend hohe Versorgung mit Vitamin D₃, am besten, indem Sie sich täglich

15–30 Minuten direkter Sonnenstrahlung aussetzen. Helfen Sie Ihrem Immunsystem, indem Sie ein Vitamin-D₃-Supplement einnehmen (bei einem Körpergewicht von etwa 65 Kilo täglich 4000 IE). Denn jede Immunzelle benötigt dieses Vitamin, um optimal arbeiten zu können.



Pilze sind einige der wenigen Vitamin-D-haltigen Lebensmittel und damit natürliche »Immunbooster«.

SO STARTEN SIE DURCH - FIT UND SATT DURCH DEN TAG



Das Besondere beim Intervallfasten ist, dass Sie nicht den ganzen Tag über, sondern nur innerhalb eines begrenzten Zeitfensters essen. Außerdem verzichten Sie auf Snacks zwischendurch. Die brauchen Sie aber auch gar nicht, denn zwei- bis dreimal am Tag – ganz wie Sie wollen – dürfen Sie sich richtig satt essen. Die Wochenpläne ab Seite 208 zeigen, wie abwechslungsreich so ein Tag aussehen kann – und dass Sie keine Angst davor haben müssen zu hungern.

Drei Mahlzeiten innerhalb von acht Stunden: Das bedeutet, dass Sie etwa alle vier Stunden essen können. Wann das ist, steht Ihnen frei. Bei zwei Mahlzeiten verlängert sich der Abstand dazwischen. Sie können aber, wenn sich zwischendurch doch mal der fiese kleine Hunger meldet, einen kleinen Snack nehmen. Was sich dafür zum Beispiel eignet, sehen Sie auf Seite 209. Oft hilft aber auch schon, langsam ein großes Glas Wasser zu trinken. Denn wir verwechseln nur allzu häufig Durst mit Hunger.

Bei einem »normalen« Arbeitstag hat es sich bewährt, gegen 9 Uhr das nächtliche Fasten zu brechen und die erste Mahlzeit zu sich zu nehmen – als Frühstück. So kann die zweite Mahlzeit in die Mittagspause fallen, und gegen 17 Uhr gibt es »Abendessen«. Danach beginnt dann die neue Fastenperiode.

Wer abends lieber später isst, wodurch sich die Fastenphase nach hinten verschiebt, kann auch erst mittags die erste Mahlzeit zu sich nehmen. Das Wichtigste ist, dass Sie auf Ihre 16 Stunden Fastenpause kommen. Und dass Sie abends nicht zu spät essen. Spätestens um 21 Uhr sollten Sie damit fertig sein,

sonst ist Ihr Körper nachts zu sehr mit Verdauen beschäftigt, anstatt sich ums Aufräumen, Recyceln und Entsorgen zu kümmern.

ERSTE MAHLZEIT

Nachdem sich Ihr Organismus in der nächtlichen Fastenphase erholt hat, nimmt er Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe besonders gut auf. Weil der Verdauungstrakt aber erst wieder auf Arbeitsmodus schalten muss, ist es wichtig, nicht gleich zu viel zu essen – und nichts zu schwer Verdauliches. Viele haben morgens Lust auf etwas Süßes, denn unser schlauer Körper weiß, dass er damit schnell Energie tanken kann. Starten Sie aber bitte nicht gleich mit »normalem« Zucker, der würde den Blutzucker jetzt noch mehr in die Höhe schießen lassen als sonst schon. Achtung daher bei fertigen Müslimischungen und Co.! Setzen Sie lieber auf Selbstgemachtes, Porridge, Vollkornbrot und frische Früchte. Die liefern zum Zucker noch viele Vital- und Ballaststoffe, die den Darm sanft in Schwung bringen.

ZWEITE MAHLZEIT

In der Regel wird sich drei bis vier Stunden nach der ersten Mahlzeit langsam der Hunger zurückmelden. Hier versteckt sich übrigens ein weiteres wichtiges Ziel des Intervallfastens: Sie sollen lernen zu unterscheiden, ob Sie wirklich Hunger haben oder ob Sie das nur denken – zum Beispiel, weil die Kollegen ge-



Mittags eher kohlenhydratlastig, abends mehr Eiweiß: Auch so unterstützt man den Stoffwechsel. Tagsüber hat der Körper genug Energie, nachts bleiben Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig, damit die Aufräumarbeiten beginnen können.

rade in die Kantine gehen, es verführerisch aus der Bäckerei duftet oder sie schon immer um eine bestimmte Uhrzeit gegessen haben. Mit ein bisschen Übung und dem Fokus auf Ihren Körper werden Sie jedoch bald wissen, was er Ihnen sagen will und ob wirklich Zeit für eine Mahlzeit ist.

Um auch in der zweiten Tageshälfte geistig leistungsfähig zu bleiben und sich weiterhin gut konzentrieren zu können, sind jetzt vor allem vollwertige Kohlenhydrate angesagt. Der Zucker aus ihnen wird gleichmäßig ins Blut abgegeben, wodurch Blutzuckerspitzen und anschließende Durchhänger vermieden werden. Weil der Körper bis zum Schlafengehen auch noch genug Zeit hat, alles zu verdauen, darf es jetzt ruhig etwas reichhaltiger sein. Wichtig: Früchte oder Rohkost immer vor der warmen Mahlzeit essen.

DRITTE MAHLZEIT

Bei der letzten Mahlzeit des Tages liegt der Schwerpunkt dann auf Eiweiß. Zum einen braucht der Körper, wenn wir schlafen, weniger Energie als tagsüber. Zum anderen stellt er aus Proteinen, genauer gesagt aus deren kleinsten Bausteine, den Aminosäuren, das Material für die nächtlichen »Bau- und Reparaturprozesse« her. Zu guter Letzt bringt Eiweiß den Stoffwechsel in Schwung und lockt weniger Insulin hervor. Das ist wichtig für die Fettverbrennung. Denn Sie wissen ja mittlerweile: Solange Insulin im Blut »herumschwimmt«, bleiben die Fettdepots verschlossen. Mit unserer Königsdisziplin – Intervallfasten mit vollwertiger veganer Kost – aber schmelzen die Fettdepots im Schlaf.

HAFER

Hafer war lange Zeit in Vergessenheit geraten, jetzt erlebt das Getreide gerade ein Comeback – absolut zu Recht!

HEIMISCHES SUPERFOOD

Hafer hat unter den Getreidearten nicht nur den besten Geschmack und liefert viele wertvolle Mikronährstoffe, er ist auch von Natur aus glutenfrei. Seine zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe sorgen dafür, dass er so gut wie überall gedeiht. Möglicherweise gibt er diese geballte Power an uns Menschen weiter. Avenanthramid etwa, ein Antioxidans, verhindert, dass das LDL-Cholesterin »ranzig« wird und sich dadurch Ablagerungen an den Gefäßwänden bilden. Bauen Sie das Superfood daher am besten täglich in Ihren Speiseplan ein. Schon 40 Gramm oder mehr am Tag verbessern auf fast wundersame Weise Ihre Gesundheit.



EIWEISS- UND EISENBOMBE

Weil bei der Herstellung das ganze Haferkorn gewalzt wird, stecken noch jede Menge Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in den Flocken. Hafer ist zudem ein hervorragender Eiweißlieferant. 100 Gramm enthalten 14 Gramm Proteine – nur 8 Gramm weniger als Hähnchenbrust. Der Eisengehalt ist sogar rund doppelt so hoch wie der von Fleisch. Ein guter Zinklieferant ist Hafer noch dazu. Von diesem essenziellen Spurenelement brauchen Veganer besonders viel, weil der Körper Zink aus pflanzlichen Quellen nicht ganz so gut verwertet wie aus tierischen.

NACKTHAFER

Die meisten Haferflocken wurden vor dem Verpacken erhitzt, egal ob es sich um kernige, Großblatt- oder Schmelzflocken handelt. Denn das Haferkorn ist von einer harten Schale, dem Spelz, umgeben, und Erwärmung bis zu 70° erleichtert den Schälprozess. Allerdings sinkt dadurch der Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen. Greifen Sie daher am besten zu Nackthafer, der keinen Spelz hat und daher nicht erhitzt werden muss. Es gibt ihn als Flocken und als Körner, die Sie mit einer Flockenquetsche bei Bedarf selbst frisch quetschen können.



**BESSER:
ROHKOST-
QUALITÄT!**

BALLASTSTOFFWUNDER

Der Ballaststoffgehalt von Hafer liegt bei 10 Prozent. Besonders hochwertig ist der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan. Er bindet cholesterinhaltige Gallenflüssigkeit, die dann über den Darm ausgeschieden werden kann. Bereits nach etwa vier Wochen kann dadurch der Gesamtcholesterinspiegel um bis zu 20 Prozent niedriger sein. Darüber hinaus unterstützt Beta-Glucan die Heilung von Entzündungen, indem es besonders wichtige Immunzellen aktiviert.



HAFERKLEIE

Sie wird aus den Randschichten des Kornes und dem Keimling gewonnen, daher ist sie besonders vitalstoffreich. Allein der Gehalt an Beta-Glucan ist mit ca. 8 g pro 100 g Kleie doppelt so hoch wie der in »normalen« Haferflocken. Generell übersteigt Kleie diese, was den Ballaststoffgehalt angeht, um nahezu 50 Prozent. Sie unterstützt damit das Darmmikrobiom und hält besonders lange satt. Haferkleie ist als grob gemahlener Grieß und als Flockenform erhältlich.



KNACKIGER SALAT

MIT BROKKOLI UND GRANATAPFEL

FÜR DEN SALAT

1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)
2 Handvoll Grünkohl
250 g Rotkohl
2 Handvoll Feldsalat, Endivie oder Postelein
200 g Shiitakepilze
2 mittlere Möhren
1 großer Apfel
2 TL Limettensaft (siehe Dressing)
8 EL Granatapfelkerne

FÜR DAS JOGHURTDRESSING

1 Bund Petersilie
2 Frühlingszwiebeln
300 g pflanzliche Joghurtalternative (ungesüßt)
2 TL Reis- oder Yaconsirup
Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer

FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion ca. 280 kcal, 17 g E,

6 g F, 36 g KH, 17 g BST

1. Das Gemüse waschen und abtropfen lassen. Brokkoli in sehr kleine Röschen schneiden, die Strünke anderweitig verwenden. Vom Grünkohl die harten Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Vom Rotkohl den Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Stiele der Shiitakepilze entfernen und die Pilze anschließend in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und raspeln. Alles in einer Schüssel mischen und zur Seite stellen.
2. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Mit Limettensaft beträufeln.
3. Für das Dressing die Petersilie sowie die Frühlingszwiebeln waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Mit Joghurtalternative, Sirup und Limettensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Salat auf 2 Teller verteilen, die Apfelspalten, die Granatapfelkerne sowie das Dressing darüber verteilen und servieren.

BUNTE
VITALSTOFF-
BOMBE



LINSENBÄLLCHEN

MIT GURKEN-JOGHURT-SALAT

FÜR DIE LINSENBÄLLCHEN

150 g rote oder gelbe Linsen
2 Zweige Rosmarin
½ Bund Oregano
3 leicht geh. EL zarte Haferflocken
2 EL Olivenöl
½ TL Salz
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Schwarzkümmel

FÜR DEN GURKENSALAT

1 große Bio-Salatgurke
Salz
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL grüne oder schwarze Oliven
(ohne Stein)
200 g pflanzliche Joghurt- oder
Skyralternative (ungesüßt)
Pfeffer

AUSSERDEM

1 EL Walnusskerne
Backpapier

FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 25 Min.

Backzeit: 15 Min.

*Pro Portion ca. 680 kcal, 27 g E,
36 g F, 60 g KH, 13 g BST*

1. Die Linsen mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und zuge-
deckt ca. 10 Min. weich kochen. Danach in ein Sieb abgießen und
abtropfen lassen.
2. Inzwischen für den Salat die Gurke waschen, abtropfen lassen
und in dünne Scheiben hobeln. Mit 2 kräftigen Prisen Salz mischen
und 10 Min. zum Ziehen zur Seite stellen. Währenddessen die Früh-
lingszwiebel waschen, trocken schütteln, in feine Scheiben schnei-
den. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Oliven grob hacken.
Zwiebeln, Knoblauch und Oliven unter den Joghurt bzw. Skyr heben.
Gurkenscheiben abtropfen lassen und ebenfalls untermischen. Mit
Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.
3. Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rosmarin-
nadeln und Oreganoblätter von den Stielen zupfen, fein hacken
und ein wenig für die Deko abnehmen.
4. Abgetropfte Linsen, Haferflocken, Kräuter, Olivenöl, Salz, Paprika-
pulver und Schwarzkümmel im Blitzhacker oder in einer Küchen-
maschine mit Messereinsatz per Pulsfunktion zu einer stückigen
Paste verarbeiten. Pro Linsenbällchen 1 leicht geh. EL von der Paste
abstechen und mit feuchten Händen insgesamt 8 Kugeln formen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Linsenbällchen darauf-
setzen und im Backofen (Mitte) 15 Min. backen. In den letzten
5 Min. die Walnusskerne mit auf das Blech geben und mitrösten.
Die Walnusskerne anschließend grob hacken.
6. Den Gurkensalat auf 2 Teller verteilen, die Linsenbällchen dazu-
geben und alles mit den übrigen Kräutern sowie den gehackten
Walnusskernen bestreuen.

DIY-FALAFEL



TOLLE PESTO-
VARIANTE



SPAGHETTI

MIT MÖHREN-BASILIKUM- PESTO

FÜR DAS PESTO

3 Möhren mit Grün
4 Handvoll Basilikum
2 Knoblauchzehen
7 EL Orangensaft
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
3 EL weißer Sesam
1 EL Olivenöl
1 TL Reis- oder Yaconsirup
Salz, Pfeffer
125 g Dinkelvollkornspaghetti

AUSSERDEM

2 EL Nuss-Topping
(Rezept Seite 65)

FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion ca. 450 kcal, 14 g E,

15 g F, 60 g KH, 12 g BST

1. Das Möhrengrün und Basilikum waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und würfeln. Mit Orangensaft, Zitronensaft und -schale, Sesam, Olivenöl und Sirup in ein hohes Mixgefäß geben und zu einer Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Spaghetti darin nach Packungsanweisung al dente kochen. Währenddessen die Möhren schälen und raspeln.
3. Nach Ablauf der Kochzeit die Spaghetti durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dabei 1 Kelle des Kochwassers auffangen. Mit dem Pesto unter die abgetropften Spaghetti heben.
4. Spaghetti auf 2 Teller verteilen, die Möhrenraspel und das Nuss-Topping darübergeben und servieren.

SCHNELLER BLUMENKOHL MIT TOFU-TOPPING

1 großer Blumenkohl
(ca. 1 kg ohne Blätter)
400 g Räuchertofu
1 EL Raps- oder Olivenöl
1 walnussgroßes Stück Ingwer
6 Frühlingszwiebeln
2 EL weißer oder schwarzer Sesam
5 EL Sojasauce
1 EL Reis- oder Yaconsirup
½ Bund glatte Petersilie
4 EL feine Sprossen (z. B. Alfalfa)
Salz

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen, knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt bissfest kochen. Inzwischen den Räuchertofu trocken tupfen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundherum knusprig anbraten.
2. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
3. Sobald der Tofu knusprig ist, Ingwer, Zwiebeln, Sesam, Sojasauce und Sirup mischen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Mischung über den Tofu gießen. Gut umrühren und zur Seite stellen.
4. Petersilie und Sprossen waschen und abtropfen lassen. Die Petersilie fein hacken. Den Blumenkohl auf 2 tiefe Teller verteilen, mit der Tofumischung, der Petersilie sowie den Sprossen toppen und servieren.

FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion ca. 590 kcal, 52 g E,

30 g F, 24 g KH, 12 g BST

BLUMENKOHL
MIT BISS





REZEPTE GEGEN ENTZÜNDUNGEN, FÜR STOFFWECHSEL UND IMMUNSYSTEM

Essen wir uns krank? Ja, sagt die renommierte Ernährungsmedizinerin und SPIEGEL-Bestsellerautorin Dr. Petra Bracht. Das Überangebot an Nahrung blockiert Schlüsselmechanismen des Körpers, torpediert den Stoffwechsel und bringt unsere Selbstheilungskräfte zum Erliegen.

Es gibt einen Weg aus der Ernährungssackgasse: Intervallfasten mit mikronährstoffreicher, pflanzenbasierter Nahrung. Sie bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht, hilft Krankheiten vorzubeugen, bestehende Beschwerden zu lindern und viele Medikamente überflüssig zu machen.

Mit den über 70 unkomplizierten, abwechslungsreichen und rein pflanzenbasierten Rezepten in diesem Kochbuch wird Intervallfasten zum reinen Genuss. Entwickelt hat sie die erfolgreiche Kochbuchautorin und Ernährungsberaterin Nicole Just alias La Veganista.

Raffiniert, nährstoffreich, einfach lecker!



WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-8404-7



9 783833 884047

www.gu.de