

ENDLICH ZUCKERFREI



PRÄSENTIERT

Endlich zuckerfrei! Das Kochbuch

Essen,
das vor
Zuckerhunger
schützen
kann.



VON ILGA POHLMANN

ENDLICHZUCKERFREI.DE

Dieses Buch

soll dir dabei helfen, deine Ernährung so zu gestalten, dass

- *deine Mahlzeiten weniger versteckte Zucker enthalten.*
- *du dir genau darüber bewusst bist, wann und wie du Zucker isst.*
- *dein Körper insgesamt weniger Zuckerhunger meldet.*

*Im ersten Teil erkläre ich dir **grundsätzliche Hintergründe einer nährstoffreichen Ernährung** und warum sie dazu führt, dass du weniger Zucker essen wirst. Ich erkläre dir, wie du ganz praktisch **diese Ernährungsform umsetzen** kannst. Im zweiten Teil findest du **viele Rezepte**, die dich dabei unterstützen werden.*

Ich wünsche dir viel Spaß mit dem *Endlich zuckerbewusst!*-Programm!



Hallo!

Hallo!

Mein Name ist Ilga. Ich bin die Gründerin von Endlichzuckerfrei.de. Meine Leidenschaft ist das zuckerunabhängige Leben – seit ich es für mich entdeckt habe.

Ich war nämlich seit meiner Kindheit zuckersüchtig, ohne dass es mir klar war. Ich ahnte nicht einmal, dass mein krankheitsanfälliges Leben damit zusammenhängen könnte. Damals war Zucker ein Freund – und Fett der Feind. Und trotzdem ließ ich keine Gelegenheit aus, zu Schokolade und Keksen zu greifen.

Heute führe ich dagegen ein gesundes, mit Energie geladenes Leben, in dem ich fähig bin, frei zu entscheiden, ob ich den angebotenen Kuchen wirklich essen möchte oder nicht. Meine Antwort ist jetzt fast immer Nein! – und noch dazu völlig ohne Verzichtsgefühl.

Die lange Suche

Bis ich den Weg in die Zuckerfreiheit gefunden hatte, dauerte es ungefähr 8 Jahre. Das war keine einfache Zeit, da es damals nur wenige Informationen zu diesem Thema gab.

Mir blieb also nichts anderes übrig, als Feldforschung zu betreiben. Deshalb habe ich all mein Wissen am eigenen Körper ausprobiert und aus den vielen Fehlern und Umwegen gelernt. Zwei Schritte vor – einer zurück. Als ich die Lösung endlich gefunden hatte, wollte ich Allen davon erzählen, so begeistert war ich von der Wirkung des zuckerunabhängigen Lebens. Nur wollten die Wenigsten in meinem Umfeld wirklich etwas darüber wissen.

Mir war aber klar, dass es sehr vielen Menschen genauso geht wie mir damals. Daher habe ich beschlossen, in Form eines Blogs von meinem Weg zu erzählen, und denen zu helfen, die ihren eigenen Weg in die Zuckerfreiheit finden wollen. Die konsequente Weiterentwicklung dieser »Hilfe für Zuckersüchtige« ist das Online-Programm »Endlich zuckerfrei!«.

Zuckerunabhängigkeit

Für mich bedeutet die Zuckerfreiheit übrigens nicht, sich vollständig vom »süßen Leben« zu verabschieden. Mit geht es um die Selbstbestimmung – die freie Wahl. Ohne die Sucht nach Zucker ist nämlich alles viel schöner geworden. Ich bin gesünder und freier. Ich kann naschen, wenn mir danach ist! (Aber die Freiheit zu haben, es nicht mehr zu tun, ist oft noch viel süßer!) Ich nasche tatsächlich nur noch selten. Nicht aus Verzicht, sondern weil das Verlangen nach Süßem nachgelassen hat, und weil ich deutlich weniger Süße benötige, damit mir etwas schmeckt.

Wenn ich mir doch etwas Süßes gönne, dann weiß ich, welche Alternativen ich nutzen kann, um Haushaltszucker weitestgehend zu vermeiden.

Mit diesem Buch lade ich Dich ein, mir auf dem Weg in die zuckerarme Ernährung zu folgen!

*Alles Liebe,
Ilga*

Inhalt

Dieses Buch	2
Mangelzeichen Zucker-Jieper?	9

Teil 1: Nährstoffreiche Ernährung

Vollwertkost	12
Frühstück	16
Mittag- und Abendessen	21
Mehr Nährstoffe!	27
Buddha Bowls	32
Zeit in der Küche	34
Ein zuckerfreier Tagesplan	37

Teil 2: Zuckerfreie Rezepte, die vor Zuckerhunger schützen können

Mandelmus-Dressing	41
Mayonnaise	43
Hummus	46
Roter Hummus	50
Cashew-Käse Crème	53
Vegane Butter – ohne gehärtete Fette	56
Topping – »Zum Obendrüberstreuen«	59
Möhrengrün-Pesto	62
Zucchini-Suppe	65

Zucchini-Suppe (roh)	68
Brühe ohne Pulver	72
Nachhaltige Suppe aus Gemüseresten	76
Fohsamens-Brot	80
Glutenfreies Hafer-Brot	85
Brennnessel-Quinotto	89
Der Nudelhimmel	92
Quinoa-Pizza	97
Zucchini-Puffer	101
Gebratener Blumenkohl-Reis	105
Spitzkohl-Salat	108
Grünkohl für Anfänger	111
Nomato Sauce	114
Quiche mit Hirse-Boden	117
Hafermilch	121
Mandel-Kokos-Milch	127
Löwenzahnwurzel-Kaffee	132

**Teil 3: Zuckerarme Rezepte,
die etwas Süße ins Leben bringen**

Ein Hinweis zu den folgenden Rezepten	137
Schokoladen-Pudding	139
Chia-Pudding	142
Schnelle Eiscreme	146

Schokoladen-Creme mit Special Effects	149
Pudding und (so etwas wie) Grießbrei	154
Waffeln	158
Haferkekse	161
Rice Crispies	164
Raw Cheesecake – Roher Käsekuchen	167
Bananenbrot – weniger süß und mit Pastinake	171
Brot mit Banane zum Kaffee oder Tee	176
Zuckerarme Bounty-Riegel	178
Erdmandel-Kekse	182
Maronen-Buchweizen-Pfannkuchen	185
Marmelade mit Flohsamenschalen	189
Warmer Kakao	192
Kombucha	194

Anhang

Das Programm	200
Dein Weg in die Zucker-Freiheit!	205

Mangelzeichen Zucker-Jieper?

Weniger Zuckerhunger durch mehr Nährstoffe.

Folgendes Zitat hat mich zum Nachdenken gebracht:

»Die Gier nach Süßigkeiten ist bereits ein Symptom, daß [dem Kind] etwas fehlt; allerdings fehlt ihm nicht der Fabrikzucker, sondern andere Zusatzstoffe, vor allem Vitamin B1. Die Zuckergier [der Kinder] ist ein klassisches Zeichen des Vitalstoffmangels und dafür, daß bereits eine Abhängigkeit besteht.«

Dr. med. Max Otto Bruker, Unsere Nahrung – unser Schicksal, 1986

Wenn das stimmt, müsste ich meinem Körper nur das zur Verfügung stellen müsste, was er wirklich braucht, damit mein Appetit auf Süßes gestoppt wird. Es soll also gar nicht um Verzicht, sondern um mehr Essen gehen? Interessanter Gedanke, oder?

Also habe ich mich auf die Suche begeben, was genau mein Körper an Vitalstoffen braucht. Mein Schwerpunkt lag dabei auf Lebensmitteln, die diese Extra-Nährstoffe in natürlicher Form enthielten. Es ging mir um die vielen lebenden Bestandteile innerhalb eines unbehandelten Lebensmittels, in dem die Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe und andere Bestandteile in natürlicher Form und Kombination enthalten sind.

Dabei ist mir überhaupt erst einmal aufgefallen, wie wenig Auswahl unsere derzeitige Ernährungsweise dafür liefert. Die meisten unserer üblichen Lebensmittel enthalten überhaupt kein »Leben« mehr. Fast alles ist in irgendeiner Weise industriell verarbeitet, umgewandelt, erhitzt, bestrahlt, konserviert oder isoliert. Bei all diesen Verarbeitungsmethoden werden die meisten lebenden Bestandteile eines Nahrungsmittels abgetötet. Der Sinn liegt nahe: totes Essen verdirbt nicht so schnell. Wenn keine Bakterie sich um Verwesung kümmern kann, riecht es auch nicht so schnell nach Verdorbenem. Leider wird dabei das Lebensmittel zu einer Art leblosen »Füllstoff« verwandelt, der zwar zuerst satt, aber nicht zufrieden macht.

Ebenfalls aufgefallen ist mir die enorme Menge an Zucker in den Produkten. Ich habe kaum Lebensmittel gefunden, die in der Zutatenliste keinen Zucker aufgeführt hatten. Dazu musste ich allerdings erst einmal die vielen Namen lernen hinter denen sich Zucker versteckt. Mit wurde klar, dass ich jeden Tag mehrfach viel Zucker gegessen habe, von dem ich gar nicht wusste. Unbewusst habe ich dreimal so viel Zucker gegessen, wie ich vermutet habe.

Die Folge ist, dass der nährstofflich unterversorgte Körper schnell mehr fordert und – in Zusammenarbeit mit der Gewöhnung an die regelmäßigen versteckten Zuckermengen – Süßhunger sendet. Er weiß meistens auch nicht besser, da er die Alternativen nicht kennt. Ihm fehlen bestimmte Stoffe, von denen er nicht weiß, wie er sie sich einfordern soll. Und so sendet er seltsamerweise erst einmal Süßhunger.

Der Süßhunger ist also kein Mangel an Schokolade, sondern ein Zeichen dafür, dass *etwas* fehlt.

Also bot ich meinem Körper verschiedenes an, um ihm zu einem größeren Repertoire zu verhelfen. Gleichzeitig vermied ich Lebensmittel, die mir bei ihrer Verdauung Vitamine und Mineralstoffe rauben. Der Schwerpunkt lag dabei auf einer vorwiegend vollwertigen Ernährung.

Es funktionierte! Die verschiedenen Nährstoffe machten mich zufriedener satt und unterstützen mich dabei deutlich weniger Zucker zu essen.

Auf der nächsten Seite erfährst du, wie meine Ernährung ab dann aussah.

Hiermit habe ich meine Nahrung ergänzt um meinen Körper ausreichend mit Vitalstoffen zu versorgen:

- *Viele Gemüse, Salate und (Wild-)Kräuter; gedünstet, aber sehr oft auch roh*
- *Nüsse*
- *Natürliche Fette*
- *Superfoods (natürliche Lebensmittel mit einer sehr hohen Nährstoffdichte, wie z. B. Hanfsamen)*
- *Meer- oder Steinsalz, ohne Zusätze*

Diese Nahrungsmittel habe ich vermieden. Unser Organismus muss für die Verdauung dieser Produkte Nährstoffe aus seinen Reserven nutzen:

- *Mehrfach verarbeitete Lebensmittel*
- *Weißes Mehl*
- *Fabrikzucker*
- *Industrielle Fette*
- *Tafelsalz*
- *Alle Formen von künstlichen Zusatzstoffen*

Vollwertkost

Oder ganz modern: Clean Eating

Clean Eating ist eine modern Bezeichnung einer eigentlich schon sehr alten Ernährungsform. In Deutschland heißt sie schon lange **vollwertige Ernährung** oder **Vollwertkost**. Das Prinzip dafür wurde Ende des 18. Jahrhunderts unter dem Einfluss der Naturheilkunde und des Reformgedankens entwickelt.

Schon Anfang des 18. Jahrhunderts waren die »*Lebensreformer*« der Meinung, dass sich die Menschen im Zeitalter der Industrialisierung völlig falsch ernährten. Zu viel Fleisch und Fett, zu viel Zucker und Weißmehl, zu viel Gewürze und zu viele Genussmittel sollten ungesund sein. Die meisten von ihnen waren Vegetarier. Sie bevorzugten schon damals weitgehend unbehandelte Lebensmittel.

„Laßt unsere Nahrung so natürlich wie möglich.“ Dr. med Werner Kollath

1942 veröffentlichte Prof. Kollath sein Buch »*Die Ordnung unserer Nahrung*« und unterteilte erstmalig unsere Nahrung in ein biologisches Wertesystem. Er unterschied das Nahrungsangebot in Lebensmittel und Nahrungsmittel.

Lebensmittel sind »**lebendige**« **Nahrung**, die noch naturbelassen oder nur mechanisch oder fermentativ verändert wurde. Sie enthalten noch die für uns so wichtige richtige Kombination der Vitalstoffe und sorgen so für den Erhalt unserer Gesundheit.

Nahrungsmittel reichen dafür nicht aus, da sie durch Erhitzung, Konservierung und Präparierung denaturiert wurden. Kollath bezeichnet sie deshalb auch als »**tote**« **Nahrung**, die zwar Nährstoffe erhält, aber nur Teilaufgaben in unserem System erfüllen kann. Das führt auf Dauer zu einer Unterversorgung und hat Krankheiten zur Folge.

Diese Einteilung kann als grobe Orientierung für die Vollwerternährung genommen werden:

Die Ordnung unserer Nahrung nach Prof. Kollath

- **Naturbelassene Lebensmittel:** *Samen, Nüsse, Früchte, Gemüse, Getreide, Eier, Rohmilch, Quellwasser*
- **Mechanisch veränderte Lebensmittel:** *Öle, Vollkornmahlprodukte, Salate, naturtrübe frische Säfte, Blut, rohe Milchprodukte, Leitungswasser*
- **Fermentativ veränderte Lebensmittel:** *Eigenfermente (Hefe, Bakterien), rohe Getreidebreie, Vollkornmehl, Gärsäfte, Gärgemüse (Sauerkraut), Schabefleisch, Gärmilch, Görgetränke, Wein, Bier (nicht pasteurisiert)*
- **Erhitzte Nahrungsmittel:** *Gebäcke und Brot aus Vollkorn- und Auszugsmehl, gekochte Getreidebreie, gekochtes Gemüse und Obst, erhitztes Fleisch, gekochte Milch, Extrakte, Teearten, Brühe*
- **Konservierte Nahrungsmittel:** *Gebäcke, Konditorwaren und Kuchen, Dauerbackwaren, Konfekt, Schokolade, Fruchtkonserven, Marmeladen, Gemüsekonserven, Tierkonserven, Milchkonserven (fast alle Milchprodukte im Angebot sind konserviert), Kunstweine und Liköre*
- **Präparierte Nahrungsmittel:** *pflanzliche Präparate, Kunstfette, Stärke, Eiweiß, Fabrikzucker, Auszugsmehl, Grieß, Pasta, Aromastoffe, Fruchtzucker, Vitamine, Wuchsstoffe, Fermente, Nährsalze, Tierpräparate, Milchkonserven (z.B. H-Milch), Destillate, künstliche Mineralwasser, Branntwein*

siehe »Die Ordnung unserer Nahrung«, 1942, von Prof. Dr. med. Werner Kollath (1892-1970)

Um einen intensiven Einblick in dieses Thema zu erhalten, ist das Buch »Unsere Nahrung – unser Schicksal« von Dr. Bruker sehr zu empfehlen. Dr. Bruker wandte seine Ernährungslehre in jahrzehntelanger Klinik-Arbeit und half damit vielen tausend Patienten. Er baute auf Kollaths Thesen auf und empfahl folgende Ernährungsform, um die Gesundheit zu erhalten, oder sie wieder zu erlangen:

Grundlagen der Vollwerternährung nach Dr. Bruker

- *Statt Brote und Gebäck aus Weiß- und Graumehlen: Vollkornbrote, und Vollkorngebäck aus frisch gemahlenem Korn*
- *Einmal täglich ein Frischkorngericht: aus frisch gemahlenem Getreide zubereitet*
- *Gemüse: frisch und unerhitzt, mit kaltgepressten Pflanzenölen zubereitet; ein Drittel der Nahrung besteht aus rohen Speisen*
- *Gemüse und Obst: aus biologischen, giftfreiem Anbau*
- *Milch: nur roh; auf keinen Fall H-Milch*
- *Weggelassen werden folgende Produkte: alle mit Fabrikzuckerarten, mit Auszugsmehlen und Industriefetten, Säfte*
- *Stark beschränkt werden folgende Produkte: Fleisch, Wurst, Fisch, Milch, Joghurt, Quark, Käse und Eier*

Alles andere ist erlaubt und soll möglichst abwechslungsreich genossen werden. Ausserdem rät Bruker eindringlich vom Fanatismus ab, da er »aus einseitiger Intoleranz entspringt« und die Erreichung des Ziels in jedem Fall erschwert.

siehe »Unsere Nahrung – unser Schicksal«, 1986, von Dr. Max Otto Bruker (1909-2001)

Vollwerternährung ist überwiegend pflanzlich basiert, mit einem Schwerpunkt auf rohe Gerichte. Die Zubereitung sollte immer so schonend wie möglich erfolgen. Synthetische Zusatzstoffe sollten vermieden werden. Der Ansatz dieser Ernährungsform ist ganzheitlich, d.h. die Lebensmittel sollen nicht nur gesund für den Konsumenten sein, sondern auch aus umweltschonender Produktion. Biologische und regionale Produkte aus der Saison haben Vorrang und sollten unter Schonung der Ressourcen in fairem Handel produziert und transportiert werden.

Das alles sind auch die Prinzipien der sogenannten **Clean-Eating**-Bewegung: **sauberes, reines Essen – in jeder Hinsicht.**

Die vollwertige Ernährung ist einer der Schlüssel, um von der Zuckersucht los zu kommen oder dauerhaft weniger Zucker zu essen. Durch sie wird der Körper mit den notwendigen Nährstoffen versorgt, damit er gesunden und sich vom Zucker lösen kann und weniger Zuckerrhunger aus körperlichen Gründen meldet.

Bist du unsicher, ob ein Produkt clean/vollwertig ist, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- *Gibt es dieses Produkt nur mit Hilfe der Lebensmittel-Industrie?*
- *Wird für dieses Produkt Werbung gemacht?*
- *Ist die Zutatenliste ellenlang und beinhaltet Worte, die ich nicht verstehe?*
- *Ist dieses Produkt in irgendeiner Weise länger haltbar gemacht worden? (in Konserven, erhitzt, mit Konservierungsmitteln)*

Wird eine oder alle Fragen mit »Ja« beantwortet, ist es mit großer Wahrscheinlichkeit kein vollwertiges Lebensmittel mehr.

Frühstück

Das Frühstück ist für Viele eine sehr wichtige Mahlzeit. Manche haben morgens überhaupt noch keine Lust, etwas zu essen. Die meisten von uns sind auf süße und fruchtige Frühstücks-Varianten geprägt. Herzhafte Frühstücks-Alternativen sind in Deutschland weniger üblich. Man greift lieber zu süßen *Frühstücks-Cerealien*, Obstsalaten oder eher kuchenartigen Gerichten (Croissant, Rosinenbrötchen, Muffins). Dabei legt man mit dem Frühstück die Basis für den Tag. Jagt man schon früh den Blutzuckerspiegel hoch, wird man den ganzen Tag über mehr Lust auf Süßigkeiten haben um die anschließenden Zuckertäler zu überstehen.

Glücklicherweise muss ein Frühstück nicht süß sein. In vielen Teilen der Welt wird morgens traditionell ein herzhaftes Gericht aufgetischt. Niemand kommt dort auf den Gedanken, dass Cornflakes, N*tellabrötchen oder Erdbeerjoghurt zum Überleben fehlen.

Ich betone das so, da ich dir im Folgenden ein Frühstücks-Experiment vorschlagen möchte, bei dem die Meisten erst einmal die Nase rümpfen.

Leider ist es so, dass die zuckerfreien Alternativen unserer gewohnten Frühstücksgerichte in der Zeit des Entzugs oft langweilig und fade schmecken. Müsli ohne Obst, Naturjoghurt ohne Fruchtgeschmack oder Toast ohne Marmelade könnten dir deshalb vielleicht schon am frühen Morgen den Tag verderben. Der Vorher-Nachher Vergleich liegt zu Nahe, wenn du bei deinem gewohnten Frühstück einfach nur den Zucker weglässt.

Wie wäre es also, wenn du für eine kurze Weile auf dein gewohntes süßes Frühstück verzichtest, und zur Abwechslung mal ein Herzhaftes ausprobierst? Es gibt zahlreiche Optionen, und es ist gut möglich, dass du überrascht sein wirst, wie wohltuend die Alternativen funktionieren können. Theoretisch ist nämlich jedes Essen, das du zu Mittag oder am Abend isst, auch eines Frühstücks würdig.

Für den Anfang gebe ich dir nachfolgend eine Auswahl an Ideen, wie dein herzhaftes Frühstück aussehen könnte. Genaue Rezepte findest du

massenweise im Internet. Ich improvisiere aber meistens lieber mit den Dingen, die sich in meinem Kühlschrank finden.

Auch wenn es dir komisch erscheint: Probieren geht über studieren! Du wirst bestimmt erstaunt darüber sein, wie viel Power dir ein herzhaftes, zuckerfreies Frühstück bringen kann.

Brot

Achte darauf, dass es sich um 100%-iges Vollkornbrot handelt, zu dem kein extra Zucker hinzugefügt wurde. Das beste Brot wäre ein Sauerteigbrot mit langer Teigführung, für das keine Backtriebmittel oder Enzyme genutzt wurden. Frag dich beim Bäcker durch. Die besten Erfolgs-Chancen wirst du bei einem Biobäcker haben.

Dieses Brot kannst du mit vielen herzhaften Dingen belegen. Hier ein paar Beispiele:

- *Butter*
- *Tomaten, Gurken, Paprika*
- *Avocado oder Guacamole*
- *Käse*
- *Aufschnitt; Achtung: ist meist mit Zucker versetzt*
- *Eier*
- *Sprossen, Kresse*
- *Salatblätter*
- *Sojaprodukte (am besten fermentiert)*
- *Hummus*

Eier

- *Spiegelei auf Brot*
Probiere mal Butter, Avocado, Käse, ein Salatblatt und ein paar Scheiben Tomaten zwischen Brot und Ei
- *Gemüse in der Pfanne gedünstet, mit Ei verrührt*
- *Ei-Muffins*
Gemüse und/oder Speck in Muffinförmchen mit einem Ei-Milch/Sahne-Gemisch aufgefüllt und gebacken (kann man gut vorbereiten)

Bohnen

- *mit Speck und Gemüse*
- *mit Vollkornreis und Salat*
- *mit Quinoa, Tomaten und Avocado*

Joghurt

Es gibt mittlerweile verschiedene Joghurtsorten im Kühlregal. Schau dich um, und vermische sie miteinander um ein neues Geschmackserlebnis zu haben.

Mein Tipp: **Veganer Joghurt mit einem Nuss-Müsli:**

- *10 TL Soja-Joghurt (bitte möglichst ohne Zusätze: Wasser, Soja und Bakterien sind für einen guten Joghurt vollkommen ausreichend)*
- *1 TL Kokos-Joghurt (sehr fetthaltig)*
- *etwas Zitronensaft, eine Prise Salz und Vanille-Pulver*

Dazu eine eine Mischung aus im Ofen gebackenen Nüssen und Samen geben:

- **Buchweizen, Nüsse und Sonnenblumenkerne jeweils über Nacht einweichen, am nächsten Morgen spülen und ausgebreitet auf einem Teller bis zum Abend trocknen lassen (am besten auf der Heizung). Dann alles mit**

- **Kokosöl, Meersalz, Zimt und Vanille-Pulver mischen**

und ca. 40 min bei 150°C im Ofen rösten.

- *Dann ein paar **Kokosflocken** (die großen, nicht die Raspeln)*

dazu geben und 10 Minuten weiter backen, bis die Kokosstücke goldbraun sind.

Pseudo-Getreide

- *Porridge aus Hirse (sehr sättigend), Quinoa, Amaranth oder Buchweizen (oder alle zusammen), vielen Gewürzen und dazu Joghurt*
<http://endlichzuckerfrei.de/hirse-fruehstueck/>
- *Beilagen zu gedünstetem Gemüse oder Quiche*
- *Sättigende Zutat für Salate*

Quiche (mit Vollkornboden) oder **Frittatas**

Beide sind sehr gut vorzubereiten und schmecken wirklich toll zum Frühstück. Besonders, wenn sie mit etwas frischen Gemüse oder Salat kombiniert werden.

Zu guter Letzt **meine persönliche Empfehlung, die immer wieder zu Erstaunen führt**, dann aber gar nicht so schlecht ankommt, weil man gut gesättigt und mit leichtem Bauchgefühl in den Tag starten kann:

Salat (!)

Ein großer Teller mit frischem, knackigem Salat und allem, was das Herz begehrt. Such dir möglichst viel aus:

- *Blattsalate*
- *Tomate, Gurke, Paprika*
- *Dazu geraspelt z.B.: Möhren, Rote Beete, Kohlrabi, Süßkartoffel*
- *Frische Kräuter*
- *Frische Sprossen – die Satt- und Zufriedenmacher!*
- *Avocado, ein weiterer Sattmacher*
- *Nüsse und Körner, auch mal vorher in der Pfanne geröstet*
- *Schafskäse*

Das Dressing ist für einen leckeren Salat sehr wichtig. Ich gebe immer verschiedene Zutaten in ein Schraubglas und schüttele es gut durch, damit sich alles vermischt. So kann ich den Rest auch mit zur Arbeit nehmen.

- *Senf (zuckerfrei)*
- *Mandelmus und etwas Wasser*
- *Meersalz, Pfeffer oder Chillipulver*
- *Oliven- oder Leinöl*
- *Apfelessig oder frischer Zitronensaft*

Mittag- und Abendessen

Das Mittagessen kommt im Berufsalltag überwiegend zu kurz. Im alltäglichen Stress besorgt man sich schnell etwas beim Bäcker oder wählt ein Gericht in der Kantine, das meist nicht frisch hergestellt wurde und so hauptsächlich »leere Kalorien« liefert.

Wir essen – meist im Stress – und finden es völlig normal, kurz darauf müde zu werden. Das »**Fresskoma**« hat einen anerkannten Platz in unserer Kultur erhalten. Wir akzeptieren anstandslos, dass wir nach dem Essen ein Leistungstief haben und stimmen gemeinsam und regelmäßig am frühen Nachmittag unser aller Mantra »Essen macht müde!« an.

Uns ist gar nicht mehr klar, dass *Lebensmittel* uns eigentlich mit neuer Energie auftanken sollten. Unsere Nahrung soll uns genau das zur Verfügung stellen, was wir für unsere nächsten Aktivitäten brauchen. Sie soll uns nicht müde und antriebslos machen, sondern kraftvoll und leistungsstark.

Mir wurde das alles in dem Moment klar, als ich isolierte Kohlenhydrate aus meinem Speiseplan löschte. Seit ich weder Pasta, noch Pizza, noch andere Weißmehlprodukte zu Mittag esse, bleibt die Müdigkeit aus – und glücklicherweise auch der nachmittägliche Zuckerhunger.

Meine Wunderwaffe gegen das Fresskoma und die Schokosucht ist ein Mittagessen mit einer vielfältigen Auswahl an Zutaten und einer möglichst hohen Nährstoffdichte. Dabei helfen Gemüse, komplexe Kohlenhydrate, Proteine (Eiweisse), gute Fette und ein paar spezielle Tipps.

Für mich spricht nichts dagegen, diese gleiche Herangehensweise auch bei meinem *Abendbrot* anzuwenden. Oft koche ich abends etwas mehr und esse die Reste am nächsten Tag zu Mittag.

Die Basis

Die **Grundzutat eines Essens besteht am besten immer aus Gemüse**, in allen Variationen. Ein Teil davon roh, und ein anderer Teil am Herd und im

Ofen zubereitet. Praktisch ist ein abwechslungsreicher **Salat** (wie im Kapitel Frühstück beschrieben) **und ein Hauptgericht** mit viel Gemüse.

Damit die Vorbereitung nicht so lange dauert, gibts hier ein paar Tipps:

- *Salatköpfe, Kräuter oder Spinatblätter **immer komplett waschen**, trocknen und die Blätter in einer verschließbaren Dose im Kühlschrank aufbewahren. So kann man für ca. 4 Tage sofort auf frisches Blattgemüse zurückgreifen und mit ein paar anderen Zutaten ruck-zuck einen Salat zaubern.*
- *Für eine **schnelle Gemüse-Ergänzung** meiner Gerichte nutze ich gefrorene Erbsen, Brechbohnen oder Edamame (junge Sojabohnen). Damit kann man sehr schnell ein einfaches Gericht aufwerten, weil sie in der Pfanne/Topf in Minutenschnelle aufgetaut sind.*
- **Dressing** kann man auch gleich für ein paar Tage vorbereiten und in einer kleinen Flasche oder einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

Der Sattmacher

Die sättigende Beilage kann sehr gut aus **komplexen Kohlenhydraten und Proteinen** bestehen. Gut ist es, wenn diese Portion kleiner als der Gemüse/ Salat-Anteil ist.

- *Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Hirse und Buchweizen (kein Bulgur oder Couscous)*
- *Linsennudeln, Vollkornreis und Vollkornpasta*
- *Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Erbsen, Linsen und Bohnen*
- *Sojaprodukte*
- *Käse, Eier, Fleisch*

An eiligen Tagen nutze ich gerne folgende Hilfen. Hierbei gilt für mich immer die Regel »Wähle die bestmögliche Variante, es muss nicht die perfekte Lösung sein«:

- *Ich habe meistens etwas gekochtes Quinoa im Gefrierfach, das ich einfach zu meinem Gemüse in die Pfanne geben kann. Man kann die gekochten Körner portioniert in Muffinformen einfrieren und anschließend in einen Gefriebeutel geben, oder gleich im Beutel einfrieren, dann aber nach 1–2 Stunden noch einmal kräftig aufschütteln, damit nicht alles zu einem Block zusammen gefriert.*
- *Linsennudeln sind sehr schnell gar und machen sehr satt. Ich koche sie oft auf die Schnelle noch vor der Arbeit und mische sie mit meiner Gemüseportion.*
- *Ich habe immer Gläser mit Kichererbsen und Bohnen im Haus, damit ich darauf zurück greifen kann, wenn ich nicht vorgesorgt habe. Man kann sie zu allen Gemüse- und Salatgerichten geben. Wenn ich Hülsenfrüchte einweiche und koche, bereite ich oft eine etwas größere Menge und bewahre sie für andere Gerichte 1–2 Tage im Kühlschrank auf.*
- *Nüsse/Samen (geröstet) machen jedes Gericht schnell köstlicher*

Nährstoffverdichter

Je besser du dich mit Nährstoffen versorgst, desto geringere Chancen wirst du haben, an Diabetes zu erkranken. Mit folgenden Zutaten kannst du den Nährstoffgehalt deines fertigen Gerichtes erhöhen:

- *Frische Sprossen*
- *Frische (Wild-)Kräuter*
- *Aktivierete (über Nacht eingeweichte) Nüsse und Samen*
- *Gewürze wie z.B. Kurkuma*
- *Algen*
- *Fermentierte Lebensmittel*

Darmflora-Freunde

Da bei den meisten Zuckersüchtigen die **Darmflora** unter der langen Zeit des Zuckerkonsums gelitten hat, kannst du dir mit diesen Zutaten helfen. **Fermentierte Nahrung** enthält Bakterien und Säuren, die das Gleichgewicht im Darm wieder herstellen können. Das Bakterium *Lactobacillus* produziert Milchsäure, die wiederum z.B. das Wachstum des *Candida*-Hefepilzes hemmt und ihn in Schach hält.

Wichtig ist, dass **diese Zutaten nicht erhitzt werden**, da dadurch die Bakterien abgetötet würden.

- *Frisches, unpasteurisiertes Sauerkraut (gibt es in kleinen Eimern im Kühlfach)*
- *Fermentierter Tofu*
- *Kimchi*
- *Selbstgemachter Kefir und Kombucha (gekauft sind beide fast immer pasteurisiert und enthalten so nur noch wenige der guten Inhaltsstoffe)*
- *Tempeh*
- *Joghurt mit Milchsäurebakterien*

Sehr einfach kannst du es dir machen, wenn du täglich 2–3 Gabeln voll Sauerkraut zu dir nimmst. Ich platziere einfach ein kleines Häufchen neben oder auf meinem Mittagessen in der *Lunchbox* und esse es zuerst.

Geschmacksverstärker

Ich bin ein großer Freund von leckeren, nährstoffreichen Extra-Beilagen geworden. Welches Essen wird durch einen Dip oder eine Sauce nicht noch viel köstlicher?

- *Frischer Zitronensaft – verstärkt alle Geschmacksrichtungen auf wundersame Weise (das einzige Obst, das im Entzug funktioniert)*

- *Guacamole; Avocado mit Zitronensaft, Salz und wahlweise Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch, grüne Chilis und Tomatenwürfel*
- *Hummus (pürierte Kichererbsen mit Tahin und Gewürzen)*
- *Avocado-Creme (Avocado mit Cashewmus, Zitronensaft, etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren)*
- *Cashew-Creme (pürierte Cashews mit etwas Wasser und Salz; kann man auch mit Bakterien fermentieren lassen)*
- *Naturjoghurt mit frischen Kräutern*

Probiere es einfach aus! Wenn du deine Schränke ab jetzt mit den oben erwähnten Zutaten füllst, werden sie langsam die nährstoffarmen Zutaten verdrängen. Wenn sie erst in deiner Küche wohnen, wirst du mit der Zeit wie selbstverständlich mit ihnen kochen und dein Essen zubereiten. Genauso wie frisches Gemüse, Pseudogetreide, Nüsse und Hülsenfrüchte »im Aussen« bei dir einziehen, werden in deinem Inneren die Darm-Bakterien wieder ein richtiges Verhältnis zueinander finden.



**Mehr
Nährstoffe**



Mehr Nährstoffe!

Aktivieren und Keimen

Wie schon erwähnt, wird weniger Zucker essen einfacher, wenn wir uns gleichzeitig mit sehr vielen verschiedenen Nährstoffen versorgen. Eine besonders effektive Variante ist das Aktivieren und Keimen von Nüssen, Samen und Körnern, um ihren verwertbaren Nährstoffgehalt zu maximieren.

Sprossen aus Hülsenfrüchten wie Mungobohnen, Kichererbsen und Linsen, aber auch aus Samen wie Buchweizen und Quinoa **vervielfachen bei der Keimung ihre Nährstoffe** und verlieren durch das Einweichen und Spülen einen Teil der Umweltgifte, die an vielen Nahrungsmitteln haften. Nach dem Keimen sind sie voller **aktiver Enzyme**, wertvoller **Antioxidantien** und **anderer Vitalstoffe** und deshalb sehr gut bekömmlich. Ein Salat mit Sprossen ist um ein vielfaches aufgewertet und macht zufriedener satt als Eisbergsalat mit Tomate.

Nüsse und *Samen* enthalten ausserdem Substanzen, die sie daran hindern, vorzeitig zu keimen und zu wachsen. Die Samen können so viele Jahre überleben und ihren Gencode auch über ungünstige Zeiten retten. Sie halten einfach einen langen Schlaf und warten auf den richtigen Zeitpunkt.

Wenn wir diese schlafenden Samen und Nüsse essen, können wir nicht alle guten Nährstoffe für uns nutzen, da sie für uns wie verschlossen sind. Ausserdem sind diese „Schlafmittel“, **Phytinsäure** und **Enzymhemmer**, für uns schwer verdaulich. Phytinsäure bindet Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Eisen, Zink) in Magen und Darm, so dass sie dem Körper nicht mehr zur Verfügung stehen. Die Enzymhemmer können sogar die Arbeit unserer eigenen Enzyme behindern und so das Aufschließen unserer Nahrung erschweren. Nüsse können sich dann wie ein Stein im Magen anfüllen (das plötzliche Völlegefühl). Aber es gibt einen Trick, um an die guten Bestandteile heran zu kommen, ohne die Nachteile in Kauf nehmen zu müssen.

Nüsse lassen sich nämlich durch Einweichen *aufwecken*. Die blockierende Phytinsäure wird so reduziert, die Enzyminhibitoren (Hemmer) neutralisiert und gleichzeitig werden die guten Nährstoffe für uns zugänglich gemacht.

Während der Einweichzeit werden mehr von den für uns nützlichen Enzymen gebildet, und die Vitaminmenge (besonders die B-Vitamine) wird erhöht. Die Nussproteine können so während der Verdauung besser absorbiert werden, und wir können alle Vitamine und Mineralien der Nüsse für uns nutzen. Infolgedessen sind wir nach dem Essen sehr satt, haben aber trotzdem ein sehr leichtes Bauchgefühl.

Nüsse

Nüsse können in (Salz-)wasser eingeweicht werden und immer vollständig mit Wasser bedeckt sein. Hier eine kleine Liste zu den Einweichzeiten:

Nuss/Kern	Einweichzeit	Meersalz (optional)
	<i>in Stunden</i>	<i>pro 250 ml Wasser</i>
Mandeln	8–12	1–1,5 TL
Cashews	2–6 (nicht länger)	1 TL
Haselnüsse	8–12	1–1,5 TL
Macadamianüsse	8–12	1–1,5 TL
Pekannüsse	4–12	1 TL
Kürbiskerne	7–10	1 EL
Sonnenblumenkerne	2	1 EL
Walnüsse	4–8	1 TL

Nach der Einweichzeit sollte das Wasser weggeschüttet und die Nüsse gut abgespült werden. Danach können die Nüsse getrocknet werden – im Dehydrator (Dörrgerät), auf der Heizung oder im Ofen bei kleinster Temperatur und mit leicht geöffneter Tür. Wenn das nicht möglich ist, sollten man besser abends nur die Menge einweichen, die auch am nächsten Tag gebraucht wird. Wenn die aktivierten Nüsse trotzdem mal länger aufgehoben werden sollen: im Wasserbad und im Kühlschrank für ca. 3 Tage. Das Wasser sollte dann zweimal am Tag erneuert werden.

Mandeln sollten nach dem Einweichen von ihrer Haut befreit werden, da auch in der Haut Enzyminhibitoren enthalten sind. Dafür einfach die eingeweichte Mandel etwas drücken: das Innere rutscht heraus. Funktioniert es nicht so leicht, sind die Mandeln wahrscheinlich vorher erhitzt worden, um sie haltbarer zu machen.

Frische Nüsse können vor dem Aktivieren übrigens sehr gut eingefroren werden, damit sie nicht so schnell ranzig werden. So kann man Sonderangebote gut ausnutzen.

Körner, Samen und Hülsenfrüchte

Gekeimte *Samen* (Bockshornklee, Kresse, Brokkoli, Senf, etc.) und *Hülsenfrüchte* (Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen) haben noch mehr Vorteile als aktivierte Nüsse. Hier werden durch einweichen auch die für uns ungünstige Enzyminhibitoren neutralisiert, und so wird die Verdauung der Samen erleichtert. Zusätzlich vermehren sich die für uns guten Inhaltsstoffe um ein Vielfaches. Körner, Samen und Hülsenfrüchte werden aber nicht mit Salzwasser eingeweicht, sondern nur in klarem Wasser oder zusätzlich mit einem Schluck nicht pasteurisiertem Apfelessig.

Nach ca. 8–12 Stunden Einweichzeit sollten sie anschließend gespült werden. Das geht gut mit einem Sieb oder einem Sprossenglas. Die Hülsenfrüchte sind jetzt bereit, um gekocht zu werden. Oder man lässt sich auch keimen.

Die *Samen* bzw. *Hülsenfrüchte* im Sieb lassen und es über eine Schüssel hängen oder das Sprossenglas schräg stellen. Das restliche Wasser sollte abtropfen können. Wenn man sie mit einem Tuch abdeckt und dunkel stellt (in einen Schrank), sprießen sie besser. Jetzt dauert es noch 1–3 Tage, bis die Sprossen sich zeigen. Zwischendurch müssen die Sprossen zweimal pro Tag gespült werden. Wenn es warm ist, besser dreimal.

Danach können sie im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie sollten aber trocken sein – das heißt: der letzte Spülgang sollte ca. 8 Stunden zurück liegen, damit sie sich länger halten können. Feuchtigkeit lässt sie schnell verderben.

Körner (z.B. z.B. Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hirse, Mais, Quinoa, Reis und Weizen) profitieren auch von der Einweichzeit, wenn sie anschließend gekocht werden sollen. Das Korn wird besser verdaulich, da in der Zeit ebenfalls der Gehalt an Phytinsäuren reduziert wird, und die anschließende Kochzeit reduziert sich drastisch.

Die gewaschenen Körner können in Wasser mit oder ohne Apfelessig oder Zitronensaft für ca. 8–24 Stunden eingeweicht werden. Danach sollten sie noch einmal sorgfältig abgespült und mit frischem Wasser gekocht werden.

Aber auch sie können nach der Einweichzeit in 2–3 Tagen sprießen (wie oben beschrieben) oder in 10–12 Tagen zu sehr nährstoffreichem *Gras* heranwachsen, dass sich besonders gut in Smoothies oder frischen Gemüsesäften macht.

Anschließendes Trocknen

Nüsse lassen sich nach dem Einweichen gut im Dehydrator oder einfach auf der Heizung trocknen und werden so wieder schön knackig. In dieser Form kann man sie länger aufheben und immer aktivierte Nüsse zur Hand haben.

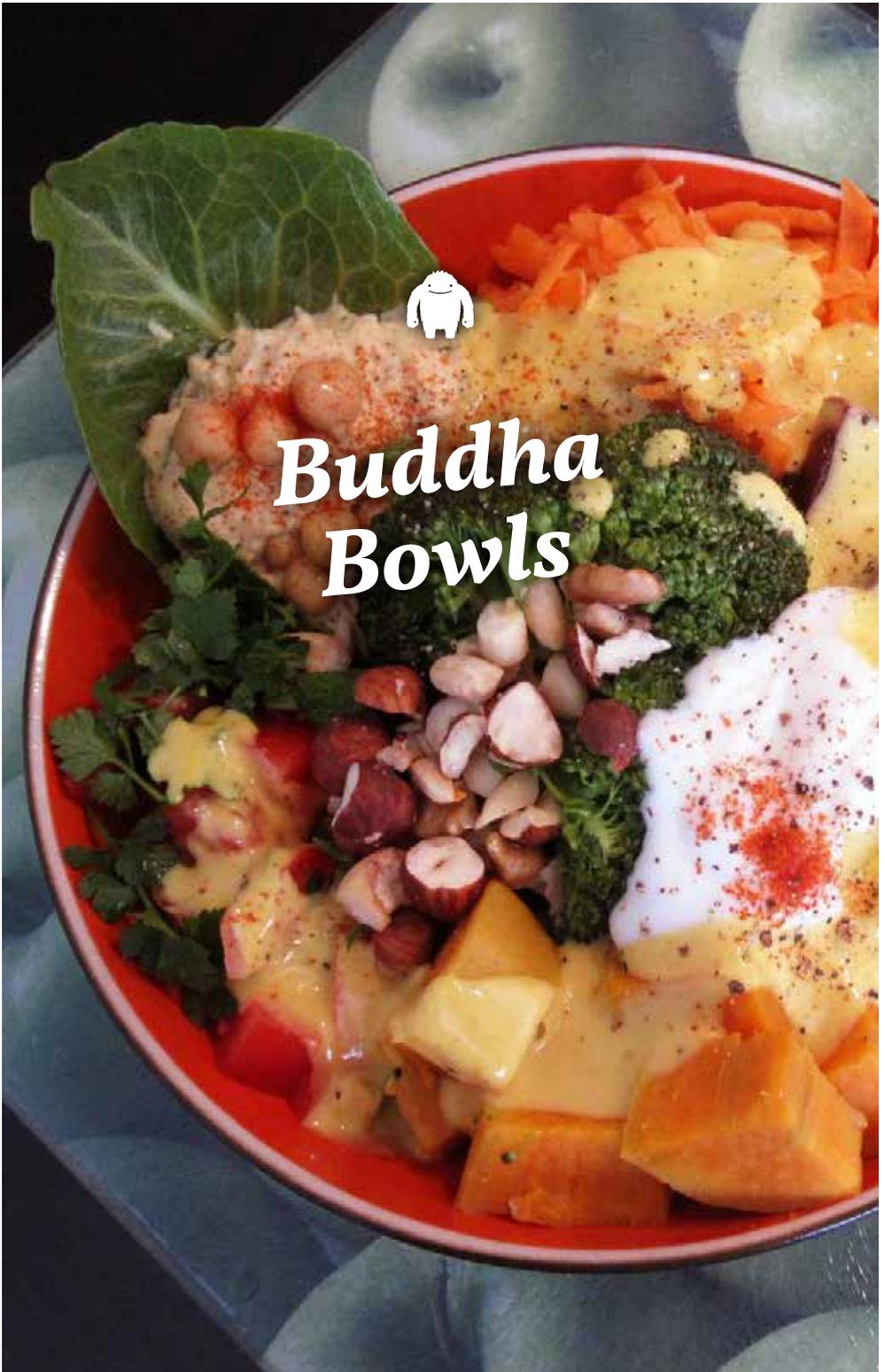
Auch manche Samen machen sich getrocknet gut. Buchweizen wird sehr knusprig und kann überall dort benutzt werden, wo man gerne etwas Knackiges möchte. Der Geschmack ist so mild, dass die Körner in herzhaften, aber auch Süßspeisen schmecken. Er ist ein bisschen wie Krokant, aber ohne die Süße.

Hat man sich erst einmal auf die Sprossenproduktion eingelassen und sieht, mit wie wenig Aufwand man ein so gutes Lebensmittel erzeugen kann, wird man ungern wieder darauf verzichten wollen. Auch wenn sich die Produktion erst etwas kompliziert anhört, ist die investierte Zeit viel geringer als manch andere Essenszubereitung. Jeweils 2–3 Minuten am Morgen und am Abend – für das Spülen der Gläser – reichen aus, um echte Grundnahrungsmittel zu erzeugen.

Probiere es aus und gib zu deinem Salat eine große handvoll Sprossen aus Mungobohnen und Linsen und beobachte, wie es dir danach geht.



Buddha Bowls



Buddha Bowls

Ich möchte euch auf ein nährstoffreiches Essen aufmerksam machen. Es sieht erst kompliziert aus, ist es aber meist gar nicht. Die Rede ist von **Buddha Bowls!**

Über einen langen Zeitraum sah so mein Mittagessen aus, dass ich mir mit zur Arbeit genommen habe. Jeden Tag war es etwas anders, aber immer extrem reichhaltig und lecker. Das Dressing hatte ich in einem kleinem Glas, und ich hab jeden Tag ein bis drei Zutaten vorbereitet, so dass für die nächsten Tage immer ausreichend im Kühlschrank/Gefrierfach war. Das ging dann in der Woche sehr schnell.

Man kann dafür einfach verschiedene Gemüse kleinschneiden, ein Teil davon backen oder in der Pfanne braten (hier sind Gewürze wichtig, damit die verschiedenen Geschmacksrichtungen gut rauskommen), einen Teil roh lassen, Quinoa, Naturreis oder Hirse und Kichererbsen, Eier oder Bohnen dazu geben, rohes Sauerkraut und Salatblätter oben drauf oder als Basis. Die Kombinationsmöglichkeiten sind scheinbar unendlich.

Dressings und Dipps verbinden dann alles miteinander und runden es ab. Wenn man schon mal dabei ist, kann man es für ein paar Tage vorbereiten.

Auf der nächsten Seite zeige ich, wie man so eine »Bowl« im Glas zum Mitnehmen vorbereiten kann. Die Reihenfolge ergibt sich aus frische der Zutaten. Ganz unten ist Platz für Dressing und gekochte oder härtere Zutaten, und oben ist am besten der Salat aufgehoben, der weiter unten zu schnell welk werden würde. Vor dem Essen wir einfach alles auf einen Teller gestürzt und die Mahlzeit ist fertig.



Dressing



Kichererbsen



Quinoa (oder Hirse)



Rote Bete, gedünstet



Möhren, geraspelt



Avocado



Paprika



Sprossen und Kräuter



Salat



Zeit in der Küche

Gesundes vollwertiges Essen wird weitestgehend frisch zubereitet und benötigt deshalb in den meisten Fällen mehr Zeit. Es gibt aber Tricks, wie ihr schneller voran kommt. Manche führen dazu, dass die Lebensmittel ein paar Nährstoffe verlieren, aber diese Methoden sind immer noch wesentlich besser als die Fertig-Pizza ohne Nährstoffe plus Zusatzstoffe, die uns nicht gut tun.

Schnippeln und Kühlen

Am besten versuchst du zu Anfang alle Gemüse und Salate gemeinsam zu Waschen, zu trocknen und für die weitere Verwendung vorzubereiten. Würfele gleich mehrere Zwiebeln und verschiedenen Gemüse, trockne und zupfe den Salat, bereite Käsewürfel und Gemüsesticks vor und verpacke alles in luftdichten Behältern (»Tupper« oder Zip-lock-Beutel), die du im Kühlschrank aufbewahrst. Damit sparst du dir sehr viel Zeit und musst nicht jeden Tag von neuem anfangen, ausserdem steht immer etwas fertiges im Kühlschrank und schützt dich vor schwachen Momenten.

Wenn man Gemüsesticks mit Hummus, Avocadomus und Käsewürfel bereit stehen hat, kann das Zuckermonster kommen!

Die meisten Gemüsesorten kann man geschnitten ca. 3–4 Tage aufbewahren. Du könntest also am Wochenende Zwiebeln, Paprika, Möhren, Gurken, Salate, Brokkoli, Zucchini, Sprossen usw. für die ersten Tage der Woche vorbereiten und abends ein schnelles Pfannengericht zaubern.

Eine weitere Hilfe sind Gemüse aus dem Tiefkühlfach: eine handvoll grüne Erbsen, Mais, Spinat oder auch gekochtes Quinoa oder Hirse vervollständigen das Pfannen-Gemüse ganz schnell zu einer Mahlzeit.

Vorrat

Denke daran, dass du immer ausreichend kochst, damit noch ein Mittagessen für den nächsten Tag übrig bleibt, dass du um einen Salat erweitern kannst.

Eine Extraportion könnte in den Gefrierschrank wandern und so ein sehr schnelles Abendbrot für den Freitagabend liefern. »Hello Wochenende!«

Morgens kannst du schnell Getreide oder Hülsenfrüchte in Wasser einlegen, damit du sie am Abend schneller kochen kannst.

Hier noch eine **Liste an Dingen**, die du vorrätig haben kannst, damit du dir schnelle Gerichte zaubern kannst:

Im Kühlschrank

- *Vollfett-Milchprodukte wie Käse, Sahne, Butter, Crème fraîche*
- *Nuss-, Mandel- oder Sojamilch, ungezuckert*
- *Nussmuse und Tahini*
- *Fleisch, Fisch*
- *Soja, Tofu, Tempeh und Sojasauce*
- *Fleisch, Fisch, Aufschnitt*
- *Sehr viele Gemüse und frische Kräuter*
- *Senf*

Gefrierfach

- *Gemüse (Erbsen, Mais, Brokkoli, Spinat, etc.)*
- *Schon zubereitete Gerichte, z.B. Aufläufe, Quiche oder Eiermuffins*
- *Kokosmilchreste*
- *Brot in Scheiben geschnitten für den Toaster*

Regal und Abstellraum

- *Hülsenfrüchte getrocknet -> alternativ: im Glas -> in der Dose*
- *Getreide und Pseudogetreide*
- *Linsennudeln*
- *Körner, wie Sesam, Chia, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.*
- *Nüsse*
- *Flohsamenschalen*
- *Kokosflocken, Kokosmehl und Kokosmilch*
- *Kokosöl, Olivenöl*
- *Oliven*
- *Ghee*

Gewürzschrank

- *gutes Salz, Meer- oder Steinsalz*
- *Pfeffermühle*
- *Lorbeerblätter*
- *Kurkuma, Cumin, Chilipulver, Ingwerpulver*
- *Paprikapulver*
- *verschiedene Kräuter*
- *und alle anderen Gewürze, die dich interessieren*

Ein zuckerfreier Tagesplan

Am Anfang kann so eine Ernährungsumstellung etwas überfordern, da alte Rezepte nicht mehr funktionieren. Schnelle Nudeln mit Tomatensauce, Pizza oder Brot mit Marmelade fallen weg. Was bleibt denn dann?

Damit es dir etwas leichter fällt, habe ich hier einen kleinen Plan zusammengestellt, wie du deinen Tag planen kannst. Keine Sorge, auf Dauer gewöhnt man sich an diese Zubereitung genauso, wie man sich früher einmal an die alten Kochweisen heran gearbeitet hat. Es dauert noch ein bisschen.

Jede Veränderung ist erst einmal ungewohnt, bis man sie irgendwann ganz automatisch in den Alltag einfügt.

Frühstück

- *Naturjoghurt (z.B. Kuhmilch, Mandel, Kokos) mit gerösteten Nüssen und Zimt*
- *Rührei mir gedünstetem Gemüse und Hummus*
- *Vollkornbrot mit Butter und Käse und frischem Gemüse (Gurke, Paprika, Kohlrabi, Avocado etc.)*
- *Bohnen mit Speck (Achtung: Bohnen aus der Dose enthalten meistens Zucker)*

Mittagessen

- *Gebratener Blumenkohl-Reis*
- *Spitzkohl-Salat*
- *Quiche mit Hirse-Boden und Salat*
- *Ofensüßkartoffel mir Salat und Dipp*
- *Buddha Bowl*

Abendessen

- *Suppen*
- *Zucchini-Puffer*
- *Linsennudeln mit Tomato-Sauce*
- *Ofengemüse mit Hummus*

Snacks und kleine Hilfen bei Zuckerhunger

- *Käse*
- *Oliven (mit Schafskäse)*
- *Ein TL Kokosöl*
- *Gemügesticks mit Mandelmus*
- *Ein TL Nussbutter*
- *Ein gekochtes Ei*
- *Eine Avocado mit Salz und Zitronensaft*
- *Nüsse, am besten aktiviert*
- *Naturjoghurt, aus Milch, Soja, Mandeln oder Kokosmilch*
- *Gewürztee mit Süßholzwurzel oder Zimt und Sahne bzw. Pflanzenmilch*
- *Kräutertee und ein paar Nüsse*
- *Bitterstoffe – sie verändern das Geschmackempfinden, Süßes schmeckt dann weniger gut*
- *Flohsamenschalenbrot mit Butter*
- *Kohlrabi-Scheiben mit Erdnussbutter und Salz*



Die zuckerfreien Rezepte





Mandelmus- Dressing

Mandelmus-Dressing

Wenn ich Hunger habe, muss es oft schnell gehen. Gerade in der ersten Zeit der Ernährungsumstellung oder im Zuckerentzug sind schnelle, nährstoffreiche Gerichte Gold wert, damit man in Eile und aus Heißhunger nicht zu den Altbekanntem greift, die man eigentlich nicht mehr essen wollte.

Fangen wir mit dem leckeren Dressing an, das ich für viele verschiedene Salate nutze. Ich rühre es einfach in der Salat-Schüssel an und gebe danach alle weiteren Zutaten dazu. Das geht schnell und spart Geschirr!

Mandelmus-Dressing

- *1 großer EL Mandelmus*
- *1 voller TL Senf*
- *1-2 EL Zitronensaft oder Apfelessig*
- *etwas Wasser (3-5 EL), kommt auf die Konsistenz des Mandelmus an*
- *schwarzer Pfeffer und natürliches Salz*
- *etwas Kurkuma und Chilli-Pulver*
- *frische oder getrocknete Kräuter*

Alle Zutaten in eine Salat-Schüssel geben, und so lange verrühren, bis eine sähmige Sauce daraus entsteht. Danach einfach alle anderen Salat-Zutaten mit in die Schale geben und umrühren.



Mayonnaise



Mayonnaise

Gekaufte Mayonnaisen enthalten so viele seltsame Bestandteile, dass sie angeblich gar nicht verderben können. Natürlich wird auch hier mit Zucker nicht gespart, besonders in den fettarmen Varianten (lowfat in Convenience Food bedeutet zu 99%: mehr Zucker! – es muss ja nach irgendetwas schmecken.)

Hier zeige ich ein Rezept, dass mit völlig natürlichen Zutaten auskommt. Die Mayonnaise schmeckt sogar irgendwie nach Ei, obwohl sie eifrei ist. Und wenn ihr das bisschen Honig austauscht, ist sie auch vegan.

Falls ihr es ausprobiert: Sie macht sich auch richtig gut als Butterersatz auf Brot.

Mayonnaise

- *1/2 Knoblauchzehe*
- *100g Mandelmus*
- *70ml Hafermilch*
- *1/2 TL Meersalz*
- *schwarzer Pfeffer*
- *1 EL Leinöl*
- *4 EL Zitronensaft*
- *1 TL Senf*
- *1/2 TL Honig, oder eben vegan mit Reissirup (nur, falls es süßer sein soll)*
- *1 EL gehackte Petersilie*
- *Salz und Pfeffer (nach Bedarf)*

Alles bis auf die Petersilie mixen. Sie wird erst danach untergerührt. Und wenn ihr alles zu einer Remoulade umbasteln wollt, dann schneidet einfach noch ein paar Zutaten mit rein:

- *saure Gurken (ohne Zucker, lest mal die Zutatenliste)*
- *Zwiebeln*
- *etwas Apfelessig*

Guten Appetit!

Noch etwas tolles: diese Mayonnaise ist frei von schädlichen industriellen Fetten. Mandeln und Leinsamen liefern gesunde natürliche Öle, die wir ohne bedenken essen können. Sie versorgen uns mit gesunden Fetten (wie zum Beispiel Omega 3) Richtig gut finde ich, dass diese Fette mich satt und zufrieden machen. Nach so einer Mayonnaise verspüre ich keinen Wunsch mehr etwas zu naschen.



Hummus



Hummus

Ich hab lange Zeit fettarm gegessen. Damals hatte ich oft kein richtiges Sättigungsgefühl nach dem Essen. Vielleicht genieße ich deshalb heute jedes Essen, das mich zufrieden satt machen.

Hummus ist eines dieser Gerichte. Das Kichererbsen-Mus schmeckt sehr herzhaft, kräftig und nahrhaft. Am liebsten esse ich es mit rohen Gemüse-Sticks (Möhre, Kohlrabi, Gurke, Paprika, Sellerie, etc.) oder auf Brot, aber es ist zu jedem Salat oder Gemüsegericht eine leckere sättigende Beilage.

Wie schon in anderen Beiträgen erwähnt, versuche ich die Vitalstoffe in meinem Essen auf ein Maximum zu bringen. Das heißt für mich, möglichst oft und viel rohes Gemüse und Salat zu essen. Manchmal fehlt mir dabei aber eine herzhafte, sättigende Komponente und da kommen dann Öle, Nüsse, Samen oder Avocados ins Spiel. Oder eben Hummus!

Mit Hummus als Dipp esse ich wesentlich mehr Rohkost (und somit mehr Vitalstoffe). Für mich ist es deshalb immer schön, wenn eine kleine Schale Hummus im Kühlschrank steht und darauf wartet, mein Essen zu veredeln.

Kichererbsen sollten eigentlich auch als Superfood gehandelt werden. Sie sind reich an Proteinen, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen und gerade uns Zuckersüchtigen kommt ihre große Menge an B-Vitaminen und ihre blutzuckersenkende Wirkungen zugute. Sie machen durch ihre hohe Nährstoffdichte zufrieden satt und können so Heißhungerattacken vorbeugen.

Kichererbsen begleiten die Menschheit schon seit vielen tausend Jahren und auch Hildegard von Bingen erwähnte die heilende Wirkung der Erbse-Erbse (Kicher leitete sich von dem lateinischen Wort *cicer* (Erbse) ab).

Hummus

- *180 g Kichererbsen, gekocht*
- *4 EL Olivenöl*
- *2 EL Tahin, am besten roh*
- *1 kleine Zehe Knoblauch*
- *1/2 TL Cumin*
- *Cayenne-Pfeffer oder Chili-Pulver*
- *3 Stengel (oder mehr) Petersilie*
- *Saft von 1/2 Zitrone*
- *1 EL Apfelessig*
- *Meersalz nach Geschmack*

Kichererbsen über Nacht einweichen lassen, abgießen und danach weich kochen. Mit ein wenig Natron im Kochwasser werden die Erbsen etwas schneller weich. Danach abgießen und abkühlen lassen. Die Kichererbsen sollten zur weiteren Verarbeitung relativ trocken sein. Dann mit allen anderen Zutaten im Mixer pürieren.

Oder folgende Methode ausprobieren:

Kichererbsen über Nacht einweichen lassen, abgießen und mit frischem Wasser und etwas Natron weichkochen. Danach abgießen, aber einen kleinen Teil des Kochwasser zurück halten. Dann ca. 180g gekochte Kichererbsen mit etwas vom Kochwasser und den Zitronensaft in den Mixer geben und mixen, solange die Erbsen noch heiß sind. So lassen sich die Kichererbsen sehr viel schneller zerkleinern, als nach dem Erkalten. Wenn die Creme gleichmäßig püriert ist, die restlichen Zutaten dazu geben und fertig mixen.

In eine Schale geben und mit ein paar vorher zur Seite gelegten Kichererbsen, etwas Chili- oder Paprikapulver und Olivenöl dekorieren. Fertig!

In einer abgeschlossenen Schale hält sich der Hummus im Kühlschrank ein paar Tage frisch. Es gibt so viele Möglichkeiten, den Hummus zu anderen Gerichten zu kombinieren, dass es sich lohnt, etwas mehr zu machen.



Rote Bete- Hummus



Roter Hummus

Hummus begleitet mich durch die Zuckerfreiheit, wie eine Boje auf hoher See, an der ich kurz mal verschnaufen konnte. Solange Hummus im Haus war, konnte ich auf Schokolade verzichten.

Die rote – fast schon pinke – Variante hat mich noch mehr an diese Boje erinnert. Man kann sie ganz einfach mit einer roten Bete zaubern. Der Geschmack wandelt sich so zu einem etwas frischeren und leicht »erdigen« Note. Ich finde, dass rote Bete und Kichererbsen genial zusammen passen, und dass der Dipp so etwas leichter wird – ausserdem kann ich wieder mal ein bisschen mehr Gemüse im Essen verstecken!

In diesem Beitrag zeige ich euch auch eine leicht veränderte Zubereitungsart, mit der sich der Hummus noch schneller mixen lässt.

Rote Bete Hummus

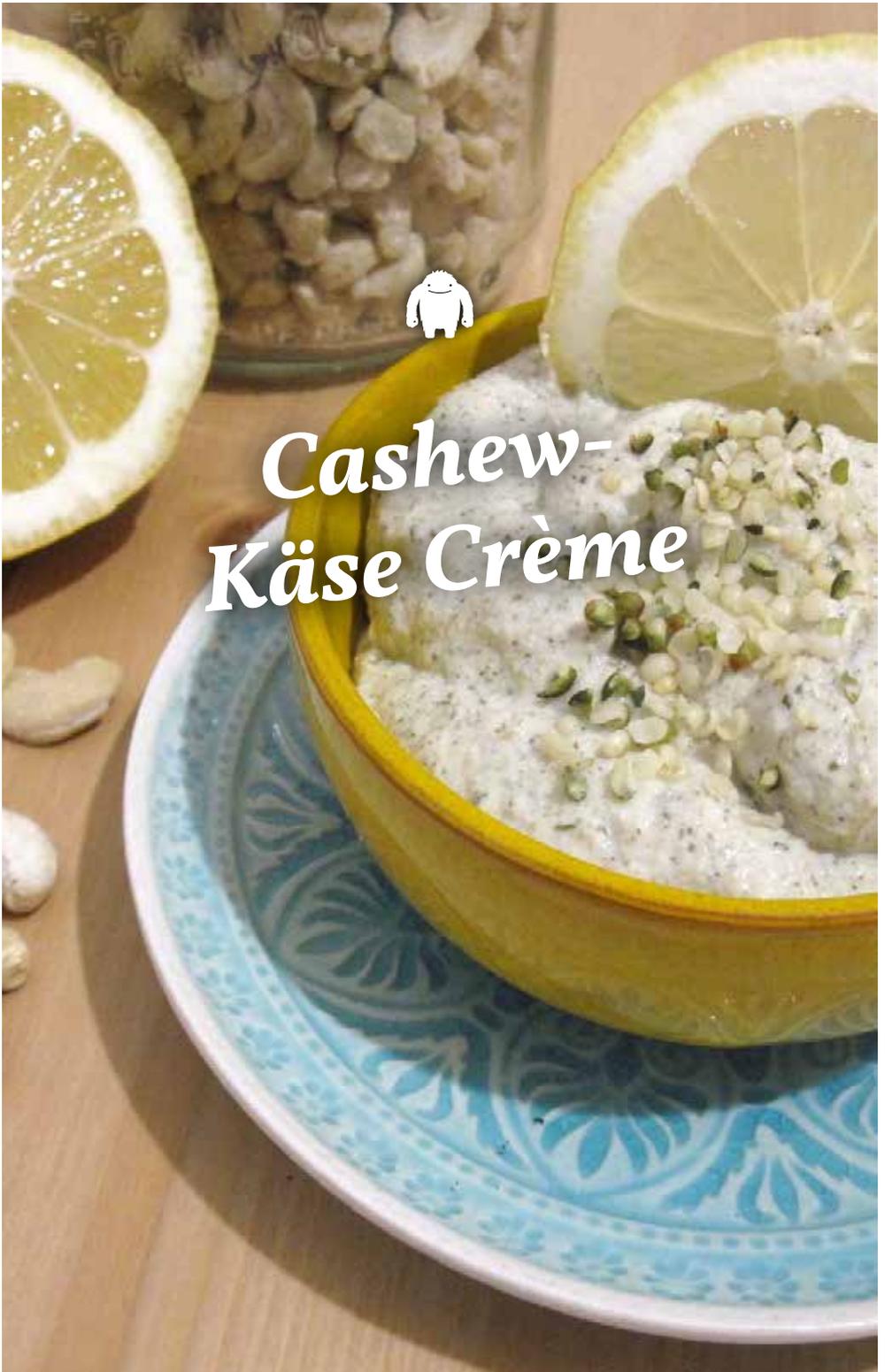
- *180 g Kichererbsen, mit Natron gekocht (siehe unten)*
- *eine kleine gekochte rote Bete*
- *4 EL Olivenöl*
- *2 EL Tahini*
- *1 kleine Zehe Knoblauch*
- *1/2 TL Cumin*
- *Cayenne-Pfeffer oder Chili-Pulver*
- *Saft von 1/2 Zitrone*
- *1 EL Apfelessig*
- *Meersalz nach Geschmack*

Kichererbsen über Nacht einweichen lassen, abgießen und mit frischem Wasser und etwas Natron weichkochen. Danach abgießen, aber einen kleinen Teil des Kochwasser zurück halten. Dann ca. 180g gekochte Kichererbsen mit etwas vom Kochwasser und den Zitronensaft in den Mixer geben und mixen, solange die Erbsen noch heiß sind. So lassen sich die Kichererbsen sehr viel schneller zerkleinern, als nach dem Erkalten. Wenn die Creme gleichmäßig püriert ist, die restlichen Zutaten dazu geben und fertig mixen. – So einfach! Wenn die Erbsen noch heiß sind, dauert der komplette Mixvorgang nur wenige Sekunden! Unfassbar!

Die Creme in eine Schale geben und mit ein paar Kichererbsen, etwas Chili- oder Paprikapulver und Olivenöl dekorieren. Fertig!



Cashew- Käse Crème



Cashew-Käse Crème

Zuckerfrei funktioniert toll, wenn man viel Gemüse isst. Und Gemüse schmeckt super, wenn man leckere Saucen oder Crèmes dazu bereit hält. In Amerika ist es üblich, solche Condiments oder auch Dippes auf den Tisch zu stellen und die Speisen auf dem Teller zu verfeinern. Leider sind es meistens Fertigprodukte aus der Flasche oder Tube, aber wenn sie selbstgemacht (und zuckerfrei!) sind, bin ich ein großer Fan von diesen Saucen, da sie für Abwechslung sorgen.

Meine Lieblingen sind Guacamole, Mayonnaise und Hummus, aber auch selbstgemachter Ketchup und dieses Cashew-Rezept sind genial! Die Crème schmeckt besonders gut zu Ofengemüse, ein bisschen wie ein Dipp aus Frischkäse oder Crème Fraîche. Für mich ist dieser Dipp eine gute »Hilfe«, da ich ja meistens Abstand von Milchprodukten nehme. Schnell gemacht, frisch und dann auch noch vegan? – Toll!

Für die Geschmacksrichtung gibt es keine Grenzen. Probiert einfach eure Lieblingsgewürze oder Kräuter aus.

Cashew-Käse Crème

- 40g Cashews (am besten 2-4 Stunden vorher eingeweicht, das Wasser wegschütten)
- 20g geschälte Hanfsamen (oder nur 60g Cashews)
- 1/2 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 1/4 TL Meersalz
- 1 TL getrocknete Kräutermischung, oder besser: frische Kräuter und Gewürze
- Knoblauch, wenn ihr mögt
- 1 EL Zitronensaft
- 5-6 EL Wasser

Die Cashews und Hanfsamen mixen und dann die Flohsamenschalen, das Meersalz, die Kräuter, den Zitronensaft und etwas Wasser dazu geben und weiter mixen. Die restliche Flüssigkeit langsam dazugeben und beobachten, wie stark die Flohsamenschalen quellen. Das dauert ein paar Minuten. Aber das war es auch schon!

Ich benutze dafür einen Aufsatzbehälter für meinen Pürrierstab, aber mit einem Mixer, wie dem Personal Blender, müsste es auch gut funktionieren.

Guten Appetit!



Veganer Butterersatz



Vegane Butter – ohne gehärtete Fette

Seit ich komplett auf Milchprodukte verzichte(n muss), fehlt mir besonders eins: Butter! Etwas Cremiges, das ich mir auf eine Schreibe Brot schmieren kann.

Die Butter-Ersatz-Produkte, die es zu kaufen gibt, enthalten eine Menge Zutaten, die ich nicht essen möchte (z.B. Transfette) oder aus Überzeugung nicht kaufen will (z.B. Palmfett). Deshalb war ich umso erfreuter, als ich dieses Rezept im Internet gefunden habe. Einmal probiert und ich war überzeugt!

Diese »Butter« hat durch die Mandeln ein butterähnliches Aroma und lässt sich genauso gut streichen. Sie schmilzt sogar, wenn das Brot frisch getoastet ist! Ich hab' mehrere Tage hintereinander am Tisch gegessen und gerufen: »Jetzt guck' doch mal! Die schmilzt sogar!« – Das Glück derer, die Butter sehr vermisst haben und einen würdigen Ersatz fanden!

Ich zeige euch hier eine leichte Vereinfachung des Rezeptes. Meine Variante ist echt extrem einfach.

Diese »Butter« kann nährstoffreicher und gesünder hergestellt werden, wenn man rohes Kokosöl dafür nutzt. Sie ist dann genauso streichfähig und lecker, schmeckt allerdings deutlich nach Kokosnuss. Köstlich, aber so eine Geschmacksnote hat eben Grenzen.

Wer den Kokosgeschmack nicht möchte, sollte besser desodoriertes Kokospeisefett wählen, weil es neutral im Geschmack und Geruch ist. Bei der Desodorierung wird das Kokosöl mit heißem Wasserdampf durchflutet und verliert so zwar den Kokosgeschmack und -geruch, aber auch die guten Eigenschaften eines rohen Fettes. Allerdings ist es immer noch sehr viel besser, als gehärtete Fette oder Produkte mit künstlichen Transfettsäuren, wie z.B. in vielen Margarinen.

Aber kommen wir zum Rezept:

Veganer Butterersatz

- *5 EL gemahlene Mandeln, ohne die braune Haut*
- *5 EL Wasser*
- *1 TL Hefeflocken*
- *0,5 TL Meersalz*
- *0,5 TL Apfelessig, nicht pasteurisiert*
- *2 EL Olivenöl*
- *0,5 cup erwärmtes, flüssiges Kokosspesefett (oder Kokosöl)*
- *1 Msp. Kurkuma für die gelbe Farbe (muss nicht, hilft aber für die Illusion von Butter)*

Mandeln, Wasser, Salz, Hefe und Essig miteinander vermischen. Dann beide Öle dazu geben und noch einmal kräftig mixen. Es dürfen keine Klumpen mehr enthalten sein. Die Masse muss cremig und flüssig aussehen.

Alles in einen kleinen Behälter (z.B. Schraubglas) geben und für ein paar Stunden kalt stellen, bis es hart ist.

Auf dem Bild könnt ihr ein paar Luftbläschen sehen. Mich stören sie nicht, aber wenn ihr keine wollt, müsst ihr das Schraubglas vor dem Kühlen nur ein paar mal leicht auf den Tisch aufstoßen. Die Luftblasen steigen so nach oben und können dort, durch ein wenig umrühren, zerplatzen.

Diese »Butter« kann man auch einfrieren. Dafür kann man sie noch flüssig in Eiswürfelbehälter geben und und die Stücke, nachdem sie fest gefroren sind, in eine Tüte (Ziploc) geben.



Topping



Topping – »Zum Obendrüberstreuen«

Kennt ihr ein gutes deutsches Wort für »Topping«, für die vielen Zutaten, die man über ein Essen streuen kann? So leckere Dinge wie Croutons, Semmelbrösel und Zucker-Zimt? Ich weiß nichts besseres, also nutze ich die englische Bezeichnung: »Topping«.

Die oben erwähnten »Streuzutaten« gehören seit einer langen Zeit nicht mehr zu meiner üblichen Ernährung, aber manchmal vermissе ich sie schon. Blumenkohl mit Semmebröseln oder Salat mit Croutons schmecken einfach lecker.

Ich habe aber ein kleines Rezept, das ich mittlerweile ähnlich schätze. Es sättigt gut und zusätzlich ist es viel gesünder. Es enthält nämlich größere Mengen an Omega-3-Fettsäuren, die heute fast allen von uns fehlen.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3 ist ein große Thema, von dem man immer wieder hört. Ihr könnt im Netz viele Infos dazu finden, deshalb mache ich es hier ganz kurz:

Omega-6-Fettsäuren sind entzündungsfördernd und Omega-3-Fettsäuren sind entzündungshemmend. Essen wir beide im richtigen Verhältnis, ist alles in Ordnung. Wir konsumieren heute aber deutlich zu viel Omega-6, da alle preiswerten Fette übermäßig viel davon enthalten. Um das Gleichgewicht wieder herzustellen, kann man einfach darauf achten, mehr Omega-3 aufzunehmen, am besten natürlich direkt über die Nahrung.

Mit dieser kleinen Zusammenstellung könnt ihr eurer Omega-3-Versorgung ein bisschen auf die Sprünge helfen. Leinsamen, Chiasamen und Walnüsse enthalten sehr viel Omega-3 in einem guten Verhältnis. Cashews sind relativ neutral.

Wichtig sind drei Dinge: 1.) Man kommt besser an die tollen Nährstoffe in den Samen heran, wenn man sie aufbricht. 2.) Dieses Topping sollte deshalb aber am besten immer frisch hergestellt werden, damit die Fette nicht oxidieren

bzw. ranzig werden. Das wiederum ist nämlich ziemlich ungesund. Aber es ist sehr schnell zubereitet. 3.) Die Samen ziehen viel Wasser, deshalb solltet ihr besser 1-2 Glas Wasser mehr trinken.

Topping

- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Cashews oder Walnüsse oder gemischt ... oder andere Nüsse

Die Zubereitung ist simpel. Lein- und Chiasamen in einer Mixer geben und klein hacken. Dann die Nüsse dazu und noch einmal kurz mixen. Ich lasse die Nuss-Stückchen immer etwas größer, damit es knackiger ist.

Fertig!

Diese »Brösel« schmecken sehr gut über Salat und Gemüse gestreut. Ich warte nur einen Moment, bis das Gemüse sich etwas abgekühlt hat, damit die Nährstoffe nicht unter der Hitze leiden.

Guten Appetit!



Möhrengrün- Pesto



Möhrengrün-Pesto

Für mich sind Dippes, Pesto und Cremes immer interessant, da sie jedes Gemüse-Essen besonders machen. Ausserdem sättigen sie und wenn man es geschickt anstellt, hat man mit ihnen noch eine große Portion Nährstoffe auf dem Teller. Ganz einfach geht das mit Blättern.

Dunkelgrüne Blätter

Die Grundlage für diesen Dipp ist eine sehr nährstoffreiche Zutat, die häufig einfach nur im Biomüll, neben ein paar anderen Blättern landet. Den meisten ist gar nicht bewusst, wie gut man mit Gemüse-Blättern kochen kann. Kohlrabi-, rote Bete-, Möhren- oder Radieschengrün kann man genauso gut nutzen, wie Mangold oder Stauden-Sellerie. Man muss es nur wissen. Um in diesem Bereich ein bisschen Aufklärung zu leisten, folgt hier ein Rezept mit Möhrengrün:

Möhrengrün-Pesto

- *1 Bund Möhrengrün*
- *1 Handvoll Cashew-Kerne*
- *Etwas natürliches Salz*
- *Knoblauch nach Geschmack*
- *Olivenöl*

Die Mengen sind abhängig von der Größe des Möhrenbundes. Keine Angst, einfach beim Mixen immer etwas Öl oder Nüsse nachgeben, ganz nach Geschmack und Konsistenz.

Das Möhrengrün waschen und welke und gelbe Blätter aussortieren. Wenn das Pesto sehr fein werden soll, dann kann man die Stiele auch weglassen. Sie

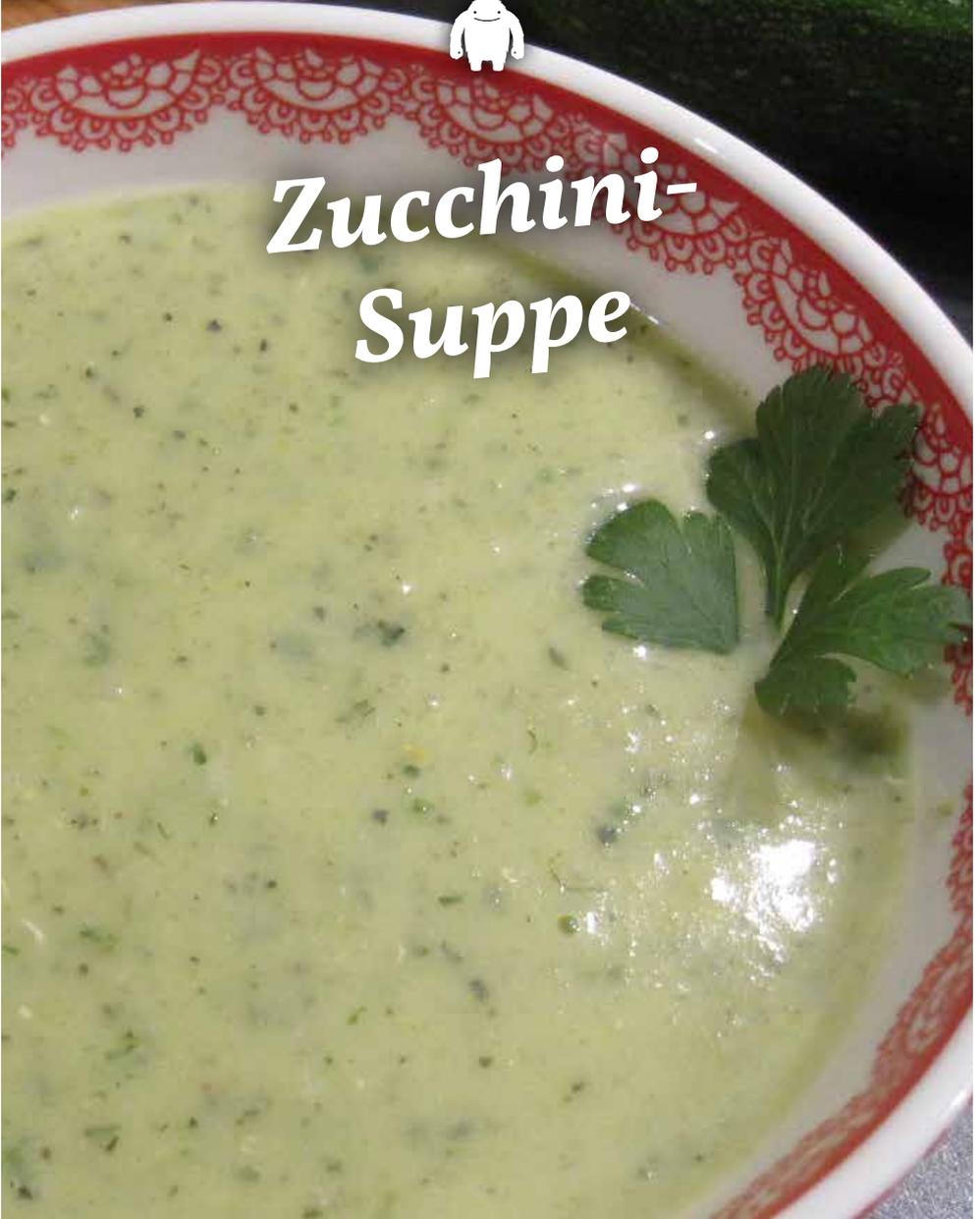
schmecken gut, aber sie bringen sehr viele Fasern in das Pesto, und dafür benötigt man einen guten Mixer.

Das Grün trockenschleudern oder abtupfen und in kleine Stücke schneiden. Dann die Cashews zu Mehl mixen. Etwas Knoblauch, Öl und Salz dazugeben und dann das Grün nach und nach untermixen, bis eine cremige Masse entsteht. Abschmecken und nachwürzen, z.B. mit Pfeffer, Chili oder etwas frischem Zitronensaft.

Das Pesto hält sich eine Weil im Kühlschrank, wenn man immer auf einen sauberen Löffel achtet, aber ich finde, dass es frisch am besten schmeckt.



Zucchini- Suppe



Zucchini-Suppe

Raffiniertes Salz ist, wie weißer Zucker, isoliert. Bei dem uns bekannten Tafelsalz handelt es sich um reines Natriumchlorid, das von allen weiteren für uns wichtigen Mineralstoffen befreit wurde. Es wird zum Beispiel für Herzkrankheiten und Bluthochdruck verantwortlich gemacht. Ich Gegensatz dazu kann Meersalz oder Steinsalz den Körper mit vielen verschiedenen Mineralien versorgen. Diese Behauptung kommt zwar meistens eher aus der Esoterik-Ecke als von wissenschaftlicher Seite, aber wenn ich mir vorstelle, dass das Salz gereinigt, gebleicht und gekocht wurde, um es reiner zu machen, fällt es mir nicht schwer mir vorzustellen, dass ein sonnengetrocknetes Meersalz besser für mich ist.

Leider ist aber das billige Tafelsalz Bestandteil von fast allen Fertigprodukten. Für mich heißt das: selber machen und besseres Salz wählen! Wie hier zum Beispiel eine Suppe ohne Fertigbrühe, die meistens auch mit Industriesalz versetzt ist (wird hier genauer erklärt).

Zucchini-Suppe

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Kokosöl
- 500 gr. Zucchini
- 3–4 Röschen Broccoli
- 5 Kartoffeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- Zitronensaft, etwas Schale
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- ca. 15–20 Senfsamenkörner
- gemahlener Bockshornkleesamen
- Meersalz
- Pfeffer
- Petersilie
- Sahne
- (5 EL gekochtes Quinoa)

Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf mit dem Öl anbraten, die restlichen Zutaten bis auf die Petersilie und die Sahne, dazu geben und mit Wasser auffüllen, bis alles gerade bedeckt ist. 15–20 min kochen lassen und dann die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren aus dem Topf nehmen. Petersilie und Sahne dazu geben und anschließend pürieren. Nachwürzen falls nötig. Wenn die Suppe etwas mehr sättigen soll, dann gebe ich zum Schluss noch etwas gekochtes Quinoa dazu.



Rohe Zucchini-Suppe



Zucchini-Suppe (roh)

Wie ich schon oft erklärt habe, versuche ich möglichst nährstoffreich zu essen, um einen der Gründe, die Zuckerhunger auslösen können, schon mal zu eliminieren.

Dabei bin ich vor ein paar Jahren auf die Rohkost-Ernährung gestoßen. Und ich muss euch sagen, auch wenn ich mich vielleicht nie zu völliger Rohkost durchringen werde, ich bin begeistert von diesem Essen, der Kreativität dieser Küche und der positiven Stimmung in dieser Szene. Das Netz – und besonders YouTube – sind mittlerweile voll davon, schaut euch gerne mal um und lasst euch inspirieren.

In diesem Zusammenhang möchte ich euch ein Rezept vorstellen, das ich zusammen gebastelt hab, nachdem ich dieses hier auf Victorias Blog rawexotic.com gelesen hab. Die kalte Suppe ist so schon sehr lecker, aber ich hab das Rezept etwas für meine Geschmacksnerven angepasst. Lecker, gesund und ohne kochen ruckizucki hergestellt!

Ich benutze für das Rezept einen sehr leistungsstarken Mixer, aber ich denke, dass diese Zucchini-Suppe auch mir einem Pürierstab hergestellt werden kann, wenn die Cashews vorher ein paar Stunden eingeweicht werden, oder gleich Cashewmus verwendet wird.

Rohe Zucchini-Suppe

(1 Teller/Schale)

- *1 kleine Zucchini (geschält oder nicht)*
- *1/4 Zitronen*
- *Ca. 10 Cashewkerne*
- *Meersalz und Pfeffer*
- *Etwas Wasser*

Für die „Einlage“

- *Paprika*
- *Tomate*
- *Avocado*
- *das geht auch: Gurke, geraspelte Möhre, Staudensellerie, Salat, Frühlingszwiebeln, Broccoli, Blumenkohl, etc.*

zum drüber streuen

- *Petersilie*
- *frische Sprossen (hier Mungbohnen)*
- *(und für Fortgeschrittenen) angekeimte, getrocknete Buchweizenkörner (sind sehr knusprig)*

Die Suppe kann kalt gegessen werden, schmeckt aber warm auch gut. Ich würde sie allerdings nicht erhitzen, da sonst viele gute Nährstoffe verloren gehen. Rohkostler erwärmen nur auf ca. 42°C, damit unter anderem die Enzyme nicht denaturieren.

Zuerst fülle ich die Schale, aus der ich essen möchte, mit heißem Wasser, damit sie angewärmt wird.

Dann zerteile ich die Gemüsesorten für die Einlage in kleine Würfel und halte alles bereit.

Wenn die Suppe weiß werden soll, solltest du die Zucchini schälen. (Wenn ich das mache, hebe ich die Schale auf, zerkleinere sie und gebe sie später gemeinsam mit der Einlage mit in die Suppe.) Machst du das nicht, wird die Suppe hellgrün. Das ist aber auch ganz schön!

Die Zucchini mit der Zitrone ohne Schale, den Cashewkernen, Salz, Pfeffer und etwas Wasser in den Mixer geben und so lange pürieren, bis eine cremige Sauce entsteht. Danach weitermixen, bis die Suppe warm ist. Das Wasser nur nach und nach dazu geben, damit es nicht zu flüssig wird.

Die Suppe in die warme Schale geben, das zerkleinerte Gemüse dazu geben und mit Sprossen, Petersilie und Buchweizenkeimlingen bestreuen. Eine reife, weiche Hass-Avocado sollte auf keinen Fall fehlen. Fertig!

Buchweizenkeimlinge sind sehr nährstoffreich und enthalten kein Gluten. Sie sind ganz einfach herzustellen, auch wenn es etwas Zeit benötigt:

Dafür Buchweizen in Wasser mit etwas Essig für 8-24 Stunden einweichen. Dann abgießen und am besten in einem Keimglas ca. 2 Tage keimen lassen. Dabei 2-3 mal am Tag gut durchspülen. Sind die Keime zu sehen, alles auf einen großen Teller geben und einfach auf der Heizung trocknen lassen. In ein Schraubglas geben und in der Suppe, Salat oder im Müsli genießen.



**Brühe ohne
Pulver**



Brühe ohne Pulver

Jedes mal, wenn ich mir eine Suppe gekocht habe, gefiel mir dieses Brühe-Pulver nicht besonders. Raffiniertes Salz, Geschmacksverstärker, ein paar E-Stoffe und seltsame Begriffe in der Zutatenliste machten es mir nicht leichter. Aber es half nichts: ohne wurde meine Suppe einfach nicht lecker.

Als sich dann langsam eine Veränderung in meine Ernährung einschlich und ich darauf achtete, keine mehrfach verarbeiteten Lebensmittel mehr zu mir zu nehmen, um das Maximum an natürlichen Nährstoffen aus meinem Essen herauszuholen (mehr dazu hier), hab ich als eines der ersten Dinge das Suppenkochen verändert.

Warum gerade das, weiß ich nicht. Vielleicht, weil es so einfach war.

Das alles brauch ich dafür:

- *Natürliches Salz*

Als erstes hab ich mir gutes Salz angeschafft. Salz ist nämlich nicht gleich Salz, auch wenn es immer recht ähnlich aussieht. Kochsalz ist leider kein ganzheitliches Lebensmittel mehr, da es raffiniert ist und so statt der natürlichen Mineralstoffe eher ein paar Chemikalien enthält: Rieselhilfen aus z.B. Aluminiumoxid oder Jod und Fluor. Ich bin der Meinung, dass das gar nicht gut für uns ist, aber dazu schreibe ich in einem extra Text mal. Für's erste sollte doch Aluminium als Überzeugungsgrund schon ausreichen, oder?

Ich hab mir also natürliches Salz wie z.B. reines Meer- oder Steinsalz besorgt.

- *Senfsamen*

Das nächste sind Senfsamen. Senf ist in ein ganz altes Heilmittel und auch heute noch als Verdauungshilfe bekannt. Die Super wird durch die Samen ein klein bisschen sämiger und ganz wenig scharf.

- *Schwarzer Pfeffer*

Natürlich kommt auch Pfeffer in die Suppe. Bei mir meistens schwarzer Pfeffer den ich frisch mahle. So schmeckt er besser und verliert nicht so viele seiner Inhaltsstoffe, wie bereits gemahlener als dem Supermarkt.

- *Bockshornkleesamen*

Gut ist auch Bockshornkleesamen. Auch dieser Samen wurde früher wegen seiner vielen Qualitäten als Heilmittel gehandelt. Angeblich sagte der Prophet Mohammed: »Wenn meine Leute wüssten, wieviel Heilkraft im Bockshornklee enthalten ist, dann würden sie ihn kaufen und sein Gewicht in Gold aufwiegen«. Ich nutze ihn mittlerweile regelmäßig in der Küche. Am liebsten frisch gemahlen. Dafür muss er aber geröstet werden, da er sich sonst nicht gut mahlen lässt. Dafür einfach eine Pfanne heiß machen und dann den Samen hinein geben, langsam rühren bis sich die Körner leicht braun färben und duften. Dann zügig auf einen kalten Teller schütten. Die kleinen Samen können schnell verbrennen, also aufgepasst.

- *Wacholderbeeren*

Dann sind Wacholderbeeren unverzichtbar. Für eine Suppe (1 – 2 Liter) lasse ich immer 5 – 6 Beeren mit kochen und fische sie später wieder heraus. Sie geben der Suppe ein bittersüßes Aroma. Vorsicht aber, wenn ihr die Kügelchen in der Suppe lasst, beißt man auf eins ist der Geschmack sehr speziell. Für mich viel zu bitter. Auch Wacholder ist übrigens ein altes Heilmittel und wirkt auf viele Art und Weisen.

- *Lorbeerblätter*

Kennt ihr wahrscheinlich alle. 1 – 2 Blätter mit kochen und ebenfalls später rausfischen.

- *Zwiebeln und frische Kräuter*

Alles, was ich gerade da hab.

So einfach ist das. Ein etwas größerer Gewürzeinkauf und deine Suppenproduktion ist für Monate gesichert. Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!



Suppe aus Gemüse-Resten



Nachhaltige Suppe aus Gemüseresten

Trick Nr. 1 um zuckerfrei zu bleiben, ist für mich ausreichend Gemüse für eine gute Nährstoffversorgung. Das ist wirklich die Geheimwaffe Nr. 1.

Aber wenn man richtig viel Gemüse isst, muss man häufig den Kompost-Eimer leeren, da beträchtliche Mengen nach dem Gemüseputzen übrig bleiben. Ich habe mir oft die Frage gestellt, ob man diese Reste wirklich alle wegwerfen muss. Gemüsereste, Schalen und unschöne Außenblätter lassen sich zwar gut in eine leckere Gemüsebrühe verwandeln, aber meist habe ich einfach nicht genug zur gleichen Zeit parat.

Man müsste sie also sammeln und gleichzeitig dafür sorgen, dass die wartenden Gemüsereste nicht schon verderben, bevor die Menge für die Suppe ausreicht. Was könnte da mehr helfen, als das Gefrierfach? Bingo!

Seit ich diese Infos kombiniert habe, liegt eine große Tüte im Gefrierfach, in die ich nach jedem Kochen alle nutzbaren Gemüsereste gebe und einfriere.

In dieser Tüte warten Reste, u.a. von:

- *Kohlarten*
- *Sellerie*
- *Karotten*
- *Die Enden von grünen Bohnen*

Blätter, z.B. von:

- *Kohlrabi*
- *rote Bete*
- *Mangold*
- *Karotten*

und Schalen, z.B. von:

- *Zwiebeln*
- *Kartoffeln*
- *Karotten*
- *Süßkartoffeln*

Es ergeben sich immer wieder neue Kombinationen, und es ist erstaunlich, was man alles nutzen kann. Die Strünke und sehr dicken Blattrippen von Weiß- und Rotkohl vermeide ich allerdings, da sie angeblich viel Nitrat enthalten können.

Wenn die Tüte voll ist, koche daraus eine Brühe. Dazu gebe ich die gefrorenen Gemüsereste mit den Resten des Tages in einen großen Topf und ergänze sie mit Gewürzen und Salz. Ruhig ordentlich würzen, aber mit dem Salz erst einmal vorsichtig sein. Man kann später noch nachsalzen.

Gute Zutaten sind

- *frisch gemahlener Bockshornkleesamen*
- *Wacholderbeeren*
- *Senfsamen*
- *Meer- oder Himalaya-Salz*
- *Pfeffer*
- *Chili*
- *Lorbeerblätter*
- *Knoblauch*
- *etwas Tomatenmark*

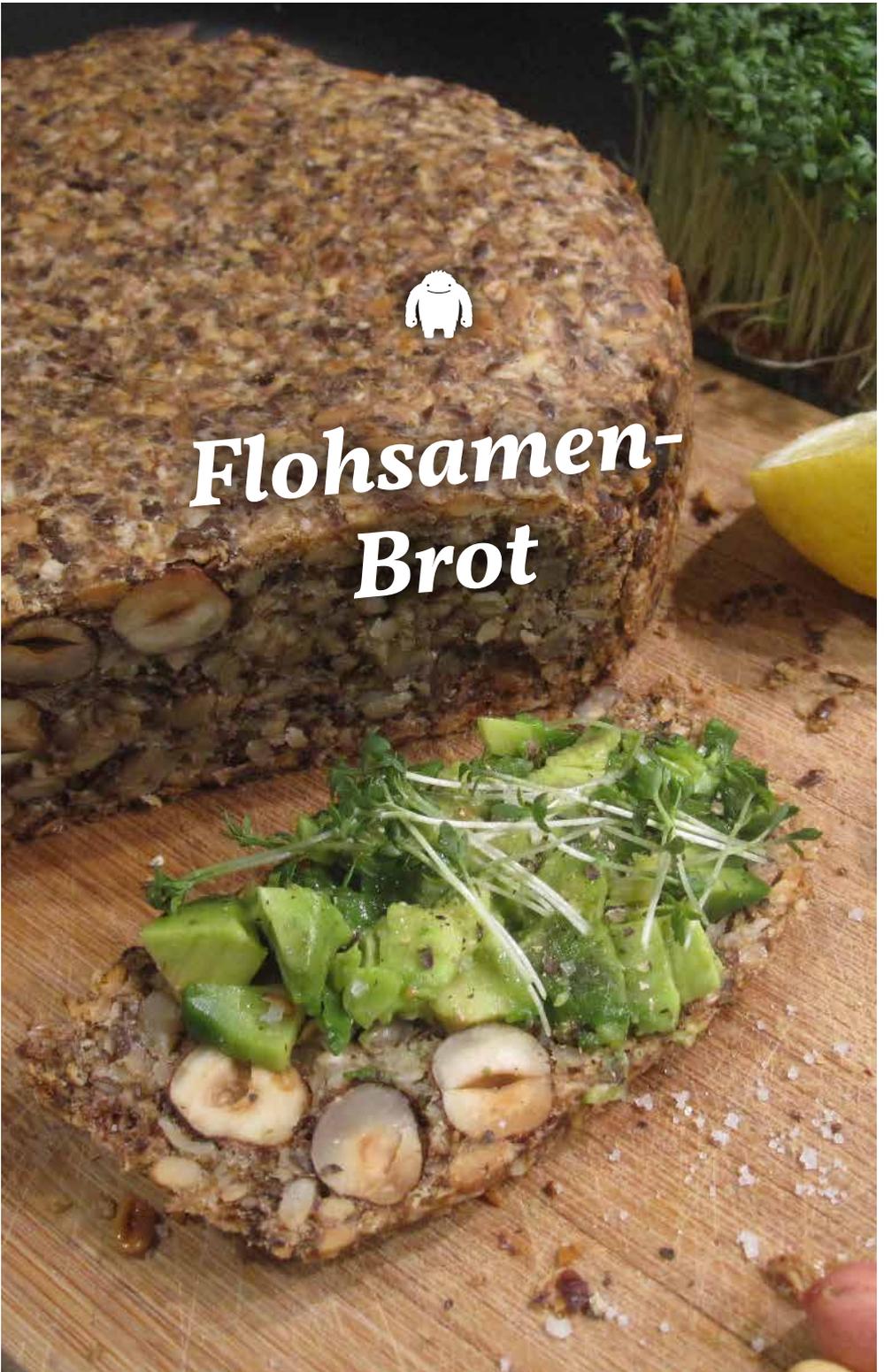
Dann fülle ich alles mit Wasser auf, sodass die Menge gerade so bedeckt ist.

Jetzt muss die Suppe nur noch kochen. Dafür aber eine lange Zeit: ein bis zwei Stunden.

Danach gieße ich die Suppe durch ein Sieb, und fülle die Brühe heiß in Flaschen oder Einmachgläser. Schließt man sie sofort, ist die Brühe sogar versiegelt. Ich bewahre sie im Kühlschrank auf und verbrauche sie relativ schnell. Vermutlich ist sie sogar eine Weile haltbar, aber wenn die Brühe erst da ist, hab ich auch Lust auf Suppe.



Flohsamen- Brot



Fohsamen-Brot

Sarah Britton ... dein LIFE-CHANGING LOAF OF BREAD ist wunderbar!

Der Name des Brotes untertreibt nicht, denn seit ich dieses Rezept kenne, habe ich meistens ein Brot davon in der Küche stehen und war nicht mehr beim Bäcker. Es ist so unfassbar einfach zu backen und der Geschmack ist himmlisch. Bisher war noch jeder davon überzeugt, dem ich eine Scheibe davon auf den Teller legte.

Der absolute Pluspunkt sind aber die gesunden Zutaten: Der Hafer, die Nüsse und die Samen sind vollwertig und somit sehr nährstoffreich. Das Brot macht also satt und zufrieden. Achtet man auf Hafer ohne Gluten, ist es auch glutenfrei. Das wird ja heutzutage immer wichtiger.

In Brot verstecken sich oft die wildesten Zutaten. Auf den abgepackten Sorten steht wenigstens das wichtigste noch drauf, aber beim Bäcker wird es da schon schwieriger. Meistens muss man erst umständlich nach einer Zutatenliste fragen, um herauszubekommen, ob kein weißes Mehl oder Zucker enthalten ist. Viele Vollkornbrote werden mit Zuckerrübensirup oder ähnlichem gefärbt und sehen dann schön dunkel und vollwertig aus. Sogar bei Biobrot ist das manchmal der Fall, einziger Unterschied ist dann meistens, dass Rohrohrzucker genutzt wird. Meiner Meinung nach kein Vorteil sondern das gleichen Problem nur in braun.

Aber was hat Zucker im Brot zu suchen? Ich vermute, es verkauft sich einfach besser. Es schmeckt süßer und durch den Zucker essen wir mehr davon. Mit Zucker im Blut funktioniert das Sättigungsgefühl nicht mehr angemessen und wir können richtig reinhauen! Das ist eine unnötige Reaktion und alles andere als gesund für uns. Leider ist Zucker in fast jedem Brot enthalten, schaut mal bitte auf die Zutatenliste.

Was bleibt also übrig, wenn man ganz sicher gehen will? Selber backen, genau! Und das hab ich auch getan.

Mit Sauerteig, gekauft oder selbstangesetzt, mit Hefe, lange gehen lassen oder kürzer, mit frisch gemahlenen Mehl oder Vollkornschrot, und vor allem mit

einer sehr wichtigen Arbeit: viel und lange kneten! Puh! Meistens war ich einen kompletten Sonntagnachmittag damit beschäftigt um zwei Brote zu backen. Man muss erst mal den Dreh raus haben und es lohnt sich auch, es ist nur einfach sehr zeitaufwendig.

Ganz anders bei diesem Brot! Nur gute Zutaten und eine unfassbar einfache und praktische Zubereitung. Ich bin so begeistert, dass ich euch dieses Rezept ins Deutsche übersetzen möchte, aber bevor ich euch erzähle, wie man dieses Brot backt, möchte ich noch euch Sarahs wundervollen blog my new roots empfehlen: vollwertiges, echtes Essen, gesund und sooo lecker! Und noch dazu: ohne Zucker.

Gut, genug geschwärmt, ab an die Arbeit:

Flohsamen-Brot

- 135g Sonnenblumenkerne
- 90g Leinsamen, frisch gehackt oder ganz
- 65g Haselnüsse, Mandeln und/oder Walnüsse
- 145g geschrotete Haferkörner (oder Haferflocken), wenn nötig: auf glutenfreie achten
- 2 EL Chia Samen
- 4 EL Flohsamenschalen (3 EL, wenn sie pulverisiert sind) sehr wichtige Zutat! (Achtung: wichtig sind FlohsamenSCHALEN, nicht ganze Flohsamen)
- 1 TL Meersalz
- 3 EL Kokosöl, Ghee oder anderes Öl
- 350ml (warmes) Wasser
- Brotgewürze, wenn es etwas herzhafter sein soll (Kümmel, Anis, Fenchel, Koriandersamen, Schabzigerklee)

Sarah gibt noch einen EL Ahornsirup (Honig schmeckt auch) dazu, aber ich finde, es muss nicht unbedingt sein.

Meine Zubereitung sieht etwas anders aus, als bei ihr. Sie empfiehlt, alles in einer Silikon-Form anzurühren und zu backen, aber das ist mir nicht so geheuer. Ich traue diesen Formen nicht und greife eher zur alten Springform (16 cm) mit Papier ausgelegt.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und das Kokosöl im warmen Wasser schmelzen lassen. Danach mit in die Schüssel geben und gut durchrühren. In die mit Backpapier ausgelegte Springform geben und andrücken.

Mindestens 2 Stunden stehen lassen. Das geht auch über Nacht oder 24 Stunden, alles ganz nach deinem Programm-Plan. Egal wie lange – Hauptsache mindestens 2 Stunden, damit die Körner schön quellen können.

Den Ofen auf 175°C vorheizen und das Brot in der Form ca. 30 min backen. Es sollte die Form halten können, wenn man den Rand öffnet. Das Brot aus der Form nehmen, umdrehen und auf dem Backpapier noch mal 20-30 min weiter backen. Bei 40-50 Minuten passiert auch eher nichts. Ich sag ja, sehr praktisch!

Eure Küche wird übrigens sehr lecker duften.

Danach aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Am besten schmeckt es, wenn man die einzelnen Scheiben noch einmal toastet, denn dann kommen die Haselnüsse so richtig zur Geltung. Guten Appetit!

Ich bin begeistert vom Geschmack und sehr gespannt, ob dieses Brot auch euer Leben verändert!

Nachträge:

Bei diesem Rezept könnt ihr ganz viel ändern, andere Samen (Mohn, Sesam, Buchweizen, ...) und Getreide nehmen, aber eins muss bleiben: die Flohsamenschalen. Ohne ihre quellende und klebende Eigenschaft hält das Brot sonst nicht zusammen.

Wenn ihr ganz auf Gluten verzichten müsst, könntet ihr möglicherweise den Hafer gegen Mandeltrester von selbstgemachter Mandelmilch auszutauschen. Bisher hab ich nur die Hälfte vom Hafer ausgetauscht und das ging gut – komplett hab ich es allerdings noch nicht ausprobiert. Vielleicht geht auch Mandelmehl. Falls ich es ausprobiere, werd ich davon berichten. Kommt mir jemand zuvor, würde ich mich sehr über einen kurzen Kommentar freuen.

Wenn das Brot zu sehr bröckelt, kann es sein, dass es nicht genug durchgerührt, oder nicht fest genug in die Form gedrückt wurde.



Glutenfreies Hafer-Brot

Glutenfreies Hafer-Brot

Bei meiner Arbeit mit Zuckersüchtigen zeigt sich immer wieder ein Zusammenhang zwischen Gluten und einer Zuckerlust. Diese Wechselwirkung kommt relativ häufig vor. Bisher gibt es dazu wenige wissenschaftliche Anhaltspunkte. Es wird allerdings erwähnt, dass glutenthaltige Produkte auch »süchtig« machen können.

Für mich basiert dieser Zusammenhang bisher meist auf Erfahrungswerten: Zuckerfrei zu bleiben, scheint für Viele einfacher zu sein, wenn sie auch glutenfrei essen.

Zusammenhang zwischen Gluten und Zuckerlust

Warum das so ist, weiß ich (noch) nicht. Ich vermute allerdings, dass es an der Darmflora liegt. Stark glutenthaltige Nahrungsmittel haben einen großen Einfluss auf unser Verdauungssystem, im negativen Sinne. Gluten ist unverdaulich und kann das bakterielle Milieu verändern. Und wenn dieses sensible Zusammenspiel gestört wird, kann das viele Folgen haben. Eine davon ist Zuckerhunger durch Nährstoffmangel, die andere sind hungrige Bakterien, die nach mehr Weißbrot fordern.

Aber wie gesagt, das ist ein reine Vermutung. Im wahren Leben tritt dieser Zusammenhang jedoch häufiger auf, als man aufgrund der bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse vermuten würde. Für Probleme die durch einen hohen Glutenkonsum ausgelöst werden, gibt es aber viele Anhaltspunkte.

Das Klebereiweiß Gluten kann sogar die Darmwände schädigen, so dass sie durchlässig für Stoffe werden, die nicht weiter in den Organismus vordringen sollten. Dadurch kann es im ganzen Körper zu Entzündungsherden kommen. So wird natürlich auch das Immunsystem gestört, denn wenn wir uns ständig um Entzündungen kümmern müssen, bleibt nicht viel Kraft für andere wichtige Aufgaben übrig.

Außerdem beeinflusst Gluten die Funktion des Peptithormons Cholecystokinin (CCK), ein weiteres Sättigungshormon, das mit der Insulinresistenz zusammenhängt. In diesem Fall sollten Zuckersüchtige aufhorchen.

Die Menge macht das Gift

Bisher wird dieses Thema meist noch sehr herunter gespielt. »Wir essen doch schon ewig Gluten und es hat uns nicht geschadet!« heißt es dann oft. Ja, das stimmt. Aber der Glutenanteil in unseren Getreidesorten hat sich in den letzten Jahrzehnten stark erhöht. Vermutlich ist es auch hier wieder die alte Regel: Die Menge macht das Gift!

Weizen und Dinkel enthalten viel Gluten, und verursachen die meisten Probleme. Hafer ist nicht völlig frei von Gluten, aber diese Menge ist im Verhältnis zu anderen wichtigen Nährstoffen, wie B-Vitaminen, Zink, Eisen, Magnesium und Eiweiß geringer und kann von den meisten glutensensibilisierten Menschen vertragen werden. Zöliakiebetreffene können sogar auf »nicht kontaminierten Hafer« zurückgreifen (das heißt, dass der Hafer während des Anbaus und in der Mühle nicht mit anderen glutenhaltigen Getreiden in Berührung gekommen ist).

Das Thema Gluten ist noch lange nicht abschließend geklärt. Mittlerweile gibt es sogar Stimmen, die sagen, dass es nicht um das Gluten geht, sondern um einen einzelnen Eiweiß-Baustein. Das könnte die gute Verträglichkeit von Hafer vielleicht erklären.

Aber warten wir ab, was die Zukunft bringt. Bis dahin werde ich meiner Beobachtung folgen und **darauf hinweisen, dass der Zuckerverzicht manchen Leuten leichter fällt, wenn gleichzeitig auch auf Gluten verzichtet wird.**

Und damit komme ich zu meinem nächsten Rezept: ein glutenfreies Brot, das so gar nicht danach schmeckt. Ich würde es eher als Graubrot beschreiben, wüsste ich nicht, wie es gemacht wird. Noch dazu ist es für ein Brot extrem einfach herzustellen.

Glutenfreies Hafer-Brot

- 350g Haferflocken (bei Bedarf speziell glutenfreie Haferflocken)
- 150g Reismehl, Vollkorn
- 1 Päckchen Quinoa-Sauerteig-Pulver-Pulver (gibt es von biovegan)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1,5 TL Meersalz
- 1,5 TL Flohsamenschalen
- 500 ml lauwarmes Wasser
- optional je 1 EL Sesam und Mohn

Alles mindestens 5 Minuten verrühren, damit sich die Haferflocken zerteilen.

In eine Form geben, mit etwas Wasser glatt streichen und in der Mitte eine Rille formen. Danach mit etwas (Kokos-)Öl bepinseln.

Den Teig ca. 20 Minuten gehen lassen und dann 60 Minuten bei 200°C backen. Fertig!

Ich lass das Brot entweder auf einem Rost oder auf zwei Holzlöffeln kalt werden, damit es rundherum schön knusprig wird. Die einzelnen Scheiben schmecken getoastet superlecker.

Das Brot hält sich an der frischen Luft oder im Brotkasten bis zu 5 Tagen, also nicht zu fest einpacken. Es muss atmen können, und darf nicht schwitzen, sonst kann es anfangen zu schimmeln. Seltsamerweise macht es das besonders gern in den Luftlöchern, mitten im Brot.

Wenn ich weiß, dass ich das Brot nicht bald aufessen werden, friere ich es scheibenweise ein und taue es bei Bedarf im Toaster auf. Das ist sehr praktisch, und ich komme nicht in Versuchung, auf die hungrige Schnelle eine schlechtere Wahl zu treffen.



Brennnessel- Quinotto



Brennnessel-Quinotto

Die Brennnessel ist eines der besten Wildkräuter überhaupt: zum einen liefert sie unzählige Nährstoffe und zum anderen wächst sie einfach überall.

Sie liefert bis zu 4 mal mehr Eisen als Rindfleisch und wird naturmedizinisch vor allem für die Entgiftung und Entschlackung eingesetzt. Sie hilft bei Arthrose und Blasenleiden und kann sogar Haarausfall (als Tinktur) stoppen. Die Liste der Wirkstoffe und Anwendungsgebiete ist lang.

Ich persönlich hatte lange Zeit ein nicht so gutes Verhältnis zur Brennnessel. Als Kind bin ich, wie so oft, auf einen Baum geklettert. Leider brach einmal der Ast auf dem ich saß, und ich fiel mitten in ein hohes Brennnesselfeld. Es war Hochsommer, und ich trug nur ein Spaghetti-Träger-Top und eine sehr kurze Hose. Wahrscheinlich könnt ihr euch vorstellen, wie rot ich in den folgenden Stunden war.

Mittlerweile hab ich aber meinen Frieden mit ihr geschlossen, auch wenn es mir immer wieder passiert, dass sie mich sticht (ich pflücke und wasche sie nur mit Gummihandschuhen und trotzdem!) Allerdings werde ich jedes Mal von ihrem leckeren, besonderen Geschmack entschädigt. Zufrieden satt macht sie mich auch, was will ich mehr?

Brennessel-Quinotto

- 1 kleine Tasse Quinoa
- 2 kleine Schalotten oder Zwiebel, klein gewürfelt
- 1/2 Zehe Knoblauch, gehackt
- 2 Möhren, klein geschnitten
- 50 gr. Brennnesselblätter, das sind ca. 15 Brennnesselspitzen (oberen 15 cm), klein gehackt
- ein paar Erbsen
- Salz, Pfeffer, Bockshornkleesamen, Chilli
- Sahne 150 ml
- etwas Rotwein
- und wer mag:
- etwas geriebenen Parmesan

Quinoa mit 2,5 Tassen Wasser, wie auf der Verpackung beschrieben, zubereiten.

In einer Pfanne die klein gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch in Kokosöl oder Ghee anbraten. Die kleingeschnittenen Möhren dazugeben und mit einem Deckel zudecken und dünsten. Zum Schluss die Brennnesseln, die Erbsen und etwas Rotwein dazu geben, und zugedeckt noch kurz weiter dünsten – nicht zu lange.

Dann mit Salz, Pfeffer, Bockshornkleesamen und etwas Chillipulver abschmecken, die Sahne dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die fertige Quinoa untermischen, auf Teller verteilen und mit etwa Parmesan bestreuen.

Für die **vegane Variante** würde ich statt Sahne eine pflanzliche Alternative nutzen und das ganze mit klein gehackten Nüssen (vielleicht Walnüssen) garnieren.

ERFER SENF



Nudelsalat (Nudelhimmel)



Der Nudelhimmel

Ich habe schon häufiger erwähnt, dass ich auf weißes Mehl verzichte. Ich versuche eigentlich nichts zu essen, das mit Auszugsmehlen hergestellt wurde. Und Weizen esse ich am liebsten gar nicht, auch nicht in der Vollkorn-Variante.

Warum denn das?

Weizen ist das am stärksten veränderte Getreidekorn. Und es wurde nicht optimiert, um uns gesund zu halten, sondern um damit besonders hohe Erträge einzufahren. In 50 Jahren extremer Ertragsverbesserung wurde der Glutengehalt im Weizen von 5% auf 50% erhöht. Ich leide zwar unter keiner Gluten-Unverträglichkeit, aber mir macht diesen Wissen kein gutes Gefühl beim Baguette essen.

Wird diesem überzüchteten Produkt auch noch ein Großteil der Vitamine B1, B2, B3, E, Folsäure, Kalzium, Phosphor, Zink, Kupfer, Eisen und Ballaststoffe beim ausmahlen entzogen, bleiben dem so entstandenen weißen Mehl kaum Nährstoffe erhalten. Der Körper kann dieses Produkt fast nicht mehr als Nahrungsmittel erkennen; es nährt ihn eigentlich nicht, es macht ihn nur eine kurze Weile satt.

Ich weiß nicht ob ihr es wisst, aber bestimmt habt ihr die Typenzahlen von 405 bis 1.800 auf den Mehlpackungen schon mal bemerkt. Diese Zahl geben nicht – wie oft angenommen – die Feinheit des Mehls an, sondern die Mineralstoffmenge pro 100 g Mehl in Milligramm. Bei einem Weizenmehl Type 405 sind also nur noch 405 mg Mineralstoffe in 100 g Mehl zu finden. Type 405 ist das typische Auszugsmehl für Pizza, Pasta, Kuchen, Weißbrot und Kekse. Die Nummer 1.700 bezeichnet Weizenvollkornschrot ohne die Kornkeime (die ja besonders wertvoll sind, aber leider auch schnell ranzig werden). Weizenvollkornmehl hat keine Typenkennung mehr, da die Zahlen nur (Teil-)Auszugsmehle bezeichnen.

Ein weitere Grund auf weißes Mehl zu verzichten: es macht nicht richtig satt und fördert kurze Zeit später bei mir den Süßhunger. Nicht einmal eine Stunde nach Pizza oder Nudeln muss ich an Schokolade und Kuchen denken.

Da dem Mehl die Ballaststoffe fehlen, kann die Glukose wesentlich schneller ins Blut übergehen und sorgt dort für einen großen Schreck bei der Bauchspeicheldrüse. Ein schneller Blutzuckerspiegelanstieg muss sofort mit viel Insulin begrüßt werden. Leider produziert die Bauchspeicheldrüse in ihrem Schreck zu viel davon, was zur Folge hat, dass der Blutzuckerspiegel unter den Normalwert von 80 fällt: ein zu niedriger Wert. Also fordert der Körper neues Essen, damit das überschüssige Insulin wieder aus der Blutbahn verschwinden kann – und das ist dann unser Süßhunger am Nachmittag.

Der Weißmehl-Verzicht ist für mich der Schlüssel geworden, um vom Zucker los zu kommen. Keine Frage: Essen aus weißem Mehl schmeckt oft richtig gut und manchmal vermisse ich Nudeln und Pizza schon. Anfänglich fiel mehr der Verzicht sehr schwer. Aber jetzt habe ich eine tolle Sache gefunden: **Linsennudeln!**

Linsennudeln sind aus 100% Linsen und mit einer guten Tomatensoße merkt man gar nicht, dass es keine Weizennudeln sind. Sogar die rötliche Farbe ändert sich beim Kochen und mit eine Tomatensauce verrät rein gar nichts die Abwesenheit von weißem Mehl!

Es ist wie ein Geschenk des Himmels! Der Geschmack stimmt, die Konsistenz ist nudelig bissfest, die Kochzeit ist kürzer und da es sich um vollwertige Linsen handelt, ist der Nährstoffgehalt und die Sättigung hoch. Kein Schokoladenhunger nach dem Nudessen. Fantastisch!

Jetzt bin ich auf die Idee gekommen, einen Nudelsalat damit herzustellen. Er ist noch nicht richtig perfekt und so ganz kann er noch nicht mit einem klassischen Nudelsalat mithalten, aber dafür macht meine Alternative zufrieden satt und fordert keinen Nachtisch – und bevor ich gar keinen mehr esse, dann doch sehr gerne diesen hier!

Was ist denn neben den weißen Nudeln noch so im Nudelsalat? Wenn man genau hinsieht, kann man ein paar Fallstricke umgehen:

Mayonnaise: sie enthält häufig sehr stark verarbeitete Zutaten, wie industrielle Fette, isolierte Speisesalze mit Trennmitteln, natürlich Zucker (besonders in fettärmerer Diät-Mayonnaise – nach irgendetwas muss es ja schmecken), Süßstoffe, u.a.

Hier die Zutatenliste von M*racel Wh*p balance:

Wasser, pflanzliches Öl, Branntweinessig, Molkenerzeugnis, modifizierte Stärke, Zucker, Obstessig, Speisesalz, Eigelb (0,5%), Gewürze (enthalten Senf), Verdickungsmittel (Xanthan), natürliches Aroma, Süßstoffe (Aspartam, Acesulfam K), Farbstoff Beta-Carotin.

Senf: enthält auch – neben manchmal seltsamen Bestandteilen – Industrie-Zucker und -Salz. Es gibt aber auch Produkte, die nur mit Senfsamen, Essig, Meersalz und ein paar Kräutern hergestellt werden.

saure Gurken: fast alle sind mit Zucker, Süßstoff oder Glukose-Fruktose-Sirup gesüßt. Ich muss immer ein bisschen suchen, bis ich einfach nur milchsauer vergorene Gurken im Glas finde. Die schmecken dann aber auch echt anders, als so ein paar Feinschmecker-Cornichon ... also, ich würde von denen ohne Zucker nicht ein ganzes Glas auf einmal weg naschen.

Nudelsalat

- *125g Linsennudeln*
- *2 EL Hafermilch oder Mandelmilch (ohne Zucker natürlich)*
- *2 TL Senf*
- *2-3 EL Mayonnaise*
- *2 saure Gurken, klein geschnitten*
- *3 EL gefrorene Erbsen*
- *etwas klein geschnittene Zwiebel*
- *etwas Gurkenwasser*
- *Salz und Pfeffer*

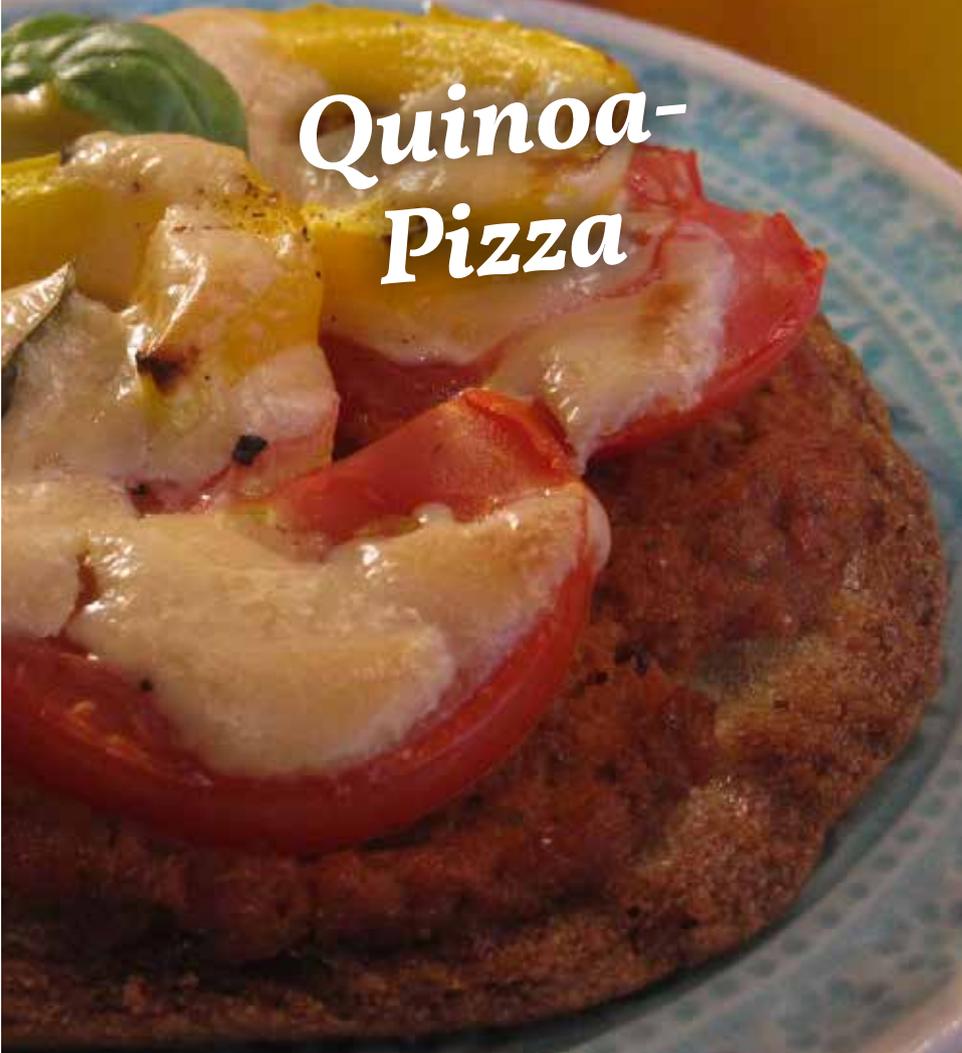
Die Linsennudeln in heißem Wasser kochen. Achtung, sie sind schon nach 5 Minuten fertig.

Alle Zutaten, bis auf Gurken, Erbsen und Zwiebeln miteinander verrühren. Dann die Gurken und Zwiebel kleinschneiden und mit der »Paste« vermischen. Die Erbsen können ruhig noch gefroren sein, einfach auch unterrühren. Die Masse sollte jetzt nicht zu flüssig, aber auch nicht zu fest sein. Mit etwas Nudelwasser kann man gut nachhelfen. Nach dem Erkalten der Nudeln einfach alles vermengen und eine Weile durchziehen lassen. Danach nachwürzen, falls es nötig ist.

Guten Appetit!



Quinoa- Pizza



Quinoa-Pizza

Ich kann nicht sagen, dass ich unempfindlich gegenüber leckerem Pizzageruch aus dem Ofen geworden bin. Ich steh auf Pizza, aber ich esse sie nicht mehr, da das weiße Mehl im Teig und der Zucker in der Sauce mir nicht gut tun. Ganz zu schweigen von den Zusatzstoffen in Fertigpizza (die ja nicht minderlecker riecht).

Und deshalb bin ich froh, euch eine superknusprige Pizza voller guter Zutaten vorzustellen. Sie ist extrem knusprig und saftig zugleich. Und man kann sie einfrieren und wieder aufbacken. Tiefkühlpizza delux ohne Nebenwirkungen! Und es gibt ein Video für die Zubereitung.

Ich bin nach 2 von diesen kleinen Knusperlingen so satt und zufrieden, dass ich nach nichts mehr verlange. Ein leckerer Salat dazu und es ist eine richtig gute Mahlzeit.

Eine Minipizza also, nach der man bestimmt keinen Süßhunger hat. Ausserdem ist sie ganz nebenbei noch vollwertig, glutenfrei und vegan. Dafür ist es Slowfood und bedarf ein bisschen Zeit zum vorbereiten

(Ich hab gerade gelernt, dass es DIE und nicht der oder das Quinoa heißt!)

Quinoa-Pizza

für den Teig:

- *3/4 cup Quinoa*
- *1/4 cup Wasser*
- *1 TL Weinstein-Backpulver*
- *1/4 TL Salz*

für die Sauce:

- *3-4 getrocknete Tomaten*
- *2 frische Tomaten*
- *etwas Knoblauch*
- *5-6 Cashews*
- *italienische Gewürze*
- *etwas Chili und Paprikapulver*

für den Belag:

- *2 Tomaten*
- *1/2 Paprika*
- *ein paar Basilikumblätter*

für den »Käse«:

- *2 TL Mandelmus*
- *etwas Zitronensaft*
- *Salz*
- *Wasser*

Die Quinoa ca. 8 Stunden einweichen und ankeimen lassen. Am besten geht es, wenn man zu dem Wasser etwas Apfelessig gibt. Nach ca. 8-12 Stunden mit frischem Wasser spülen und wenn noch Zeit ist, nochmal solange im Wasser stehen lassen. Bis dahin sollten schon kleine Keime zu sehen sein, ist aber nicht unbedingt nötig.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Keime noch mal spülen und ohne Wasser in den Mixer geben. Das Backpulver, das Salz und das Wasser dazu geben und 2-3 Minuten mixen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und etwas einfetten (ich nehme Kokosöl) – nicht vergessen, sonst klebt der Teig auf dem Papier fest. Die Masse gleichmäßig auf vier kleine, runde Pizzafladen aufteilen (ca. 2,5 EL pro Pizza).

Dann 15 min backen, danach vom Papier lösen, umdrehen und noch mal 5-10 min backen.

In der Zwischenzeit die Tomatensauce und den »Käse« zubereiten.

Alle Zutaten für die Sauce mixen bis eine streichbare Masse entsteht. Für den Mandelkäse alle Zutaten in einem Schälchen verrühren und soviel Wasser dazu geben, dass es etwas flüssig wird.

Danach die Teigfladen aus dem Ofen nehmen, mit der Tomatensauce bestreichen und mit Tomatenscheiben, Paprikastückchen und Basilikumblättern belegen. Zum Schluss die Mandelsauce darüber geben und nochmal in den Ofen, bis der »Käse« etwas braun ist (ca. 10 min).

Fertig!



*Zucchini-
Puffer*

Zucchini-Puffer

Ich teile mir mit Freunden einen kleinen Acker, auf dem wir Gemüse anbauen und im Moment ist die Zeit der Zucchini-Schwemme. Möglicherweise kennt ihr das auch und ihr fragt euch, wohin mit den grünen Stangen? (Oder auch Brocken, wenn man ca. 2 Tage zu spät erntet.)

Es gibt wohl ähnlich viele Rezepte, wie es auch Zucchini gibt. Und ich hab ebenfalls einen Vorschlag: Zucchini-Puffer. Sie sind voller guter Zutaten und geben mir nach dem Essen ein gutes, sattes und zufriedenes Gefühl. Nachtisch ist dann nicht mehr nötig. Ausserdem sind sie schnell gemacht und so einfach, dass man kaum was falsch machen kann.

Natürlich nutze ich mal wieder kein weißes Mehl, denn die isolierte Weizenstärke wird im Körper ähnlich wie Zucker verstoffwechselt. Sie geht schnell ins Blut über und sorgt somit für einen schlagartigen Blutzuckeranstieg, der wiederum zur Folge hat, kurz darauf tief zu fallen. Und das vermittelt uns das Gefühl, dass wir bald nach dem Essen wieder naschen wollen, um den Blutzucker erneut anzuheben.

Mit diesem Rezept wird das nicht passieren.

Drei bis vier Zutaten sind möglicherweise andere, als du normalerweise gewohnt bist. Sie sind auch etwas teurer, aber es lohnt sich, auf diese hochwertigeren Lebensmittel umzusteigen.

Kokosöl ist eins der besten Bratöle, da es sich unter Hitzeeinfluss nicht verändert. Auch bei hohen Temperaturen finden in diesem Fett keine Oxidationsprozesse statt, die das Öl gesundheitsschädlich machen könnten (aber unraffiniert sollte es sein).

Buchweizenmehl ist Mehl aus einem Pseudogetreide und deshalb glutenfrei. Es ist vollwertig und deshalb reicher an Nähr- und Vitalstoffen als weißes Weizenmehl. Ausserdem liefert Buchweizen alle acht essentiellen Aminosäuren in einer günstigeren Zusammenstellung als Getreide und kann uns so sehr gut mit Proteinen versorgen. Chiro-Inositol hilft den Blutzuckerspiegel zu regulieren und große Mengen an Lecithin greifen der

(durch zuviel Zucker) überstrapazierten Leber bei der Entgiftung unter die Arme. Buchweizen kann noch viel mehr, aber darüber schreibe ich besser mal einen extra Artikel.

Maronemehl ist ähnlich erstaunlich und auch hier erwähne ich nur einen Bruchteil seiner guten Anteile. Es ist ein extrem wertvolles Lebensmittel, da es hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe sowie unzählige Vitamine und Mineralstoffe liefert, basenreich ist und einen großen Anteil an komplexen Kohlenhydraten liefert. Die machen satt und sorgen ebenfalls dafür, dass der Blutzucker nach dem Essen langsam ansteigt und stabil bleibt.

Hanfprotein ist wahrscheinlich das beeindruckendste Lebensmittel in diesem Rezept. Hanfprotein ist so wertvoll, dass man sich angeblich über mehrer Monate ausschliesslich von dem Pulver ernähren könnte, ohne einen Nährstoffmangel aufzuweisen. Du kannst aber auch andere Mehlsorten nehmen.

Wenn ihr diese Zutaten noch nicht kennt, traut euch ruhig, sie einmal auszuprobieren. Sie schmecken sehr gut und ihr Nährstoffdichte spricht eindeutig für sie und gegen euern Süßhunger!

Zucchini-Puffer

(ca. 6 Stück)

- *200 gr Zucchini*
- *1 Porreestange*
- *Salz, Pfeffer, Muskat*
- *Jeweils 1 EL Buchweizenmehl, Maronenmehl und Hanfprotein*
- *2 Eier*
- *etwas Kokosöl*
- *etwas Zitronensaft*

als Beilage:

- *Hummus*
- *Salat*

drüber streuen:

- *Sonnenblumenkerne*
- *Hanfsamen, geschält*

Die Zucchini raspeln und die Porreestange kleinschneiden. Danach mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und das Mehl und Protein dazu geben. Alles gut verrühren.

Die zwei Eier dazu geben und gut unterrühren. Anschließend etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und kleine Puffer ausbacken.

Mit Salat und Hummus servieren und etwas frischen Zitronensaft auf die Puffer tropfen lassen. Lecker ist es auch, wenn man ein paar (geröstete) Sonnenblumenkerne und Hanfsamen darüber streut.



**Gebratener
Blumenkohl-
Reis**



Gebratener Blumenkohl-Reis

Gebratener Reis ist ein Fast Food Gericht, dass bei vielen sehr beliebt ist. Ich find ihn auch sehr lecker, obwohl sich der weiße, polierte Reis für mich eher ungünstig auswirkt. Bei weißem Reis handelt es sich, genau wie bei Pasta, nicht um ein vollwertiges Produkt, denn auch hier wurde die nährstoffreiche Schale entfernt. Dadurch wirkt der Reis ähnlich wie Produkte aus weißem Mehl. Er wird schnell verstoffwechselt und hebt den Blutzuckerspiegel an. Das ist für uns Zuckersüchtige – wie schon so oft erwähnt – von Nachteil, da nach so einer Mahlzeit der nächste Naschwunsch fast vorprogrammiert ist: nämlich dann, wenn der Blutzuckerspiegel wieder fällt, und zwar tiefer als zuvor.

Bei diesem Gericht wird der Reis durch kleingeschnittenen Blumenkohl ersetzt. Keine Frage, es schmeckt anders, aber nicht schlechter als mit Reis, finde ich. Ausserdem ist es ein praktisches Rezept, für ein sehr schnelle Abendessen!

Da es sich hierbei um ein Gericht handelt, bei dem alle Gemüsezutaten nur sehr kurz erhitzt werden, bleiben viele der guten Nährstoffe erhalten und versorgen euch mit dem besten aus der Natur! Es dürfte auch für alle, die insgesamt weniger Kohlenhydrate essen möchten, interessant sein. Und es ist Paleo, oder? Leider nicht vegan aber ich kann mir vorstellen, dass man die Eier durch mit der Gabel zerdrückten Tofu und Kurkuma ersetzen kann. Kurz vor dem Servieren würde ich dann noch etwas Kala-Namak-Salz für den Eier-Geschmack dazu geben. Klingt auch lecker, oder? (Falls es jemand ausprobiert, gebt mir bitte Bescheid!)

Gebratener (Blumenkohl-)Reis

- 1 Möhre
- 0.5 rote Paprika
- 1 kleines Stück Zwiebel
- 0.5 Kopf Blumenkohl (von einem sehr kleinen Blumenkohl)
- 2 Eier
- Sojasauce
- etwas gutes Öl zum anbraten
- Meersalz und Pfeffer
- frische Sprossen wie Mungbohnen und Kresse
- wer möchte: junge Erbsen

Den Blumenkohl in Stücke häckseln, bis sie so groß sind, wie Reiskörner. Die Möhre raspelt, die Paprika in Streifen schneiden, die Zwiebeln würfen und die Eier mit einer Gabel verquirlen. Alles bereitstellen, denn jetzt geht es schnell!

In einer heißen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Möhren und Paprika (und Erbsen) dazu geben und eine kurze Weile weiter braten. Dann mit etwas Sojasauce ablöschen und die Eier dazu geben, etwas rühren und sobald sie stocken den Blumenkohl dazu geben. Ca. 2 Minuten braten und alles etwas wenden. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce nachwürzen und auf einen Teller geben.

Jetzt noch mit den Sprossen dekorieren und das Essen ist fertig!



Spitzkohl- Salat



Spitzkohl-Salat

Wenn ich Hunger habe, muss es oft schnell gehen. Gerade in der ersten Zeit der Ernährungsumstellung oder im Zuckerentzug sind schnelle, nährstoffreiche Gerichte Gold wert, damit man in Eile und aus Heißhunger nicht zu den Altbekannten greift, die man eigentlich nicht mehr essen wollte.

Spitzkohl-Salat ist so ein Gericht. Schnell gemacht, leicht und trotzdem sättigend – Meinen Dank an das Mandelmus*! Das Dressing wird damit so cremig, dass mir Sahne gar nicht mehr fehlt.

*Ich kaufe übrigens seit einigen Jahren das Mandelpürree von Urs Hochstrasser. Es ist von bester Qualität und ich möchte diesen Eimer (das Mus gibt es nur im Kilopaket) nicht mehr in meinem Kühlschrank missen.

Fangen wir mit dem leckeren Dressing an, dass ich für viele verschiedene Salate nutze. Ich rühre es einfach in der Salat-Schüssel an und gebe danach alle weiteren Zutaten dazu. Das geht schnell und spart Geschirr! :)

Mandelmus-Dressing

- *1 großer EL Mandelmus*
- *1 voller TL Senf*
- *1-2 EL Zitronensaft oder Apfelessig*
- *etwas Wasser (3-5 EL), kommt auf die Konsistenz des Mandelmus an*
- *schwarzer Pfeffer und natürliches Salz*
- *etwas Kurkuma und Chilli-Pulver*
- *frische oder getrocknete Kräuter*

Alle Zutaten in eine Salat-Schüssel geben, und so lange verrühren, bis eine sähmige Sauce daraus entsteht. Danach einfach alle anderen Salat-Zutaten mit in die Schale geben und umrühren. Und jetzt weiter zum Salat-Rezept:

Spitzkohl-Salat

- *Mandelmus-Dressing*
- *1 halbe Avocado, gewürfelt*
- *2 handvoll fein geschnittener Spitzkohl*
- *Tomate, Paprika, Gurke*
- *oder anderes Gemüse*
- *Sprossen*
- *Kerne, Nüsse*
- *Bohnen, Kichererbsen*

Die Avocado und den Spitzkohl zum Dressing geben und gut verrühren. So kann der Salat auch in den Kühlschrank und (z.B. über Nacht) ziehen, muss aber nicht.

Jetzt kann man viele verschiedenen Gemüse-Sorten dazu geben, und alles mit Sprossen und Kernen oder Nüssen noch leckerer machen. Seid kreativ oder nutzt einfach, was ihr so im Kühlschrank findet.

Wenn ich Lust habe, gebe ich den Salat gerne auf Salatblätter und mache kleine Schiffchen daraus, die man aus der Hand essen kann.



Grünkohl für Anfänger



Grünkohl für Anfänger

Grünes Gemüse ist eine riesige Hilfe auf dem Weg in die Zuckerfreiheit. Nur leider schmeckt es vielen Zuckersüchtigen nicht auf Anhieb. Ich beobachte immer wieder, dass zu Beginn der Ernährungsumstellung vielen einige Gemüse bitter, fad oder langweilig schmecken. Das ändert sich aber nach einer Weile, wenn der Körper verstanden hat, was ihm das Gemüse liefern kann. Wenn er das kapiert hat, verändern sich oft auch die Geschmacksnerven, und es schmeckt. Nach einer Weile kann sich sogar ein größeres Verlangen nach Gemüse entwickeln.

Um diese Anfangsphase zu überstehen, kann man versuchen, Gemüse in verschiedenen Gerichten zu »verstecken«, oder es mit anderen Zutaten »abmildern«. Das mache ich mit diesem Rezept: Die Süßkartoffel steht im direkten Kontrast zum Grünkohl und nimmt etwas vom herberen Geschmack.

Grünkohl ist ein klassisches norddeutsches Wintergemüse. Gerade hat die Saison begonnen und ich habe gleich zugeschlagen. Der amerikanische »Kale-Hype« erreichte auch mich vor ein paar Jahren, als ich die ersten grünen Smoothies herstellte, und seitdem bedauere ich, dass es diesen Kohl bei uns nur in den Wintermonaten gibt.

Vorher war ich nie ein großer Fan von der dunklen, verkochten Pampe (Sorry!) mit deftigem Fleisch, die hier üblicherweise serviert wird. Aber als ich das erste mal gedünsteten Grünkohl gegessen habe, begann meine Begeisterung für dieses Gemüse.

In Niedersachsen kann man den Grünkohl schon fertig geputzt auf dem Markt kaufen. Das ist eine tolle Erleichterung, denn man braucht schon eine Weile, um größerer Menge vorzubereiten und die Strünke zu entfernen. (Wenn ihr die Blätter mit Stängeln kauft, könnt ihr sie sammeln und für eine Brühe nutzen.)

Wenn der Grünkohl nur gedünstet wird, sollte er vorher in kleinere Stücke gerupft werden, da man die Blätter etwas intensiver kauen muss, als bei der stundenlang gekochten Zubereitung.

Grünkohl mit Süßkartoffeln

- 3 Handvoll Grünkohl (Alternativ ein paar Blätter Palmkohl oder Wirsing)
- 1 Zwiebel
- Knoblauch (wer möchte)
- 1 Süßkartoffel
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Mandelmus
- etwas Wasser
- Salz und Pfeffer, wer mag auch etwas Kurkuma
- Zitronensaft
- 1 Spiegelei

Die Zwiebel und Süßkartoffel in Würfel schneiden, den Grünkohl waschen und zupfen. (Wenn ihr Palmkohl verwendet, könnt ihr die Stiele mitverwenden.) Das Kokosöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln anbraten. Kurz darauf die Süßkartoffeln dazu geben und eine Weile dünsten. Wer möchte, kann jetzt noch etwas Knoblauch dazu geben.

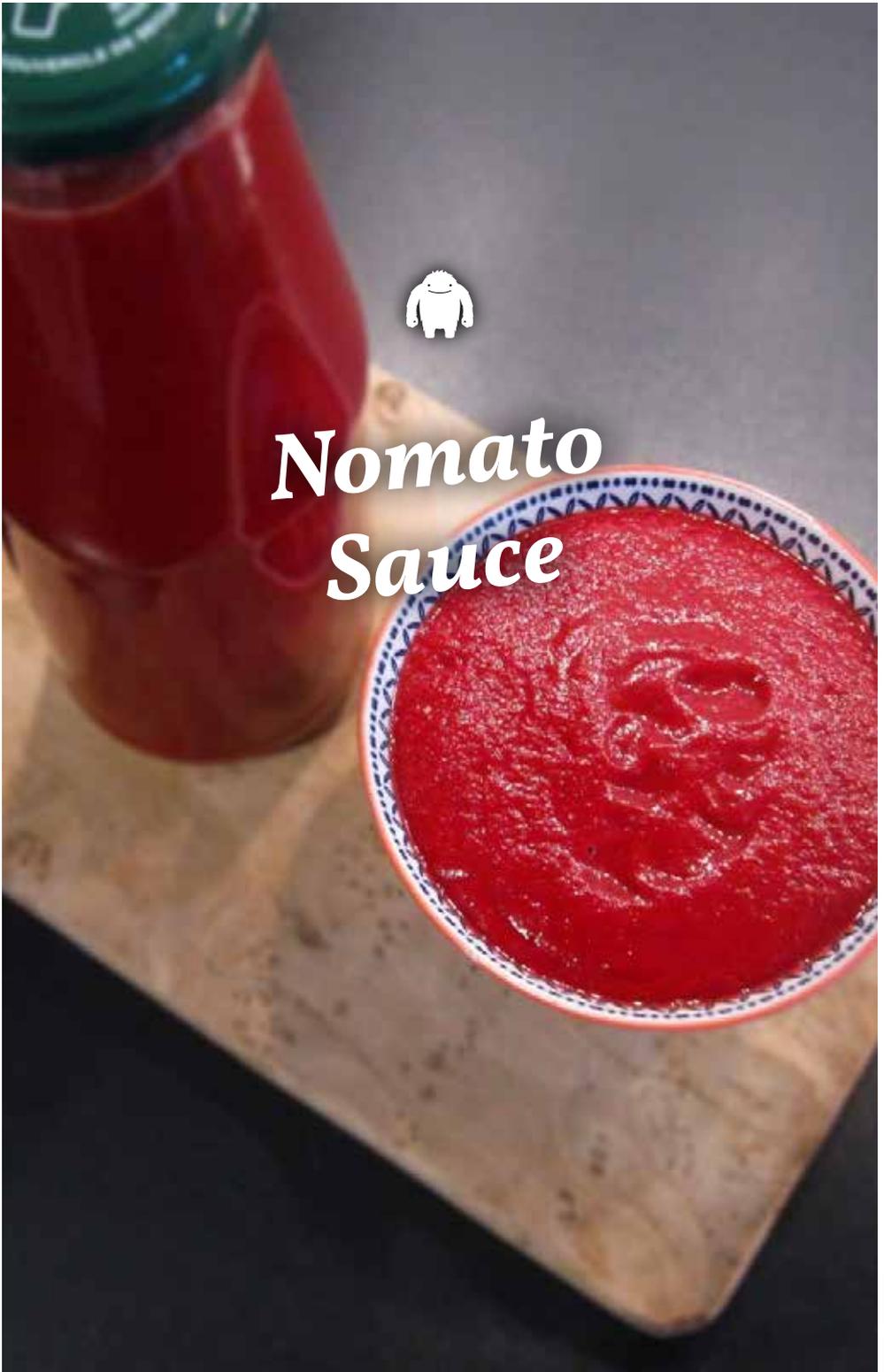
Nach ein paar Minuten den Grünkohl ebenfalls in die Pfanne geben und alles so lange dünsten, bis der Kohl grüner und weicher wird. Wenn er zusammen gefallen ist, so lange weiter kochen, bis er weich genug ist. Das dauert aber nicht lange.

Dann das Mandelmus mit etwas Wasser verrühren und in die Pfanne geben. Alles unter Rühren aufkochen lassen, bis die Sauce sich etwas andickt. Mit Gewürzen und etwas Zitronensaft abschmecken und auf einen Teller geben.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und ein Ei braten, bis das Eiweiß fest geworden ist. Das Eigelb sollte noch flüssig sein, damit es später in den Kohl fließen kann – das schmeckt intensiver und außerdem bleiben so noch viele Nährstoffe erhalten. Alles mit einem Salat genießen.



Nomato Sauce



Nomato Sauce

Sommersüße Tomaten! Kein Wunder, dass sie zum Lieblingsgemüse der meisten Zuckersüchtigen gehören. Eine Weile auf sie zu verzichten, fällt oft sehr schwer. Bisher habe ich noch kaum einen Teilnehmer erlebt, den Pasta mit Tomaten-Sauce kalt lässt.

Leider ist genau dieses Gericht aber ein extremer Trigger-Faktor und macht den Verzicht auf Zucker oft sehr anstrengend.

Es gibt aber eine Alternative. Sie schmeckt zwar etwas anders, als Tomaten-Sauce mit Weizenpasta, dafür sättigt das Gericht besser und kitzelt das Zuckermonster nicht. Und auch die Menschen mit einer Unverträglichkeit von Nachtschattengewächsen können von diesem Rezept profitieren.

Man kann die sogenannte Nomato-Sauce zwar auch pur essen, aber ich mische sie lieber mit ein paar anderen Gemüse-Sorten. Man kann auch Fleisch, Tofu, Sahne, Käse oder ähnliches dazugeben. Als Nudlersatz greife ich meistens zu Hülsenfrucht-Nudeln. (Linsen- oder Mungo-Bohnen-Nudeln).

Das Rezept ist aus dem *Simplicious*-Kochbuch von Sarah Wilson und ich darf es euch weitergeben veröffentlichen.

Die rote Sauce wird aus Wurzelgemüse und Staudensellerie hergestellt und erhält einen besonderen Umami-Geschmack durch die tollen Kalamata-Oliven. Auch wenn sie teurer sind, ich würde nicht auf andere schwarze Oliven ausweichen, da sie fast immer gefärbt sind. Schaut mal aufs Etikett.

Nomato Sauce

- 2 EL Olivenöl (ich nehme Kokosöl zum anbraten, und gebe nach dem Kochen noch etwas Olivenöl für den Geschmack dazu)
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauch-Zehen (weniger geht auch)
- 1 große Rote Bete (ca. 400g)
- 2 Sellerie-Stangen
- 3 Möhren
- 1 TL Salz (Meer- oder Steinsalz)
- 1 EL Oregano
- 500 ml Wasser oder Brühe
- 40g schwarze Oliven ohne Stein (Kalamata)
- 2 EL frischen Zitronensaft

Wenn man einmal alles zusammen hat, das Gemüse geputzt und geschnitten ist, geht es schnell: Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch, rote Bete, Sellerie und Möhren dazugeben und andünsten.

Das Salz, Oregano und die Brühe dazugeben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Alles in einen Mixer, die Oliven und den Zitronensaft dazu geben und zu einer glatten Sauce mixen.

Die Sauce hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche und eingefroren etwa 6 Monate. Ich fülle sie gerne heiß in Passata-Flaschen ab. Dann hält sie sich noch etwas länger im Kühlschrank. Aber ich riskiere nicht viel und friere sie lieber ein; z.B. in Muffinformen.

Man kann diese Sauce gut pur mit Nudeln essen, aber ich finde sie besser, wenn man sie als Grundlage nutzt, und um weitere Zutaten ergänzt. Ich habe sie auch schon als Pizza-Sauce ausprobiert und auch da schmeckt sie. Wie gesagt: kein 100%iger Ersatz, aber schon nah dran!



**Quiche mit
Hirseboden**



Quiche mit Hirse-Boden

Gute Vorbereitung ist die halbe Zuckerfreiheit, denn wer immer etwas Gesundes im Kühlschrank hat, wird nicht so schnell auf dumme Gedanken kommen.

Ich freue mich immer, wenn ich noch etwas im Gefrierfach habe, das ich bei Zeitmangel oder akutem Entspannungs-Notstand einfach für ein paar Minuten in den Ofen schieben kann. Ein kleiner Salat dazu, und ein schnelles Essen ist gezaubert!

Gemüse-Quiche ist dafür bestens geeignet. Und wenn dann die Zubereitung auch noch relativ schnell geht, ist das Gericht ein echter Joker in der Küche. (Ausserdem hat es doch irgendwie ein bisschen was von Kuchen essen, oder?)

Der Boden dieser Quiche wird nicht, wie üblich, aus weißem Weizenmehl gemacht, sondern aus gekochter Hirse. Das bringt viele Vorteile mit sich: Hirse sättigt deutlich besser als Weizen und bringt erstaunlich viele Nährstoffe mit, die wiederum vor einem anschließenden Zuckerhunger schützen können. Sie ist proteinreich, glutenfrei und lecker! (Ich hatte hier schon einmal etwas dazu geschrieben.)

Erbsen-Spinat-Quiche mit Hirse

Achtung! Rezept für eine kleine 16-cm-Springform – bei Bedarf einfach die Mengen verdoppeln.

Für den Boden

- *100 g Hirse*
- *Natürliches Salz*
- *1 EL Flohsamenschalen*
- *1 EL Kokosöl*

Für die Füllung

- *1 Zwiebel*
- *200 g Spinat, gefroren*
- *200 g Erbsen, gefroren*
- *2 Eier*
- *Etwas Sahne oder Mandelmilch*
- *Salz, Pfeffer, Muskat, wer mag auch Knoblauch und Chili*

Oben drauf

- *Ein paar Tomatenscheiben oder halbierte Cherry-Tomaten*
- *Geriebener Käse (Gouda, Schafskäse, Ziegenkäse, etc.)*

Den Backofen auf 180°C vorheizen und die Hirse nach Packungsbeschreibung kochen. Etwas mehr Salz ins Wasser geben. In der Zwischenzeit die Form einfetten oder mit Backpapier auslegen. Damit es schnell geht, mache ich das Papier etwas nass, dann lässt es sich besser in die Form legen, oder besser: knittern.

Wenn die Hirse fertig ist, von der Flamme nehmen. Das Öl und die Flohsamenschalen zügig gut untermischen und probieren, ob die Salzmenge ausreicht. Dann in der Form verteilen und einen Rand ausbilden. Der »Teig« hält gut zusammen.

Die Form in den Ofen geben und für ca. 10-15 Minuten backen, bis ein Teil der Feuchtigkeit verfliegen ist.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten. Dann den Spinat und die Erbsen dazu geben. Währenddessen in einer Schale die beiden Eier mit etwas Sahne/Pflanzenmilch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Tomate in Scheiben schneiden, oder die Cherry-Tomaten halbieren, den Käse reiben und zerbröseln.

Die Pfanne von der Flamme nehmen und die Form aus dem Ofen nehmen und beides bereit stellen.

Dann die »Eiermilch« zum Gemüse geben, kurz umrühren und abschmecken. Alles in die Form füllen und den Käse und/oder Tomaten oben drauf legen. Die Form wieder in den Ofen schieben und weitere 30 Minuten backen.



Hafer- Milch

Hafermilch

Ich mag gerne Hafermilch und Nussmilche, aber die gekauften Varianten enthalten fast immer Zucker (oft Maltrodextrin) und manchmal auch andere E-Stoffe. Also mixe ich sie mir selber. Hafermilch

Das ist gar nicht so schwer, es dauert nur etwas länger als einen Tetrapack aufschneiden. (Weiter unten gibts noch einen tollen kleinen Aufbewahrungstipp.) Aber zuerst das Rezept, für alle, die gerne auch mal Hafermilch selber herstellen wollen:

Hafer-Sahne

- *100g Haferflocken oder noch besser: frisch gemahlener Hafer*
- *400ml Wasser*
- *1 EL pflanzliches Öl*
- *eine Prise Meersalz*

Den Hafer mit dem Wasser in einen Mixer geben und kräftig durchmischen. Das geht auch mit einem Pürierst in einem hohen Gefäß. Danach 5 Minuten stehen lassen. Die Masse wird jetzt etwas dicker.

Noch einmal durchmischen und langsam das Öl und das Salz dazu geben. Dann wieder eine Weile ruhen lassen und danach durch einen Nussmilchbeutel seien. Dafür legt ihr besser direkt Hand an und melkt den Beutel, sonst dauert das Durchlaufen wirklich zu lange.

Falls die Konsistenz zu dick ist, kann noch Wasser dazugefügt werden. Dann wird nach und nach Hafermilch daraus. Probiert aus, wie flüssig es euch am besten schmeckt.

Noch ein Tipp: Nussmilchbeutel sind meist etwas teurer und nur übers Internet zu erhalten. Es gibt aber bei DM im Waschmittelbereich einen

Zweierpack Wäschesäcke für ca. € 2-3. Die funktionieren auch! Oder ihr nehmt einfach eine saubere Nylonstrumpfhose. Auch das habe ich ausprobiert und es klappte gut. Ich fand es nur etwas seltsam, mein Essen durch einen Socken zu drücken.

Da diese selbstgemachte Milch doch immer etwas Aufwand bedeutet, mache ich mir nicht jedes mal nur ein Glas, sondern stelle am liebsten gleich einen Liter her. Und dann passiert es mir doch ab und zu, dass die Milch im Kühlschrank verdirbt, weil ich sie nicht schnell genug aufgebraucht habe. Besonders mit Hafersahne/-milch passiert mir das, weil ich sie meist nur als Sahne-Ersatz beim Kochen zum andicken nutze, und dafür braucht man ja nicht so viel.

Ich kenne aber einen guten Trick, wie ich immer etwas frische Hafermilch im Haus haben kann: ich friere sie einfach ein, in Eiswürfelform!

Dafür fülle ich die frische Milch in einen Eiswürfelbehälter, lasse sie 2 Stunden frieren und packe dann die Hafermilch-Eiswürfel in einen Gefrierbeutel. Ich bin ganz begeistert von dieser praktischen Idee!

Beim Kochen kann ich jetzt einfach 4-5 von den Eiswürfeln mit ins Essen werfen und bekommen dafür eine sehr cremige Sauce, ganz auf pflanzlicher Basis und natürlich auch ohne Zucker und ohne andere Zusatzstoffe.

Ich hab noch etwas zu Fertig-Hafermilch geschrieben und warum auch zuckerfreie Getreidemilch Zucker enthält und was das ganze mit Enzymen zu tun hat:

Zucker in Hafermilch

Ach man!

Gekaufte Hafermilch im Tetrapack wird völlig anders hergestellt, als die, die ich mir in der Küche selber mixe (hier beschrieben). Und das ärgert mich! Wirklich. Ich sag euch gleich warum, aber erst mal von Anfang an:

Vor einer Weile hab ich ausnahmsweise mal Hafermilch im Tetrapack gekauft. Auf der Zutatenliste stand: Wasser, Hafer, Sonnenblumenkernöl und Meersalz. Toll! Wie praktisch! Ohne Zucker und sogar mit Meersalz! Ausserdem stand vorne auf der Packung noch mal dick: Ohne Zusatz von Zucker. – Also, ich fand's gut!

Zuhause öffnete ich die Packung und freute mich wie eine Schneekönigin, denn sie schmeckte so schön süß, ganz ohne Zucker! Oh, lecker!

Ich war also so begeistert, dass ich meinen allgegenwärtigen Vorsatz »Iss vollwertig!« missachtete. Ich redete mir die leckere Milch schön: »Nur einfach verarbeitet! Zufällig süßer als meine selbst gemachte.« Meine leise innere Stimme fragte: »Und die 5 Gramm Zucker pro 100 ml in der Liste?« Ich antwortete ihr irgendwas mit »... natürlicher Zuckergehalt im Hafer« und ignorierte meinen Zweifel, denn ich war so froh über dieses leckere Geschenk.

OH, MAN! (Moment noch, gleich versteht ihr meinen Ärger.)

Ich fand eine Menge Möglichkeiten, und setzte die Milch gerne ein. Warmer Kakao und Chiapudding zum Beispiel, das schmeckte alles viel besser, als mit frischer Hafermilch.

Etwa zur selben Zeit machte sich seltsamerweise das Zuckermonster wieder bemerkbar. Es schien sich zu regen und ich hatte mit ein paar Zuckergelüsten zu kämpfen. Nach einer Weile und einigen Paketen Hafermilch kniffen mich meine Hosen. Ich besitze schon ewig keine Waage mehr, aber ich bemerkte deutlich, dass ich etwas zugenommen hatte.

Wie war das möglich?

Endlich hörte ich auf diese kleine Stimme, die die Hafermilch anzweifelte und begann nachzuforschen. Mir gefiel nicht, was ich fand:

Um Hafermilch herzustellen wird ein Brei aus Hafer und Wasser (1:10) aufgekocht und anschließend mit Enzymen versetzt, die einen Teil der Stärke in Zucker umwandeln. Diese Stärkeumwandlung entspricht in etwa der Zuckerherstellung in den Raffinerien. In beiden Fällen werden die Bindungen der langkettigen Zucker gelöst und die Stärke zerfällt in einzelne Zuckerbausteine. Die Zuckersorte (siehe Grafik) und Menge lässt sich durch die Art und Anzahl der Enzyme, die Temperatur und Dauer steuern.

Kurz gesagt: ich hätte ebenso gut 50 Gramm (12,5 TL!) Zucker in meinen Liter selbst gemachte Hafermilch geben können und das Ergebnis wäre ungefähr das gleiche gewesen.

Versteht ihr meinen Ärger?

Diese Verfahrensweise muss nicht auf der Verpackung angegeben werden und die Getreidemilch darf mit zuckerfrei beworben werden. Zum einen bin ich sauer über die fehlende Aufklärung auf der Packung, aber zum anderen ärgere ich mich auch über mich selber, dass ich darauf reingefallen bin. Eigentlich weiß ich es besser, aber ich vermute, dass der kleine Zuckerholiker in mir seine Chance genutzt hat.

Und als ob das nicht schon genug wäre: diese Enzyme sind zumeist auch noch auf gentechnisch veränderten Material gewachsen, und auch das muss nicht deklariert werden.

»Lange Zeit war die Stärkeverzuckerung wirtschaftlich kaum interessant. Dies änderte sich, als die zur Stärkespaltung benötigten Enzyme mit Hilfe gentechnisch veränderter Mikroorganismen billig, in unbegrenzten Mengen und in der notwendigen Qualität hergestellt werden konnten.« (Quelle im Blogartikel)

Aber jetzt ist es auch gut. In meinem Kühlschrank steht seit einer Weile wieder selbst gemachte Hafermilch und mit diesem Artikel schließe ich das Thema Fertig-Getreide-Milch und den ganzen Ärger ab.

Weitere Infos dazu findet ihr hier im Blogartikel »Zucker in Hafermilch«.



Mandel-Kokos- Milch



Mandel-Kokos-Milch

Seit ich auf Milchprodukte verzichte(n muss), wird für mich die Suche nach Alternativen immer interessanter. Nachdem ich euch auf dem Blog ausführlich von meinem persönlichen Hafermilch-Waterloo erzählt habe, will ich euch jetzt das Rezept einer sehr leckeren und einfachen Pflanzenmilch verraten.

Ich nenne diese Alternativen weiterhin Milch, auch wenn der Gesetzgeber beschlossen hat, dass Pflanzenmilch nur Pflanzendrink heißen darf. Man soll sie nicht versehentlich mit Kuhmilch verwechseln können – oder anders herum. Nur Milch aus Kokos darf weiter Kokosmilch heißen, denn für diese Änderung kommt das Gesetz zu spät. Sie ist schon zu lange unter dem Namen auf dem Markt.

Ich würde es begrüßen, wenn unser Gesetzgeber sich um Verbraucher-Täuschungen kümmern würde, die wirklich in die Irre führen, wie z.B. die vielen verschiedenen Bezeichnungen für Zucker.

Viele »ungesüßte« Pflanzenmilch-Varianten enthalten zwischen 5–7% Zucker, die gesüßten sogar noch weitaus mehr. Warum das gemacht wird, ist nachvollziehbar: Kuhmilch schmeckt ebenfalls leicht süßlich. Wir sind also daran gewöhnt und etwas irritiert, wenn eine Getreidemilch gar nicht süß ist.

Frische, selbstgemachte Mandelmilch ist da anders. Sie ist unvergleichbar mit der gekauften Variante aus dem Tetrapack. Sie schmeckt cremig und hat nichts von dem staubigen Beigeschmack der lange haltbaren Fertigmilch.

Bei diesem Rezept wird der besonderen Geschmack durch ein kleines Extra ergänzt: geröstete Kokosflocken! Der Geschmack passt genial zu den Mandeln, die Milch schmeckt sogar etwas süßer.

Die Milch braucht ein wenig Vorbereitung, aber ich versichere euch, es ist die Arbeit wert!

Slow-Food

Bei diesem Rezept müsst ihr schon am Vortag wissen, dass ihr es herstellen wollt. Die Mandeln sollten vor der Verarbeitung nämlich ca. 8 Stunden in Wasser gelegt werden. Das hat zwei Vorteile: sie lassen sich besser mixen und sind besser verdaulich. Geknackte Mandeln befinden sich nämlich in einer Art Dornröschenschlaf – wie übrigens alle Nüsse.

Sie enthalten Substanzen (Enzymhemmer und Phytinsäure), die die Nüsse daran hindern, vorzeitig zu keimen. Gleichzeitig erschweren diese Hemmer und Säuren aber auch unsere Verdauung und hindern uns daran, alle wertvollen Nährstoffe zu verwerten. Wir können diese schlafenden Nüsse jedoch sehr einfach aufwecken oder aktivieren, indem wir sie in Wasser einlegen und eine Weile warten. In dieser Zeit neutralisieren sich die Substanzen und wir können die Nüsse vollständig nutzen.

Am nächsten Morgen sieht das Wasser nicht schön aus, aber die Mandeln schmecken jetzt besonders frisch und saftig. Perfekt zum Naschen oder eben für Mandelmilch.

Aber genug erzählt, hier kommt endlich das Rezept!

Mandel-Kokos-Milch

- 150 g Mandeln, 8 Stunden eingeweicht
- 60 g große Kokosflocken
- 3 Prisen Meersalz
- 3/4 – 1 Liter Wasser, je nach Geschmack

Den Ofen auf ca. 150°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten und die großen Kokosflakes gleichmäßig verteilen.

Die Mandeln nach dem Einweichen gut spülen und von der braunen Schale befreien. Das geht ganz einfach, wenn man die Mandel zwischen Daumen und Zeigefinger leicht drückt, dabei flitscht sie schnell heraus.

Hinweis: Falls es nicht funktioniert, wurde die Mandeln wahrscheinlich beim Trocknen zu stark erhitzt, dann geht es nicht mehr. In dem Fall könnt ihr sie trotzdem nutzen, die Milch wird nur etwas dunkler und nicht ganz so perfekt.

Danach alle Mandeln noch einmal gut abspülen und schon mal in einen Mixer geben.

Die Kokosflocken in den Ofen schieben und rösten lassen. Es dauert nicht lange, bis sie sich goldbraun färben, ihr könnt sie zwischendurch einmal durchmischen. Geht nicht zu weit weg. Behaltet sie besser im Auge, damit sie nicht plötzlich verbrannt sind.

Das Salz und das Wasser (besser zu Anfang etwas weniger) ebenfalls in den Mixer geben. Die goldenen Kokosflocken dazu geben und so lange mixen, bis keine Stückchen mehr zu erkennen sind.

Hinweis: Ich nutze einen Hochgeschwindigkeits-Mixer, aber nachdem die Mandeln eingeweicht wurde, sind sie viel weicher. Es kann sein, dass das auch ein einfacherer Mixer schafft.

In der Zwischenzeit einen Nussmilchbeutel (oder günstiger: DM-Wäschesack-Tipp) und eine Schale vorbereiten und anschließend die Milch reingeben. Danach melken.

Ich hänge dazu den Beutel an einen Schrankknopf über der Spüle und drücke langsam die Milch in die Schüssel.

Das war's! Jetzt nur noch abschmecken, ob sie noch etwas verdünnt werden kann – das ist Geschmacksache. Wenn ja, einfach etwas Wasser zugeben.

Die Milch schmeckt pur am besten, aber sie macht sich auch gut im Müsli oder in anderen Speisen. Ich finde sie z.B. genial für Chia-Pudding.

Den Mandel-Kokos-Trester kann man als Mehl-Ersatz in vielen Rezepten nutzen; ins Brot geben, Pfannkuchen machen oder Kekse.



**Löwenzahn-
wurzel-
Kaffee**



Löwenzahnwurzel-Kaffee

Spätestens seit Pustebäumen und Peter Lustig steht Löwenzahn bei mir hoch im Kurs. Und seitdem ich weiß, was diese Pflanze alles kann, bin ich ein richtiger Fan geworden. Löwenzahn ist so gesund, dass er nicht nur ein Lebensmittel, sondern gleichzeitig auch eine wirksame Medizin für viele Leiden ist. Ein heimische Superfood!

Schon beim Betrachten der Pflanze, kann man ahnen, was in ihr steckt: sie ist äußerst zäh und wächst sogar an den unmöglichsten Stellen. Wer einmal versucht hat Löwenzahnpflanzen los zu werden, weiß wie widerstandsfähig sie sind. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelemente und Mikronährstoffen, die sehr gute Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Mit diesem Wildkraut können wir uns ein bisschen seine Zähigkeit zu eigen machen.

Dem Löwenzahn werden zahlreiche Heilfähigkeiten nachgesagt (im Netz gibt es dazu viele Infos, ich gehe hier nur auf ein paar wenige ein). Er regt zum Beispiel den Stoffwechsel an und unterstützt unter anderem die Leber und Galle bei ihrer Arbeit. Diese Wirkung ist für alle interessant, die sich an den Zuckerentzug wagen. Also schauen wir uns das einmal genauer an:

Durch einen regelmäßigen Zuckerkonsum wird die Leber stark belastet, denn nur sie kann die isolierte Fructose abbauen, die wir mit dem Haushaltszucker zu uns nehmen. Bei häufigem Zuckerkonsum kann sich – wie bei Alkoholikern – eine »Fettleber« entwickeln. (Die Fettleber ist die derzeit häufigste chronische Lebererkrankung und ein Vorbote des sogenannten metabolischen Syndroms.)

Verzichten wir für einen Zeitraum auf Zucker, wird die Leber anfangen, sich zu regenerieren. Das heißt, sie erneuert sich und entgiftet dabei. Der Bitterstoff Taraxacin im Löwenzahn verstärkt die Gallensekretionsausscheidung, die wiederum die Arbeit der Leber beim Fettstoffwechsel sehr ankurbelt und die Regeneration beschleunigt.

Löwenzahn stärkt ausserdem die Bauchspeicheldrüse, hilft Giftstoffe leichter auszuscheiden und fördert einen besseren Ausgleich des Blutzuckerspiegels – alles Mechanismen, die uns beim Zuckereinsatz helfen können.

Bitterstoffe sind also sehr hilfreich für unser gesamtes Verdauungssystem, aber sie schmecken uns oft nicht besonders. Wie kann das sein? Ich vermute, dass wir mit der Zeit von Bitter entwöhnt wurden. Denn während unser Kulturgemüse so gezüchtet wurde, wie es jetzt aussieht, wurden die bitteren Helferlein nach und nach entfernt. Unser Geschmackssinn konzentrierte sich nicht nur dadurch Richtung Süß.

Heute wird den wenigsten ein Löwenzahnblatt auf Anhieb schmecken. Schade eigentlich, denn besonders für uns Zuckerfreunde würde es sich lohnen! Die Bitterstoffe können nämlich neben all den anderen Vorteilen den Heißhunger auf Süßes dämpfend. Wir könnten sogar schneller satt werden, da das Geschmackserlebnis durch diese zusätzliche Note intensiver wird (siehe auch in der ayurvedischen Küche).

Mit ein bisschen Geduld ist es allerdings möglich, die verkümmerten Geschmacksnerven für Bitter wieder zu wecken. Für den Anfang kann man sich zum Beispiel eine Tasse leckeren Löwenzahnwurzel-Kaffee zubereiten. Er duftet toll, schmeckt kaum bitter und erinnert sogar wirklich etwas an Kaffee.

Und er als Kaffee-Ersatz noch einen weiteren Vorteil liefern: Koffeinhaltiger Bohnenkaffee fördert bei vielen leider den Süßhunger. Mit Löwenzahnwurzel-Ersatzkaffee kann der Körper einerseits schneller entgiften und andererseits den Entzug unterstützen, denn der kräftige, würzige Geschmack vertreibt eine aufkommende Lust auf Süßes sehr schnell. Bei mir funktioniert es sehr gut!

Und noch kurz vorweg, bevor ich zum Eigentlichen komme: Die Wurzeln bieten eine viel größere Wirkstoffdichte als die Blätter, die wir leider durch die Hitzebehandlung etwas mindern. – Aber weniger ist besser als gar nichts, oder?

So, nach so vielen Worten hier endlich das Rezept:

Löwenzahnwurzel-Kaffee

- Löwenzahnwurzeln

Löwenzahnwurzeln sammeln (oder fertig geputzt und zerkleinert kaufen).

Am besten sucht man die dicksten, dann hat man beim Putzen weniger Arbeit. Sie verstecken sich unter den größten Pflanzenbüscheln. (Wer diese und nun folgende Arbeit umgehen möchte, kauft sich einfach getrocknete Löwenzahnwurzeln im Kräuterladen oder bestellt sie irgendwo im Netz. Dann musst du sie nur noch rösten, siehe weiter unten.)

Am besten sucht ihr nicht an Flussufern, Straßenrändern oder neben stark gedüngten Feldern, da an diesen Stellen die Pflanzen meist stark belastet sind.

Die Wurzeln säubern und unter Wasser abbürsten. Wenn sie sehr stark verschmutzt sind, einfach in grobe Stücke teilen und in einer Schüssel mit frischem Wasser aneinander reiben, bis nach mehreren Spülgängen das Wasser klar bleibt. Danach in kleine Stücke zerteilen und trocknen lassen. In der Sonne kann das 2-3 Tage dauern, im Ofen geht es schneller.

Danach können die Wurzeln geröstet werden. (Hier können die Wurzel-Käufer wieder in das Rezept einsteigen.) Dafür eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Stücke unter ständigem umrühren rösten, bis sie braun werden. Etwas Rauch wird aufsteigen und ein starker Röstgeruch wird das Haus befallen, aber das ist nicht unangenehm.

Es muss sehr achtsam geröstet werden, damit die Stücke nicht verbrennen. Wenn ihr gekaufte Wurzeln verwendet, werden vermutlich auch viele sehr kleine Stücke in der Packung sein. Damit sie nicht verbrennen, gebe ich alles nach 2-3 Minuten durch ein Sieb und röste die dickeren Stücke ein zweites mal.

Nach dem Rösten müssen die Wurzeln nur noch soweit zerkleinert werden, dass ein Pulver entsteht. Mir machen allerdings kleiner Stückchen im Pulverkaffee nichts aus, da sie im aufgegossenen Kaffee nach einer Weile auf

den Grund der Tasse sinken – wie beim türkischen Mocca. Einmal umrühren, warten und fertig.

Für alle anderen heißt es: möglichst stark zerkleinern oder den Kaffee vor dem Trinken noch einmal durch ein Sieb gießen.

Pro Tasse ungefähr ein gehäufte Teelöffel in eine Kanne geben und mit siedend heißem Wasser aufgießen. 3-4 Minuten warten und genießen. Schmeckt auch mit (Pflanzen-)Milch.



Die zuckerarmen Rezepte



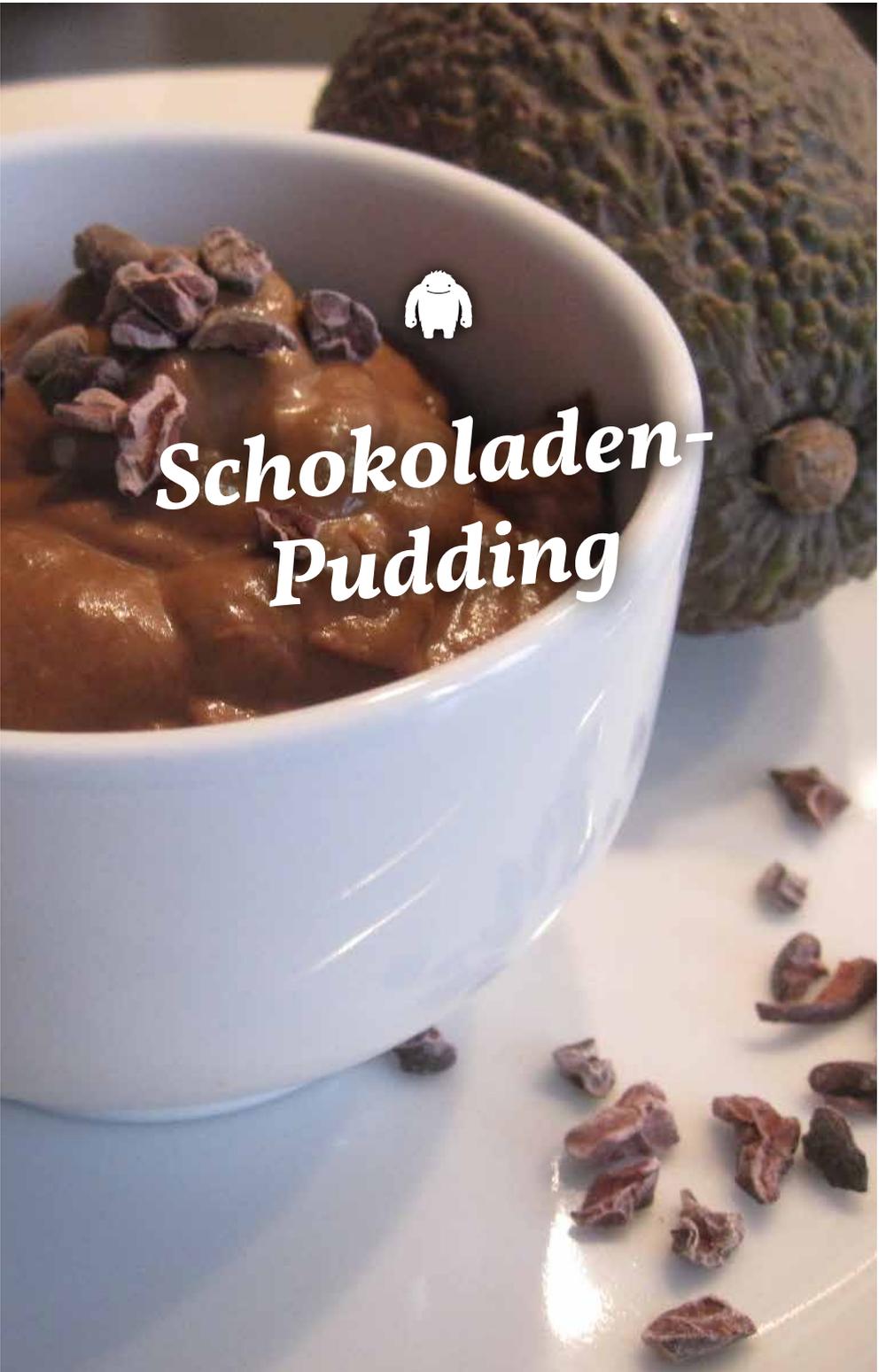
Ein Hinweis zu den folgenden Rezepten

Vor einer zuckerfreien Zeit kann es sein, dass euch die Süße der Rezepte nicht ausreicht. Der Geschmackssinn ist möglicherweise noch zu sehr an die industrielle Süßweise gewöhnt. Wenn das so ist, empfehle ich, mit etwas rohem Honig, Stevia, Xylit, Erythrit oder auch Kokos-Palmbütenzucker nachzusüßen.

Wer gerade eine zuckerfreie Zeit macht, sollte hier erst einmal nicht weiter blättern. Diese Gerichte könnten das Zuckermonster unnötig reizen.



Schokoladen- Pudding



Schokoladen-Pudding

Ein kleines Rezept für den Süßhunger. Weder Milch noch Eier oder raffinierter Zucker sind in diesem Pudding enthalten, stattdessen nur nährstoffreiche und vollwertige Lebensmittel. So gesehen ein richtig gesundes Vergnügen.

Im Mittelpunkt dieses Rezeptes steht der Kakao.

Er liefert Proteine, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eisen, Kalzium, Magnesium, Zink, B-Vitamine, Vitamin C und E und hat einen hohen Anteil an natürlichen Antioxidantien. Neben dem hohen Fettanteil – der uns schön satt macht – weist die Kakaobohne noch über 300 verschiedene andere Inhaltsstoffe auf. Einige wichtige sind: Anandamid, Arginin, Epicatechin, viel Magnesium, Polyphenole, Tyramin und Salsolinol sowie Flavonoide.

Und dann liefert uns die Kakaobohne noch fünf besondere Stoffe: Phenylethylamin, Theobromin, Serotonin, Dopamin und Tryptophan. Sie alle können bei uns eine stimmungsaufhellende und entspannende Wirkung hervorrufen. Der rohe Kakao kann uns also dabei helfen, ein bisschen glücklicher zu werden.

Das alles enthält die Kakaobohne allerdings nur in roher Form.

Für Supermarkt-Schokolade wird der Kakao leider erhitzt und dadurch werden viele dieser guten Bestandteile zerstört. Es kommt noch schlimmer, denn durch das Zufügen von Milchpulver und Zucker gesellen sich ein paar Zutatend dazu, die die Wirkung der übrig gebliebenen Bestandteile beeinträchtigen. Seitdem ich weiß, wie gut die rohe Kakaobohnen für uns sind, bin ich begeisterter Anhänger von Rohkost-Schokoladen und anderen (rohen) Gerichten mit Kakao.

Der Schokoladenhimmel ist also möglich, die Bohne muss einfach nur roh sein! Wie zum Beispiel in diesem Rezept:

Schokoladenpudding

- *Eine sehr reife Banane*
- *Eine halbe reife Avocado*
- *1–2 Teelöffel rohes Kakaopulver*
- *1/4 Teelöffel Kokosöl*

Wer mag kann auch noch folgendes dazugeben:

- *1/4 Teelöffel Maca-Pulver*

Alle Zutaten in einem Mixer* vermischen, in eine Schale geben und 1–2 Stunden kalt stellen.

Ich streue gerne noch ein paar Kakao-Nibs (auch roh) auf den Pudding.

Schon fertig! Lasst es euch schmecken!

* Dafür benötigt ihr keinen Hochleistungs-Mixer. Ich nutze einen Pürierstab mit einem kleinen Behälter-Aufsatz in dem sich ein Messer dreht. Das reicht für Banane und Avocado auf jeden Fall aus. Vielleicht genügt selbst der Stab ohne Aufsatz für diese Rezept. Probiert es aus!



Chia- Pudding



Chia-Pudding

Mit dem Chia-Pudding ist es so eine Sache: seine körnige und etwas schleimige Konsistenz scheidet die Geister. Ich hab den Eindruck, dass man entweder drauf steht, oder es total eklig findet.

Ich war beim ersten probieren irritiert, aber schnell angefixt. Mir gefällt, dass die gel-artige Schicht, die sich beim einweichen um die Samen bildet, den Geschmack der Zutaten so gut speichert. Bei diesem Rezept kann man die Mandelmilch und die Vanille stark heraus schmecken. Ich finde das sehr lecker.

Nebenbei sind Chia-Samen ein Quelle von unfassbar vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und Antioxidantien. Sie sind einer der größten Omega-3-Lieferanten und enthalten ein vielfaches mehr von den lebenswichtigen Fettsäuren als zum Beispiel Lachs.

Auf manchen Verpackungen steht, dass man maximal 15 Gramm pro Tag von den Samen essen soll. Ich hab diese Warnung erst viel später gelesen und hatte zu dem Zeitpunkt schon riesige Mengen an Chia vertilgt. Es ist mir nichts passiert. Warum also diese Warnung?

Chia sind ein sogenanntes Novel Food, das heißt, es ist eins von vielen vorher nicht verbreiteten Lebensmittel aus anderen Kulturkreisen. Die Samen sind erst seit ein paar Jahren in Deutschland erhältlich und die EU ist bekanntlich oft etwas zögerlich mit der Freigabe von neuen Lebensmitteln. Ich kann mich noch daran erinnern, dass Stevia viele Jahre nur als Badezusatz verkauft werden durfte und trotzdem hab ich es gegessen.

Ich konnte bisher keine negativen Begleiterscheinungen durch größere Mengen Chiasamen erkennen. Etwas mehr Durst hab ich allerdings bemerkt. Vielleicht liegt es an der Quell-Eigenschaft der Samen, aber ich trinke nach so einem Pudding automatisch 1–2 Gläser Wasser mehr.

Die Mandelmilch mache ich selbst: Einfach ca. 2 Tassen Mandeln für ein paar Stunden im Wasser einweichen, danach die Mandeln spülen und mit 6 Tassen frischem Wasser in einem Mixer pürieren. Durch einen Nussmilchbeutel (oder

Tuch) geben und fertig ist die Milch. Ungesüßt hält sie sich deutlich länger im Kühlschrank, deshalb süße ich immer erst direkt vor dem Trinken. Wenn ich allerdings alles gleich verbrauche, mixe ich einfach noch ein paar Datteln mit.

Chia Pudding

- *1/4 l Mandelmilch*
- *2 TL Chiasamen*
- *1 Messerspitze Vanillepulver*
- *1 TL Honig*

Alles miteinander verrühren und für 1–2 Stunden kalt stellen. Zwischendurch noch einmal umrühren. Fertig!

Mir schmeckt es noch besser, wenn ich zum Pudding ein paar Beeren oder andere Früchte gebe.

Zum Süßen bevorzuge ich bei diesem Rezept einen guten rohen Honig, um die vielen Nährstoffe auszunutzen, die durch die kalte Herstellung des Puddings im Honig erhalten bleiben. Ich wäge ab, ob ich die Fructose wirklich essen möchte, aber im Falle von rohem Honig sehe ich persönlich auch ein paar Vorteile. Alles immer unter der Berücksichtigung, dass ich den Honig nur ab und zu und nicht täglich esse.

Das Süßen funktioniert aber auch mit einer sehr reifen Banane. Einfach eine Bananen-Mandelmilch mixen und die Chiasamen dazu geben.

Der Chia-Pudding kann auch eine praktische kleine Belohnung bei der Arbeit sein!

Wenn ich das Gefühl habe, dass ich eine kleine Motivation im Büro nötig haben werde, dann packe ich mir Morgens ein Glas mit Chia Pudding ein und freu mich schon bei der abendlichen Vorbereitung dafür auf die leckere kleine Pause am nächsten Tag.

Abends gebe ich alle Zutaten in ein kleines Schraubverschluss-Glas (perfekt sind die kleinen Gläser in denen Nussmus verkauft wird), schüttel es kurz auf und stelle es in den Kühlschrank. Vor dem Schlafengehen schüttle ich das Glas noch einmal kurz fest und stelle es wieder in den Kühlschrank.

Am nächsten morgen gebe ich ein paar gefrorene Beeren dazu, rühre alles kurz um und packe das Gläschen in meine Tasche. Auslaufen kann jetzt zum Glück kaum noch etwas, da die Samen die Flüssigkeiten aufgenommen haben. Die Beeren halten alles bis zum frühen Nachmittag kühl, passen sehr gut zum Mandel-Vanille-Geschmacks des Puddings und sind zudem noch relativ fructosearm.

Wenn es ganz schnell gehen muss, funktioniert es auch, wenn ihr am Morgen alles zusammen mischt und während des Vormittags noch 1-2 mal das Glas schüttelt. Und generell gilt: je mehr Samen, desto schneller ist der Pudding fest.



**Schnelle
Eiscreme**

Schnelle Eiscreme

Im Speiseeis verstecken sich oft Dinge, von denen wir gar nichts wissen. Hier ein kleines Beispiel für ein sehr oft gekauftes Kirsch-Eis:

Zutaten / Inhaltsstoffe:

Entrahmte Milch, Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, Glukosesirup, Sauerkirschsaft aus Fruchtsaftkonzentrat (7,5%), Pflanzenfett, Molkenerzeugnis, Sahne, Sauerkirschsaftkonzentrat (1%), Mohnsamen (0,8%), Kakaobutter, Rote-Bete-Saftkonzentrat, Vollmilchpulver, Emulgatoren (Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Lecithine (Soja)), Stabilisatoren (Johannisbrotkernmehl, Carrageen, Guarkernmehl, Pektin), Holunderbeersaftkonzentrat, Säuerungsmittel (Citronensäure), Aroma, jodiertes Salz, Magermilchpulver, Farbstoff (Echtes Karmin), Paprikaextrakt.

Neben mir unbeliebten Bestandteilen wie Industriefett, Aroma (was denn genau), Carrageen und Emulgator fällt mir vor allem der Zucker auf. Geschickterweise ist er in der Auflistung in verschiedene Bestandteile zerlegt worden. So passt es ganz gut, dass an erster Stelle die „gesunde entrahmte Milch“ rückt (weiter hinten wird dies allerdings durch das Pflanzenfett und Vollmilchpulver wieder relativiert). An 2., 3. und 4. Stelle folgen Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker und Glukosesirup. In den Nährwertangaben steht 15 g pro 100 g Eis ist Zucker; bei reinem Vanille-Eis der gleichen Marke ist fast ein Viertel der Eismenge (24 g) Industriezucker, der uns nichts weiter liefert als die reinen Kalorien.

Mein Eisrezept macht ein kleines bisschen mehr Arbeit, als nur eine Packung öffnen, dafür weiß ich aber genau, was drin ist: nur 4 Zutaten! Ich brauche dafür ein Pürierstab mit Aufsatz, einen Schneebesen und einen Teigschaber. Durch den intensiven Fruchtgeschmack der vollständigen Früchte benötige ich nur sehr wenig Honig zum süßen. Und da der Honig nicht erhitzt wird, liefert er zahlreiche Nährwerte und ist für mich trotz seines hohen Fructosegehalts deutlich wertvoller als Zucker.

Schnelle Eis-Creme

- *200 ml Sahne*
- *etwas Vanille-Pulver*
- *1 TL Honig*
- *200 g gefrorene Früchte (hier Erdbeeren)*

Die Sahne mit dem Vanille-Pulver und dem Honig verrühren und aufschlagen. Die gefrorenen Früchte so lange mixen, bis eine Art Pulver oder Granulat entsteht (kommt auf die Frucht an). Die kalte Fruchtmasse unter die Sahne heben bis sich alles vermischt hat. Nicht zu fest und in kleinen Kreisen rühren, sonst entsteht statt einer Creme eher eine Suppe. Es muss sich so anfühlen, als ob ihr die Früchte mit etwas Luft unter die Sahne hebt – schwierig zu erklären.

Danach sofort in Schalen füllen und servieren. Falls es nicht sofort gegessen wird könnt ihr es ins Tiefkühlfach stellen. Danach muss es aber vor dem Essen ca. 20 Minuten „auftauen“. Ganz so gut, wie frisch gerührt ist es dann aber leider nicht mehr, da sich schon zu viele Eiskristalle gebildet haben.

Guten Appetit!



Süßkartoffel- Schoko-Creme



Schokoladen-Creme mit Special Effects

Immer wieder betone ich, wie wichtig Gemüse für uns Zuckersüchtige ist. Je mehr wir davon essen, desto besser ist es für uns. Gerade Gemüse liefert uns genau das, was bei der Abkehr vom Zucker hilfreich sein kann. Viele verschiedene Mikronährstoffe versorgen unsere Zellen und füllen unsere Speicher auf, die (löslichen und unlöslichen) Ballaststoffe sorgen dafür, dass Zucker nicht so schnell ins Blut weiter gegeben wird und gleichzeitig halten sie die Darmflora gesund. Gemüse sorgt dafür, dass unser Körper mit basenspendenden Lebensmitteln versorgt wird und dabei enthält es auch noch wenig Zucker.

Und vor Allem: es schmeckt sehr gut!

Viel Gemüse ist also gut, und die Erhöhung des pflanzlichen Anteils in unserer täglichen Ernährung hat nur positive Effekte für unsere Gesundheit.

Bei den meisten von uns gibt es zwei Gerichte, die bestimmt noch freie Gemüse-Kapazitäten aufweisen: das Frühstück und der Nachtisch, hab ich Recht?

Echt jetzt? Gemüse zum Frühstück? – Ja! Ich zeig's euch!

Ich empfehle immer gerne einen Salat zum Frühstück zu essen, da er unerwartet gut und frisch schmeckt und uns satt und leicht in den Tag gehen lässt. Und wenn man schon zum Frühstück so viele Nährstoffe aufgenommen hat, wird der Tag dem Zuckermonster weniger Macht einräumen.

Aber OK – ich musste es einsehen: nur die Wenigsten sind bereit für ein Frühstück aus grünen Blättern in ihrer Reimform. (Ein grüner Smoothie geht ja dann doch oft.) Wie wäre es also, wenn ihr erst einmal ganz langsam damit anfangt? Vielleicht mit einer Art Nuss-Nugat-Creme, in der sich hauptsächlich Gemüse versteckt?

Sie funktioniert als Brotaufstrich oder auch als sehr reichhaltiges Schokoladen-Mousse. Haltet die Luft an! Hier ist das Rezept:

Die Vorarbeit

Zwei Süßkartoffeln mit der Gabel rundherum ca. 4-5 mal einstechen. Ein Backblech ganz unten in den Ofen schieben und mit Packpapier belegen und dann einen Rost in die mittlere, untere Schiene (meistens haben Öfen doch 4 Schienen, oder?) schieben, und die Kartoffeln darauf legen.

Erst anschließend den Ofen auf 200°C stellen und ca. 50–55 Minuten backen (dies gilt für eine mittlere Größe, ganz große Kartoffeln brauchen noch etwas länger). Danach den Ofen einfach ausstellen ohne die Tür zu öffnen. Die Kartoffeln nach 30–60 Minuten herausnehmen und von der Schale befreien. Falls sehr schwarze Stellen auf der Kartoffel zu sehen sind, besser abschneiden. Danach die weiche Kartoffeln klein schneiden und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

250g von dem Püree abwiegen und für den nächsten Schritt aufheben.

(Nach dieser Aktion lässt sich der Ofen übrigens wunderbar reinigen, da er ganz nass ist.)

Das restliche Püree kann ganz einfach zu einem leckeren Nachtisch verfeinert werden: mit etwas Zitronensaft vermischen und Zimt drüber streuen. Das schmeckt super – einfach so, oder als Beilage zu vielen (Frühstücks-)Gerichten.

Jetzt aber zum eigentlichen Rezept:

Schokoladen-Creme

- 250 g Süßkartoffelpüree
- 2 EL (rohes) Kakaopulver, oder etwas mehr
- 1 EL Kokosöl
- 1/8 TL Meersalz
- 1/8 TL Vanillepulver, oder mehr
- 1 EL Mandelmus (dann wird es „sahnig“-cremiger)
- Extra zum Süßen: 1 TL Reissirup, Xylit, Honig oder ähnliches – ist aber gar nicht nötig, weil die Kartoffel sehr süß ist. Mir reicht die natürliche Süße aus.
- zum Bestreuen: Kakao-Nibs (gehackte rohe Kakaobohnen)

Alles miteinander vermischen, abschmecken und mindestens 2 Stunden – besser über Nacht, die Creme wird dann fest – kühl stellen. Kalt schmeckt die Creme viel schokoladiger und weniger fruchtig, als direkt bei der Herstellung. Also bitte beim vorab Naschen nicht täuschen lassen.

Ein klitzekleiner Spaßverderber:

Die Creme schmeckt süß, da die Süßkartoffel natürlich vorkommenden Zucker (Fructose und Glucose) enthält. Natürlich sind es nur geringe Mengen Zucker, aber je länger die Kartoffel im Kühlschrank gelagert wird, desto mehr Zucker enthält sie bei der Zubereitung. Die Stärke (Mehrfachzucker) wird bei kalter Lagerung schneller in Zucker (Einfachzucker) aufgespalten.

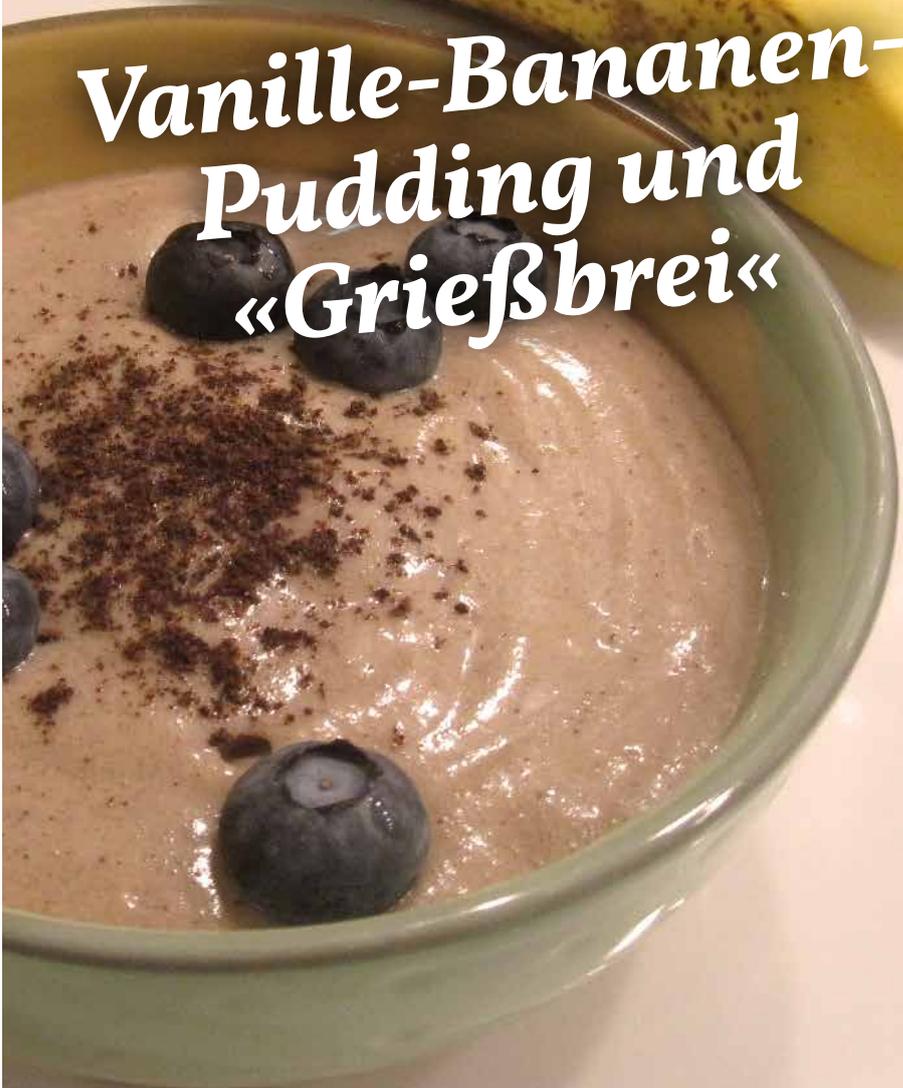
Während des Backvorgangs wird das Verhältnis von Zucker und den restlichen Bestandteilen verändert, und beim Püriervorgang werden die Faserstoffe zerstört, die anschließend die schnelle Weitergabe des Zuckers an das Blut nicht mehr verhindern können.

All das hat zur Folge, dass der Zucker in diesem Rezept schneller verstoffwechselt wird, als wenn ihr die Süßkartoffel roh und am Stück essen würdet. Behaltet das im Hinterkopf und beobachtet genau, wie euer Körper

auf diese Süßspeise reagiert. Diese Creme ist und bleibt ein Genussmittel. Sie ist zwar deutlich gesünder als herkömmliche Nuss-Nugat-Cremes, aber sie sollte und dieser Form kein Bestandteil von täglichen Mahlzeiten sein.



Vanille-Bananen- Pudding und «Grießbrei»



pudding und (so etwas wie) Grießbrei

Ich liebe Vanillepudding, viel mehr als alle Schokosorten. Und ich mag Grießbrei, so viel ist sicher!

Früher hab ich mir beides häufig gekocht und eine Menge Zimt und Zucker drüber rieseln lassen. Dabei kann ich mich an zwei Dinge erinnern: Köstlicher Geschmack und Stress mit dem Milchüberkochen! – Plötzlich hört man dieses leise Geräusch, und dann ist es auch schon zu spät. Was für eine Sauerei!

Heute esse ich weder Pudding noch Grießbrei, da mir Milch nicht gut bekommt, Grieß nicht vollwertig ist (nur Teil des Kornes), Weizen nicht mehr auf meinem Speiseplan steht (hier steht warum) und natürlich: weil normaler Haushaltszucker drin ist und beide Speisen mich extrem triggern können.

Aber ich habe zum Glück ein Rezept, das mir persönlich eine vollwertige Alternative bietet und voller guter Zutaten steckt. Noch dazu ist es extrem schnell hergestellt! Einzige Hindernisse: Man muss zusätzlich auch Bananen mögen und eine richtig reife zur Hand haben.

Vanille-Bananen-Pudding und -Grießbrei

(1 Portion)

- *1 reife Banane*
- *2-3 EL Mandelmilch (oder eine andere Milch)*
- *1 TL Cashewmus*
- *1/2 TL Vanillepulver*
- *ein kleines bisschen Meersalz (wer's mag)*

und für den Grießbrei:

- *1/2 TL gemahlene Flohsamenschalen*

Die Banane mit der Mandelmilch, dem Cashewmus und dem Vanillepulver vermischen. Dabei etwas vorsichtig mit der Flüssigkeit sein, lieber nach und nach dazu geben, da die Menge abhängig von der Bananengröße ist.

Dann ist der Pudding schon fertig!

Jetzt kommt aber das besondere: Wenn du die cremige und ganz leicht körnige Konsistenz von Grießbrei genauso gerne magst wie ich, dann gib die Flohsamenschalen dazu und mixe alles noch einmal kräftig durch.

Und dann ist auch der „Grießbrei“ schon fertig! Kein Kochen und vor allem: kein Milchüberkochen!

Warte am besten noch ca. 5-10 Minuten, damit die Flohsamenschalen alles etwas andicken können. Dann mit Vanillepulver oder Zimt bestreuen und vielleicht auch mit etwas Obst dekorieren.

Wenn die Farbe stimmen würde, könnte man fast meinen, dass es wirklich Grieß ist.

Die Konsistenz ist erstaunlicherweise einem Grießbrei sehr ähnlich und es stellt sich bei mir das gleiche zufriedenstellende Gefühl ein.

Nicht nur, dass das Dessert ganz schön lecker ist, gleichzeitig fördert ihr mit den Flohsamenschalen eine gesunde Darmfunktion und – das gefällt mir besonders gut – die Schalen sorgen dafür, dass die Glucose aus der Banane langsamer verstoffwechselt wird und so verzögert ins Blut übergeht. Das bedeutet, dass der Blutzuckerspiegel sehr viel stabiler bleibt und du nicht sofort wieder Hunger auf Nachschub hast.



Waffeln

Waffeln

Waffeln ohne weißes Mehl und Industriezucker – und wer will: vegan!

Waffeln mit Eis und Himbeer-Sauce

(Mengenangaben für 3 Stück)

- 1 EL (weiße) Chiasamen, frisch gemalen mit 3 EL Wasser verrührt;
- oder 2 Eier
- 1 reife Banane
- 1 EL Kokosöl
- 4-5 EL Wasser, nach und nach zugeben
- bei Eiern ist etwas weniger Wasser nötig
- Vanillepulver (gemahlene Vanilleschoten)
- 50 g gemahlene Mandeln oder Mandelmehl
- 50 g gemahlene Haferflocken
- 1/2 TL Natron
- 1 Prise Salz

für die Sauce:

- ca. 20 Himbeeren, frisch oder aufgetaut
- 1 reife Banane
- etwas Vanillepulver
- für die Eiscreme (Nice-Cream):
- 1 reife Banane, gefroren
- Vanillepulver

wer mag: gefrorene andere Früchte

Die gemahlene Chiasamen sollten sehr fein vermahlen sein, bevor sie zu einer Paste verrührt werden.

Dann die Paste (oder die Eier) mit der zerdrückten Banane vermischen, flüssiges Kokosöl und Wasser dazu geben und gut miteinander verrühren. Am besten mit einem kleinen Mixer.

Die restlichen trockenen Zutaten dazu geben und ebenfalls gut vermengen. Wenn der Teig zu fest ist, einfach noch ein bisschen Wasser dazu geben, aber nicht zu viel, denn er sollte etwas dickflüssig sein.

Dann drei Waffeln daraus backen.

Für die Sauce einfach Himbeeren, Banane und Vanille pürieren.

Für die Eiscreme anschließend einfach die gefrorene Banane und ordentlich Vanillepulver so lange mixen, bis eine Creme entsteht (ein guter Mixer ist hierbei von Vorteil). Ich hab für die Waffeln auf dem Bild Blaubeereis genommen. Dafür hab ich einfach noch ein paar gefrorene Blaubeeren vor dem Mixen dazu gegeben.

Alles anrichten und fertig!

PS: Da alles nur mit der Süße aus den Bananen gesüßt ist, nutzt ihr hierfür besser sehr reife Früchte.

Danach kam mir noch eine gute Idee: Die vegane Variante kann man auch schön als Backmischung verpacken. Dafür einfach alle trockenen Zutaten schichten und mit folgendem Hinweis versehen: „Eine Banane mit ca. 8 EL Wasser und 1 EL Kokosöl vermischen, die Backmischung dazu geben und eine halbe Stunde quellen lassen. Dann die Waffeln backen.“



Haferkekse



Haferkekse

Wenn ich unterwegs bin, hab ich gerne etwas zu Essen dabei, damit ich nicht in die Verlegenheit komme, mir irgendeinen Quatsch zu kaufen. Mit Hunger ist nicht zu spaßen, denn ist er erst da, gelten viele gute Vorsätze nicht mehr.

Diese Haferkekse schmecken mild-süß (also leider nichts für die zuckerfreie Zeit), kommen aber komplett ohne zugefügten Zucker aus. Die Süße der Bananen und – wer möchte – Rosinen ist für mich ausreichend und durch den Hafer machen die Kekse satt. Ein leckerer kleiner Snack auch zum Kaffee am Nachmittag.

Nichtsdestotrotz kann die Fructose die empfindlichen Zuckersüchtigen unter uns etwas durcheinander und auf süße Gedanken bringen. Achte genau auf deine Körper-Reaktionen und wenn du anschließend aufkommenden Naschhunger verspürst, warte lieber noch ein Weile, bevor du dich wieder an Süßes mit Fructose heran wagst.

Um die Kekse mit weniger Fructose herzustellen, kannst du die Rosinen ganz weglassen oder gegen Schokostückchen austauschen. Nimm dafür aber sehr dunkle Schokolade, die am besten nur mit Glucose oder Xylit gesüßt wurde.

Hafer-Bananen-Kekse

Das Rezept ergibt 25 kleine Kekse.

- *2 reife, große Bananen (oder 3 mittlere)*
- *2/3 TL Vanillepulver*
- *1/8 TL Meersalz (nicht zu wenig)*
- *Abrieb von der Schale einer Zitrone*
- *etwas Zitronensaft*
- *3 volle TL Mandelmus oder Erdnussbutter*
- *120 g Haferflocken*
- *2 Handvoll Rosinen oder Zartbitterschokoladenstückchen*
- *1/4 TL Weinstein-Backpulver*

Die Bananen mit der Zitronenschale, dem Vanillepulver, Salz und etwas Zitronensaft gut pürieren. Die Zitronenschalen sollten gut zerkleinert sein, damit die Kekse später deutlich danach schmecken.

Dann mit dem Mandelmus vermischen und die restlichen Zutaten einrühren. Probiere den Teig, ob dir die Menge an Salz ausreicht.

Der Teig sollte feucht sein, aber nicht zu flüssig. Ist er das, gib einfach noch ein paar Haferflocken dazu.

Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten bei 150°C backen. Nach 10 Minuten kurz den Ofen öffnen und die feuchte Luft heraus lassen.

Die Kekse sind weich und saftig und schmecken nach einer Mischung aus Zitrone, Vanille und Hafer.

Manchmal möchte ich sie aussen etwas knuspriger haben. Dann stecke ich sie kurz in den Toaster (Stufe 2-3) und lasse sie danach abkühlen – unterwegs ist das natürlich schwierig.



Rice Crispies



Rice Crispies

Neben all dem gesunden vollwertigen Essen gibt es manchmal Momente, in denen ich auch einfach mal naschen möchte. Aber ich will nicht mehr in den Supermarkt gehen und mir die üblichen Süßigkeiten kaufen, da mir die meisten überhaupt nicht mehr schmecken.

Viele Süßwaren sind für mich gefühlt über die Jahre immer süßer geworden und haben ihren eigenen Geschmack verloren. Kennt ihr zum Beispiel noch N*ts, diesen Schokoriegel mit Nüssen? Ich kann mich an einen richtig nussigen Geschmack erinnern, von dem heute nicht mehr viel übrig ist. Kann sein, dass ich mir das nur einbilde, aber mir schmeckt es eben nicht mehr. (und ausserdem will ich keine Produkte von Riesenfirmen konsumieren, die anderenorts Wasserquellen aufkaufen und der Bevölkerung den Zugang dazu verwehren – aber das ist eine andere Geschichte.)

Was also tut man, wenn man trotz allem was Süßes will? Man stellt es selber her. Und diesmal eben:

Rice Crispies

- *1/4 cup Cashewmus*
- *1/4 cup Erdnussmus (oder ein anderes Nussmus)*
- *1/4 cup Reissirup*
- *1 TL Vanillepulver*
- *1/4 TL Meersalz*
- *4 Cups gepuffter Vollkornreis*

Alles bis auf den Puffreis in einem Topf erwärmen und solange rühren, bis alles gut miteinander vermengt ist. Dann den Reis einrühren und in eine ca. 20×20 cm große eingefettete oder mit Backpapier ausgelegte Form geben

und fest andrücken. Danach ca. 20 min kalt stellen und dann aus der Form nehmen. Mit einem scharfen Messer in Quadrate schneiden.

In einem luftdichten Behälter und im Kühlschrank aufbewahren.



Raw
»Cheesecake«



Raw Cheesecake – Roher Käsekuchen

Roher „Käse“kuchen aus Cashewmus

Was soll das denn sein? Roh? Und dann ist schon wieder Gemüse in einer süßen Sache? Ja, aber verstecktes Gemüse!

Mit gefällt es, wenn Gerichte einen großen Teil Gemüse enthalten. Da steckt die Power, Lebenskraft und Gesundheit drin. Und je größer der Gemüse-Anteil in der Ernährung ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass man die Sache mit dem Zucker in den Griff bekommt. Deshalb finde ich es um so cooler, wenn man Grünzeug in Gerichten versteckt, in denen man es nicht erwartet hätte. Und noch toller finde ich es, wenn man sogar beim Naschen noch einen Portion Gemüse bekommt.

Dieser rohe Käsekuchen ist eine Erfindung von Megan Gilmore (detoxinista.com) und er ist so gut, dass er längst in die Liste meiner regelmäßigen Gerichte aufgenommen wurde. Die Zutaten samt Herstellung erscheinen ein wenig seltsam, aber wenn man erst gekostet hat, werden die meisten überzeugt sein.

Die Herstellung ist fast schneller, als die von einem „normalen“ Käsekuchen – wenn man die längere Kühlzeit nicht mitberechnet. Der Kuchen muss nämlich am besten über Nacht ins Gefrierfach, das sollte man vorher bedenken.

Ungefähr eine halbe Stunde vor dem Essen sollte man den „Cheesecake“ aus dem Eisschrank genommen werden. Man kann ihn dann besser schneiden und er schmeckt halb gefroren auch besser. Die „Käse-Schicht“ wird durch das Auftauen extrem cremig. Komplett gefroren hat der Kuchen etwas von einer Eistorte, die sehr hart ist. Ein heißes Messer hilft beim aufteilen.

Den Kuchen komplett auftauen zu lassen funktioniert nicht. Dann entwickelt er sich wieder zurück zu der flüssigen Creme, wie bei der Herstellung.

Achso, und ihr solltet noch wissen, dass dies ein Rezept für einen kleinen Kuchen ist (Durchmesser ca. 12 cm). Rohkostkuchen sind meist sehr mächtig, und auch wenn dieser durch die Zucchini etwas leichter ist: man wird recht schnell satt.

Ein kleiner Tipp noch vorweg: Wenn ihr den Kuchen anbietet, erwähnt das Gemüse erst hinterher. Oder gar nicht.

Roher Cashew Käse-Kuchen

Für den Boden

- 50g Pecan-Nüsse (*Alternative: Walnüsse*)
- 1 EL Ahornsirup (*Ich nehme weniger und meistens nur etwas Reis- oder Yaconsirup eventuell mit ein bisschen Stevia Instant vermischt*)
- 1 TL Vanille-Pulver
- etwas Meer- oder Steinsalz (2-3 Prisen)
- 0,5 EL Kokosöl

Für die Creme

- 70g Zucchini, *geschält und gewürfelt*
- 130g (rohes) Cashewmus* (*Siehe Info weiter unten; Alternative: Mandelmus*)
- 2,5 EL *frischer Zitronensaft*
- 2,5 EL *roher Honig (ich nehme weniger und wähle eher eine Mischung aus Reis- oder Yaconsirup mit Stevia Instant oder Erythrit)*
- 2 *Datteln*
- 0,5 TL *Vanille-Pulver*
- 0,25 TL *Meer- oder Steinsalz*

Man benötigt eine Form mit einem ca. 12 cm großen Durchmesser. Der Kuchen wird sehr klein, aber er reicht trotzdem für 8 Stücke. Cashew-Kuchen ist sehr mächtig.

Die Pecan-/Walnüsse in einer Küchenmaschine hacken, bis sie krümelig sind. Dabei vorsichtig sein: wenn die Nüsse zu lange bearbeitet werden, tritt das Öl aus und die Kruste wird weniger keksig, dafür aber ölig, weicher und glänzender. Also wirklich nur so lange wie nötig hacken.

Dann den Rest der Zutaten dazu geben, und alles so lange weiter mixen, bis die Masse zusammen klebt. Den „Teig“ als Boden in eine Form geben. Ich lege meist etwas Frischhaltefolie unter, dann kann man den fertigen Kuchen besser aus der Form lösen.

Jetzt die Form ins Gefrierfach stellen und die Creme zubereiten.

Die Zucchini-Stücke in einem kleinen Mixer mit dem Zitronensaft pürieren. Die Süßungsmittel deiner Wahl, die Dattel, das Vanille-Pulver und das Salz dazu geben und untermischen. Zum Schluss das Cashew-Mus* dazu geben und zu einer glatten Creme verarbeiten.

Die Creme auf den kalten Kuchenboden gießen und überlegen, wie der Kuchen aussehen soll. Wenn er so bleiben soll: einfach ins Gefrierfach stellen und sich auf morgen freuen!

Ich bereite den Kuchen jedesmal etwas anders vor. Manchmal bleibt er pur, und manchmal gebe ich Früchte dazu. Eine andere Variante ist, den Kuchen mit einer frischen Fruchtsauce aus pürierter Banane mit Beerenfrüchten zu servieren, oder die Sauce als weitere Schicht oben auf den kalten angefrorenen Kuchen zu geben, und sie dann mit gefrieren zu lassen. (In dem Fall könnt ihr in die Fruchtsauce auch etwas vom Cashewmus geben.)

Man kann vorher noch kleine Obststückchen oder Beeren in die Masse geben, aber sie sollten nicht zu groß sein, sonst tauen sie nicht schnell genug auf, wenn man den Kuchen serviert.



Bananen- Brot



Bananenbrot – weniger süß und mit Pastinake

Diesmal möchte ich euch einen amerikanischen Klassiker vorstellen, der normalerweise sehr süß ist: Bananenbrot. In diesem Rezept sorgen aber nur zwei Bananen und 2-3 Pastinaken für die Süße und es funktioniert sehr gut! Ausserdem ist schon wieder verstecktes Gemüse drin! Genial!

Ich stelle euch die gebratene Variante vor, die ein sehr leckeres Sonntags-Frühstück hergibt. Mit (Kokos-)Joghurt, ein paar Beeren und ordentlich Zimt erhält man einen guten und sättigenden Start in den Tag.

Die Vorteile bei diesem Bananen-Brot sind:

- Industriezuckerfrei und insgesamt nur wenig Fructose, ein Triggerfaktor bei Zuckersucht
- Ohne Gluten, ein weiterer Triggerfaktor
- Der Zimt hilft bei der Stabilisierung des Blutzuckers
- Die Kokosprodukte liefern gute Fette und machen ordentlich satt
- Das Gemüse sorgt für eine Extra-Portion Nährstoffe

Das Brot ist also toll für alle, die weniger Fructose essen wollen, und die Nährstoffmenge in ihren Mahlzeiten erhöhen wollen. Mit diesem Rezept ist sogar im Frühstück Gemüse, wenn auch im Schlafrock.

Das Rezept ist aus einem tollen Buch von Sarah Wilson, dass es leider nur in englischer Sprache gibt: *Simplicious*. Ich habe aber die Erlaubnis bekommen, dieses Rezept für euch zu übersetzen.

Sarah war auch zuckersüchtig, krank und ist seit ein paar Jahren zuckerfrei. Sie hat die „I quit Sugar“-Kurse in Australien angeboten und hat schon einige Bücher veröffentlicht. Vielleicht kennt ihr die beiden „Goodbye Sugar“-Bücher.

Simplicious ist voller praktischer Tipps, zuckerfrei und nachhaltig – allerdings sind viele Rezepte fleischlastig oder enthalten Milchprodukte, das zur Info. Trotzdem, die vielen Tipps sind es alleine schon wert. Wenn Englisch also kein Hindernis ist, kann ich dieses Buch nur empfehlen, denn eine Übersetzung ist vorerst nicht geplant.

Bananen-Ersatz

Im Buch wird erwähnt, dass die Bananen während des zweiten Weltkrieges selten waren, und dass die Hausfrauen damals gekochte und zerdrückte Pastinake mit Gewürzen als falsche Bananen genutzt haben. Eine gute Ausgangslage für dieses Rezept also.

Noch als Info: Das Brot hält sich ca. 5 Tage im Kühlschrank. Ich friere es aber lieber ein und nutze ab und zu, wenn ich Lust auf ein besonderes Frühstück habe, zwei Scheiben davon. Dafür muss man das Brot nur schneiden und mit ein wenig Papier zwischen den Scheiben ins Kühlfach legen (bis zu 3 Monaten).

„Not quite Banana Bread“ – Bananenbrot mit Pastinake

- *2 große, sehr reife Bananen*
- *150g geschälte und geschnittene Pastinaken*
- *4 Eier*
- *75g Kokosöl*
- *2 EL Kokosmilch*
- *1,5 TL Zimt*
- *0,5 TL Muskatnuss*
- *1 TL Vanille-Pulver*
- *2 EL Chia-Samen in 250 ml Wasser gerührt und für 10 Minuten eingeweicht*
- *55g Kokosmehl, gesiebt*
- *4 EL Buchweizen- oder Quinoa-Mehl, gesiebt*
- *1,5 TL Backpulver*
- *1 Prise Meersalz*

Zum garnieren (optional)

- *1 kleine, dünne Pastinake, halbiert in Längsrichtung*
- *Buchweizen (über Nacht eingeweicht) oder zerkleinerte Kokosnuss*

Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Form mit den Maßen 23 x 13 cm (oder eine Muffinform) heraus suchen und einfetten. Die Bananen, zerkleinerte Pastinaken, Eier, Kokosöl, Kokosmilch, Gewürze und Vanille in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine glatte Creme entstanden ist. Dann die Chia-Samen-Masse ebenfalls mitmixen.

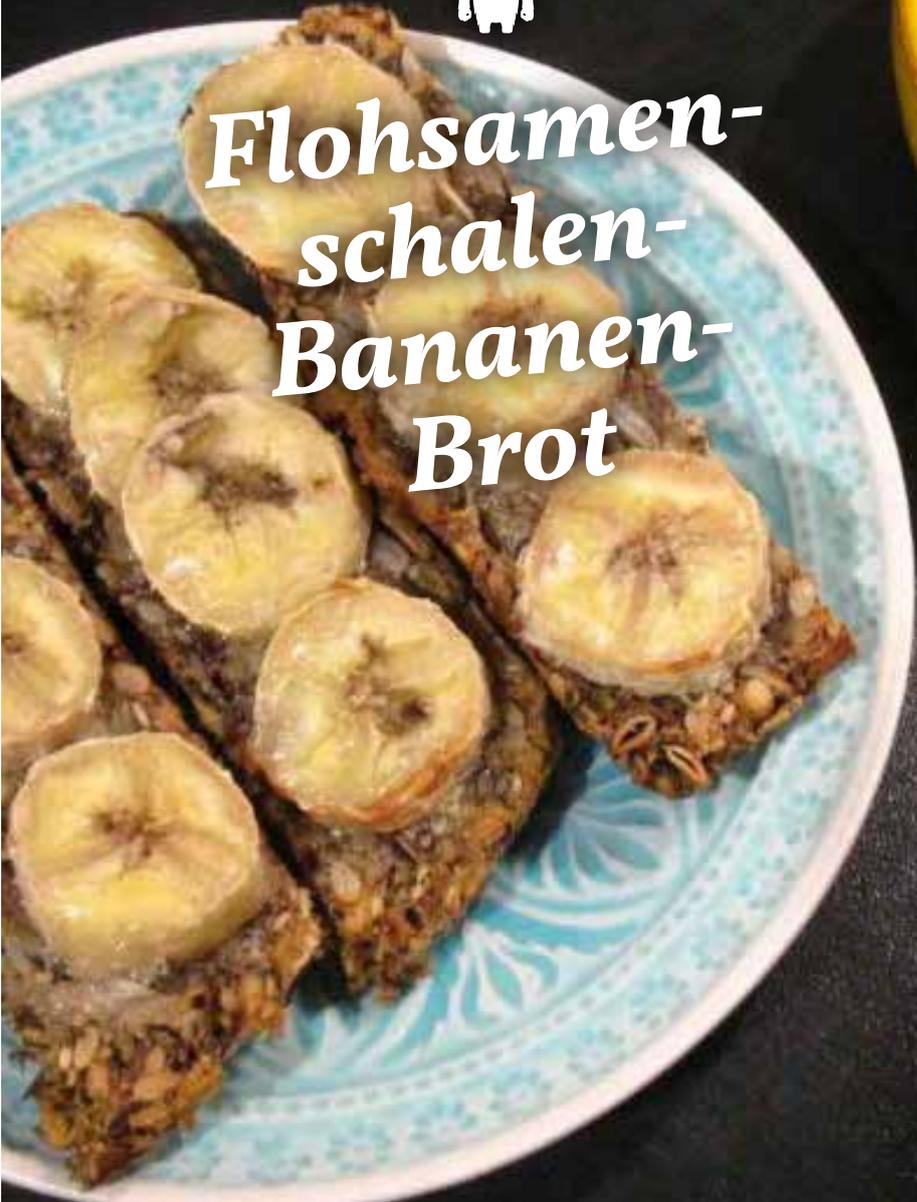
Die Creme in eine große Schüssel geben und die gesiebten Mehle, das Backpulver und das Salz unterheben. Alles in die Form geben, mit der Pastinake und den aktivierten Buchweizenkörnern dekorieren und in den Ofen schieben.

Das Brot soll eine Stunde backen und wird besser nach 45 Minuten mit einem Papier abgedeckt, damit es nicht verbrennt. Nach 60 Minuten mit einem Stab prüfen, ob es durch ist und heraus nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und danach aus der Form nehmen und auf einem Rost kalt werden lassen.

Die einzelnen Scheiben lassen sich sehr gut mit Kokosöl oder in Butter braten. Es erinnert ein bisschen an „Arme Ritter“ und schmeckt mit (Kokos-)Joghurt und ein paar Früchten sehr lecker! Das Brot kann auch getoastet und einfach mit Butter genossen werden. Man kann mit dem Teig auch Muffins herstellen.



Flohsamen- schalen- Bananen- Brot



Zum Kaffee oder Tee

Vielleicht bist du es auch gewohnt, am Nachmittag ein kleine Süßigkeit zum Kaffee oder Tee zu genießen. Ich kenne diese lieb gewonnene Gewohnheit. Seit ich versuche, nur wenig Zucker zu essen, habe ich mir diese Süßigkeit allerdings weitestgehend abgewöhnt – zumindest im Alltag. Ja, das ist möglich, und gar nicht so traurig, wie es sich für dich vielleicht gerade anhört. Ist die Verknüpfung von Kuchen und Gemütlichkeit oder Pause erst einmal gelöscht, vermisst man sie auch nicht mehr.

Es gibt allerdings besondere Tage, an denen ich dieses kleine Ritual gerne zelebriere, und für diese Momente habe ich mir relativ zuckerarme Alternativen gesucht. Eine davon ist sehr bittere Schokolade (85-100%), oder ein Gewürztee mit Kokosöl, Sahne oder Cashewmilch.

Oder eben diese Variante des Flohsamen-Brot!

Es könnte ein bisschen schöner aussehen, aber es duftet herrlich und schmeckt sehr lecker. Am besten, wenn die Geschmacksnerven auf wenig süß trainiert sind. Die Zubereitung ist ganz einfach!

Flohsamenschalen-Bananen-Brot

- *2 Scheiben Flohsamen-Brot*
- *etwas Butter oder Kokosöl*
- *1 reife Banane*

Das Brot in schmale Streifen schneiden und mit Butter oder Kokosöl bestreichen. Dann Bananenstücke darauf verteilen und für ein paar Minuten in den Ofen stellen, bei ca. 150°C.

Als Alternative kann man das Brot auch in kleine Stücke zerteilen und ebenfalls backen, so dass es schön knusprig ist. Das alleine reicht mir persönlich schon zum Kaffee. Wer möchte, kann das Brot auch mit ein paar Rosinen backen und scheibenweise für solche Situationen einfrieren.



**Zuckerarme
Bounty-Riegel**

Zuckerarme Bounty-Riegel

Seitdem ich nur noch wenig Zucker esse, schmeckt mir vieles einfach zu süß. Erst heute habe ich eine Scheibe Toast-Brot zur Suppe serviert bekommen und war erstaunt darüber, wie sehr sie nach Kuchen schmeckte. Ich nasche immer noch gerne, aber richtig süß darf es nicht mehr sein, wichtiger ist mir mittlerweile ein intensiver Kakao-Geschmack, leckere Vanille, Zimt oder Kokos in allen Varianten.

Für Kokos hatte ich schon immer ein Faible, aber ich kann mir kaum noch vorstellen, wie ich damals die beiden Bounty-Riegel in der Packung nacheinander essen konnte. Fast 50% Zucker ... das geht nicht mehr.

Aber wie gesagt, der Kokosgeschmack und die Konsistenz gefällt mir immer noch sehr gut! Deshalb freue ich mich umso mehr über diese Rezept! Die Grundlage dafür war das Rezept von diesem Blog. Ich habe es ein bisschen in meine Richtung verändert und auf das metrische System umgerechnet. (Diese Cup-Einheiten sind mir bei feuchten, klebrigen Zutaten zu unpraktisch und oft ist nicht genau genug.)

Die Riegel sollten im Kühlschrank lagern, da sie wegen der Kokosmilch bestimmt nicht sehr lange halten (ich kann dazu nichts sagen, weil sie bisher immer zu schnell weg waren). Aber man kann sie sehr gut einfrieren und auch so genießen. Dann schmecken sie ein bisschen wie Kokoseis-Konfekt.

Wenig Zucker und gute Nährstoffe

Ich verwende für die Riegel möglichst viele rohe Kokosprodukte, um die ganze Fülle der guten Inhaltstoffe nutzen zu können. Viele Nährstoffe bedeuten ja weniger Zuckerrückenschmerz und auch wenn man mal ein paar mehr von diesen Riegeln isst: Danach ist man pappsatt und denkt nicht an weiteres Naschen.

Jeder Riegel enthält ca. 0,25g Zucker und 1,5g Xylit. Ein ganzer Bounty-Riegel (57g) enthält dagegen 27g Zucker – mehr, als wir an einem Tag essen sollten.

Das Süßungsmittel kann natürlich ausgetauscht oder ganz weggelassen werden. Ich habe es auch schon mit 100% Schokolade ausprobiert, aber das ist vermutlich nur etwas für Menschen, die ihren Geschmackssinn schon auf wenig Zucker getrimmt haben (also nach der zuckerfreien Zeit). Bei der Schokolade würde ich empfehlen, nie unter die 85% Kakao-Anteil zu gehen, da ab diesem Wert oft das Zuckermonster wieder aktiv werden kann.

Zuckerarme Bounty-Riegel

für ca. 27 kleine Riegel

- 40g Kokosmus, roh
- 40g Kokosöl, roh
- 80g Kokosmilch aus dem Kühlschrank (nur das Feste, siehe unten)
- 40g Xylit
- 1 MS Vanille-Pulver, oder etwas mehr
- Eine Prise natürliches Salz
- 160g Kokosraspel, roh
- 80-100g Schokolade, 85% – 95% Kakao-Anteil

Als erstes stelle eine Dose Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank. Dabei sollte sich die Kokosmasse vom Wasser trennen. Wähle eine Kokosmilch ohne Bindemittel wie z.B. Carrageen.

Wenn die Kokosmilch gut gekühlt ist, öffne sie und löffel' das Feste aus der Dose. Von dieser Masse benötigen wir 80g. Gib es in eine kleine Schüssel und füge das Kokosmus, das Kokosöl, Xylit, Vanille-Pulver und Salz dazu.

Dann stell' die Schüssel in einer größere Schüssel und fülle die mit warmen Wasser. Rühre alles so lange um, bis es flüssig ist und sich die Brocken aufgelöst haben. Dann kommen die Kokosraspel dazu.

Wenn alles gut vermengt ist, lege eine Form mit Papier aus. Ich nutze eine Kastenform, die 18x18 cm groß ist. Dann drücke die Masse gleichmäßig fest und achte darauf, dass die Oberfläche ganz flach und gleichmäßig hoch ist. Dazu falte ich das Papier und drücke alles noch einmal fest.

Dann muss die Form ca. eine Stunde ins Gefrierfach, damit sich die Masse hinterher gut schneiden lässt. Ich teile sie dann in 27 kleine Riegel.

Nimm eine weitere kleine Schüssel und gib die Schokolade hinein. Sie wird auch im Wasserbad geschmolzen, damit sie nicht zu heiß wird. Um die Riegel mit der Schokolade zu überziehen, nutze ich zwei Gabeln. Leg' auch einen Bogen Backpapier bereit.

Dann einfach jeweils einen Riegel in die Masse tauchen, drehen, mit der Gabel hochnehmen, abtropfen lassen, und dann auf ein Papier liegen. Da die Kokosmasse sehr kalt ist, wird die Schokolade schnell fest.

Wenn alle Riegel mit der Schokolade bezogen sind, kannst du die restliche warme Schokolade über sie träufeln lassen. Ich habe dafür (siehe Foto) 100%ige Schokolade genommen, weil ich den optischen Kontrast gerne mag, aber auch den herben Geschmack zur süßlichen Kokosnuss.

Die Riegel klingen nach mehr Arbeit aus, als sie letztendlich machen. Sicher kann man sich mehr Mühe geben, und eine schönere Form erreichen, aber mir reicht das vollkommen und ich bin froh, eine relativ gesunde Nascherei im Kühlschrank zu haben.



Erdmandel- kekse



Erdmandel-Kekse

Genauer genommen sind Erdmandeln – auch Tigernüsse genannt – weder Mandeln, noch Nüsse. Es sind kleine Knollen des Erdmandelgrases, die in Afrika schon seit Jahrhunderten als wertvolles Lebensmittel bekannt sind. Erdmandeln liefern viele Nährstoffe und man sagt ihnen eine Reihe von heilenden Eigenschaften nach.

Ihr großer Pluspunkt ist der süße Geschmack und der gleichzeitige hohe Anteil an Ballaststoffen, die dafür sorgen, dass der Zucker in der Erdmandel sehr langsam ans Blut übergehen wird. So wird die Bauchspeicheldrüse geschont, denn es erfolgt nur ein moderater Anstieg des Blutzuckerspiegels, mit einer geringen Insulin-Ausschüttung. Die Folge ist ein langsamer Abfall des Blutzuckerspiegels und ein langes Sättigungsgefühl.

Erdmandeln sorgen auch für eine bessere und gesündere Verdauung, sollen die Konzentration fördern und Kopfschmerzen lindern. Wenn man den verschiedenen Berichten im Netz glaubt, dann hört sie sich ganz nach einer Superknolle an!

Das Rezept

Ich finde, dass sie angenehm süß schmecken und sich hervorragend für Kekse eignen. Hier zeige ich euch ein Rezept, das natürlich mit vielen Zutaten erweitert werden kann. Dieses Grundrezept ist für eine Art Teegebäck: es ist mürbe, aber nicht trocken. Die Kekse sind nicht so fein wie Weizengebäck, dafür auch nicht so dröge, wie manches Vollkornplätzchen.

Ich habe lange an der Zusammensetzung gebastelt, mal schmeckten sie zu trocken, oder waren nicht süß genug, mal ließen sich der Teig nicht ausrollen. In dieser Kombination finde ich sie jetzt sehr gut. Ausreichend buttrig und süß und ein Kaugefühl, dass durch die Zugabe der Kokosflocken deutlich verbessert wurde.

Erdmandeln werden zwar in immer größeren Mengen verkauft, sind aber immer noch verhältnismäßig teuer. Nicht so schön, aber auch ein Vorteil: Süße

Gerichte, die teuer sind, werden etwas achtsamer gegessen und unterstützen so das intuitive Essen. – Zuckersucht adé!

Erdmandel-Kekse

(ca. 28. Kekse)

- *100g Butter*
- *200g gemahlene Erdmandeln*
- *50g gemahlene Mandeln*
- *50g Kokosflocken*
- *1 EL Flohsamenschalen*
- *1 Ei*

Gut verkneten und dann zwei gleichdicke Rollen formen (ca. 15-20 cm Länge). Am einfachsten geht das mit einem Stück Frischhaltefolie. anach die Rollen für ca. 45 Minuten ins Gefrierfach legen und später den Ofen auf 150°C vorheizen.

Wenn die Rollen kalt und fest geworden sind in ungefähr 1-cm-dicke Stücke schneiden. Ich mache das, indem ich die Rollen auf der Folie schneide und die abgebröckelten Stücke nach dem Schneiden wieder andrücken, in dem ich die Rolle noch einmal mit der Folie einwickle.

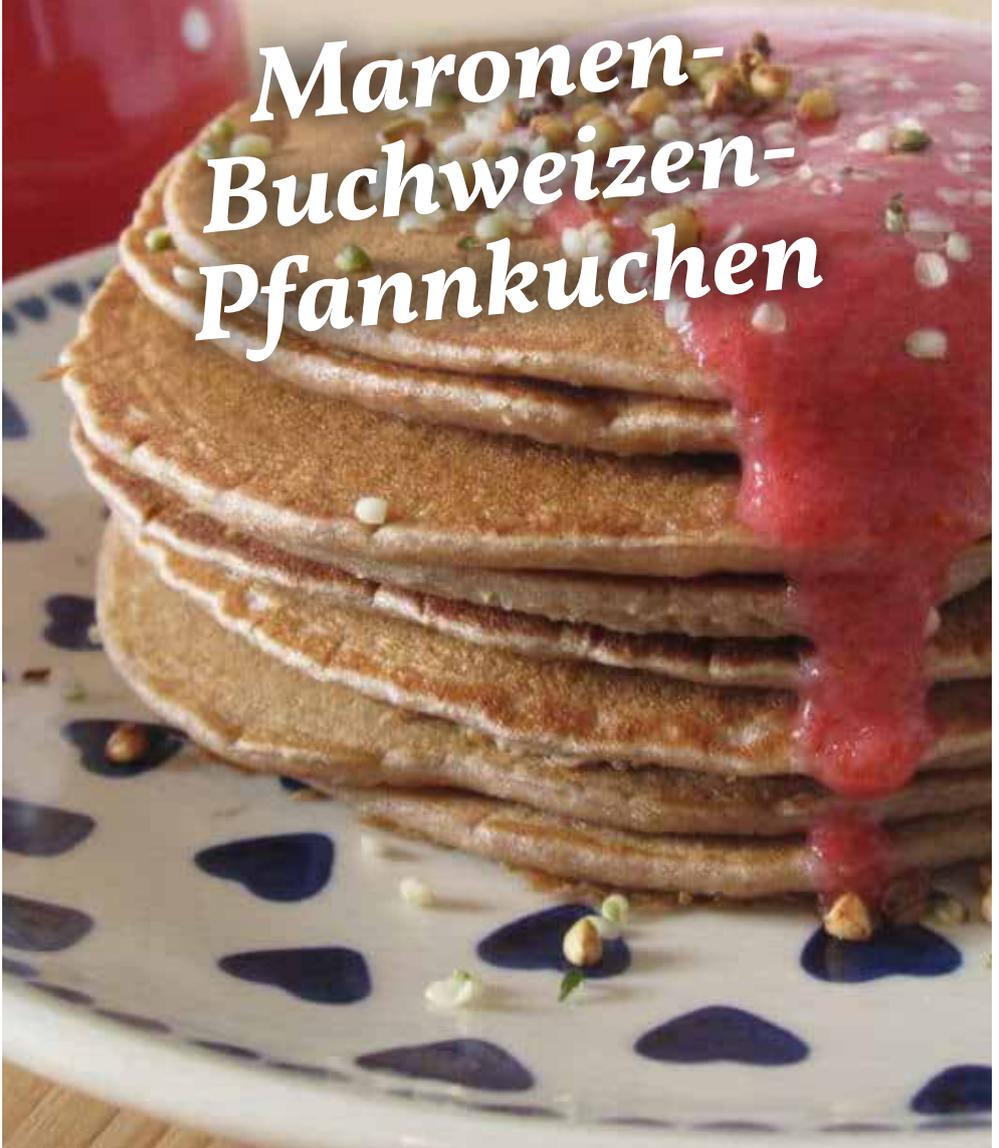
Dann alle Stücke und auf ein Backblech legen und ca. 15 Minuten backen, bis sie goldbraun werden.

Direkt nach dem Backen sind die Kekse noch etwas weich, aber nach dem Abkühlen werden sie härter und so fest, dass man sie gut in eine Dose geben kann.

Man kann die Kekse auch gut einfrieren und nach Bedarf im Toaster auftauen. Sie schmecken lecker zum Kaffee oder Tee und machen für Kekse verhältnismäßig lange satt.



Maronen- Buchweizen- Pfannkuchen



Fluffige Pfannkuchen – ohne weißes Mehl

Lange hab ich nach einem vollwertigen Pfannkuchenrezept gesucht, das den Beinamen Fluffig auch verdient (wie sagt man eigentlich „fluffy“ auf Deutsch?). Vollkornpfannkuchen sind ja oft etwas zu fest oder trocken und dann muss man mit vielen Eiern dagegegen halten, damit sich die dicke Schuhsohle etwas entspannt. Dann wiederum gibt es Rezepte, da ist der Teig so schön locker und weich, dass man den pancake überhaupt nicht wenden kann und am Schluss seltsamen zerbröselten Kaiserschmarrn erhält.

Wer hätte gedacht, dass die Lösung, die ich finden werde, auch noch gluten- und lactosefrei möglich ist. (Vegan hab ich leider noch nicht ausprobiert, das eine Ei müsste ersetzt werden).

Das Geheimnis ist Buchweizen- und Maronenmehl. Diese Mischung macht eine richtig guten klebrigen Pfannkuchenteig, der sich super in der Pfanne verteilt und auch umdrehen lässt. Der Geschmack ist schon etwas anders, als mit weißem Mehl, irgendwie nussig-kraftiger. Schmeckt aber wirklich gut, und eigentlich lebt so ein Pfannkuchen ja vor allem auch von dem, was man obendrauf legt. Ich hab mich für eine Erdbeer-Bananen-Sauce entschieden. Für mich ist es süß genug, andere müssten vielleicht etwas nachhelfen.

Leider hat das ganze einen kleinen Nachteil: Das Maronenmehl ist nicht ganz billig. Dieses Rezept kommt allerdings mit 50g davon aus und man erhält ungefähr 1,5 mal so viele Pfannkuchen wie auf dem Foto. Und sie sättigen enorm! Es könnte also gut sein, dass davon 3 Personen satt werden.

Also los! Hier das Rezept:

Fluffige Buchweizen-Maronen-Pfannkuchen

- 100g Buchweizenmehl
- 50g Maronenmehl
- 3/4 TL Pfeilwurzelstärke
- 1/2 TL Backpulver
- 1/4 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 1 EL Kokosöl oder Ghee, zerlassen
- 300 ml Pflanzenmilch
- oder vollwertig: Sahne-Wassermischung

Normale Milch geht auch, aber ich bin ja nicht so ein Fan davon. Lactosefreie Milch macht das ganze sogar automatisch noch etwas süßer (aber Vorsicht, das ist auch Zucker).

Alle „Pulver“ durch ein Sieb in eine große Schüssel geben. Mit einem Schneebesen die Milch und das Ei kurz unterrühren und aufpassen, dass keine Klümpchen entstehen. Das Fett in der Pfanne anwärmen und auch unterrühren.

Gebt den Teig in die heiße Pfanne (wenn sie unbeschichtet ist, braucht ihr noch zusätzliches Fett zum braten) und stellt die Hitze etwas niedriger. Wenn der Teig viele kleine Löcher gebildet hat, ist es Zeit den pancake zu wenden.

Jetzt noch ein bisschen warten und der erste Pfannkuchen wäre geschafft. Ich habe dieses mal (siehe Foto) kleine Pfannkuchen gebacken, große funktionieren aber auch sehr gut.

Für die Sauce hab ich folgende Zutaten genommen:

Erdbeer-Bananen-Sauce

- *eine handvoll gefrorene Erbeeren, angetaut*
- *1 Banane, sehr reif*
- *etwas Vanillepulver (pur, kein Vanillinzucker)*
- *ein paar Spritzer Zitronensaft*

Alles miteinander pürieren und über die fertigen Pfannkuchen gießen. Guten Appetit!



Marmelade mit Flohsamen- schalen



Marmelade mit Flohsamenschalen

Flohsamenschalen sind wirklich ein kleines Wundermittel. Als Pulver vermahlen können sie bis auf das 50-fache aufquellen und so in der Küche eine Menge Speisen binden und verdicken.

Gleichzeitig helfen Flohsamenschalen durch ihr aufquellen die Verdauung zu regulieren. Sie bilden eine Art Schleim und vergrößern somit das Stuhlvolumen. Der Druck auf die Darmwände erhöht sich und so wird der Darm-Entleerungs-Reflex ausgelöst.

Ausserdem sollen Flohsamen das Wachstum darmfreundlicher Bakterien fördern. – Genug über die Verdauung, obwohl die Darm-Gesundheit so extrem wichtig ist, aber ich wollte doch etwas über leckere Marmelade erzählen!

Das Rezept

Für diesen Brotaufstrich werden frische oder gefrorene Früchte genutzt. Da die Marmelade nicht mit Zucker versetzt und auch nicht gekocht wird, ist sie im Kühlschrank nur bis zu einer Woche haltbar. Es ist also ratsam nur eine kleine Mengen davon herzustellen. Glücklicherweise geht es aber im Gegensatz zu herkömmlicher Marmelade so schnell, dass man es schnell mal dazwischen schieben kann.

Himbeermarmelade mit Flohsamenschalen-Pulver

- *125 gr Himbeeren (frisch oder gefroren)*
- *1 EL Flohsamenschalen-Pulver*
- *1 EL Honig (oder ein anderes Süßungsmittel)*
- *ein paar Tropfen Zitronensaft*

und wer mag

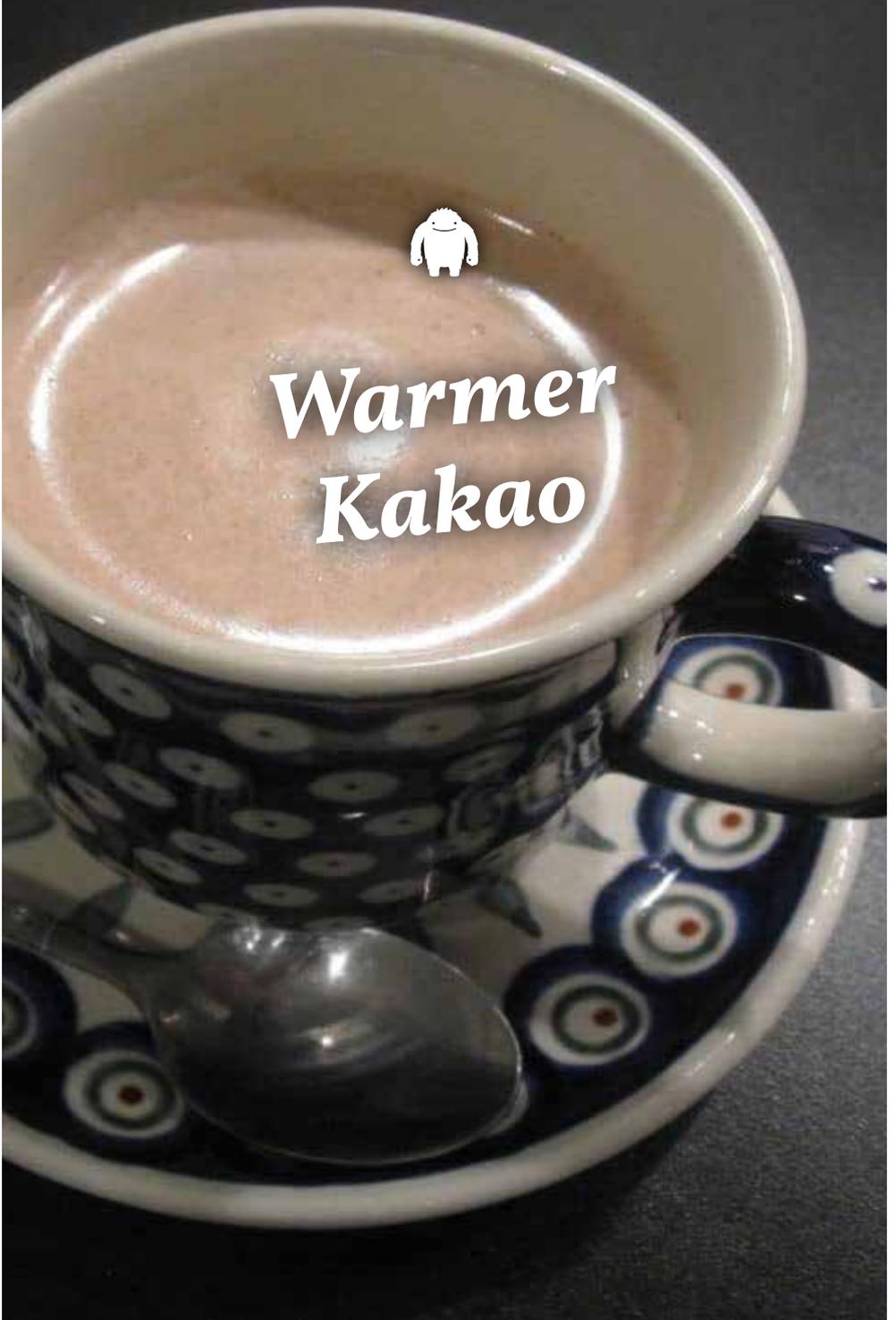
- *ganz wenig Meersalz*

Alles in einem Mixer geben und kurz vermischen. Wer gerne große Fruchtstücke in der Marmelade hat, kann auch einfach alles mit der Gabel zerdrücken und gut vermengen.

Nach ca. 15–20 Minuten sind die Flohsamenschalen zu ihrem endgültigen Volumen aufgequollen. Ist die Marmelade zu fest, gebt noch ein Paar Früchte dazu.



**Warmer
Kakao**



Warmer Kakao

Ich mag den Herbst. Wenn die Sonne scheint, ist alles bunt, und wenn es regnet, kann man sich schön einkuscheln und Tee trinken, oder heißen Kakao!

„Sicher! Kakao, bei Endlich zuckerfrei!? Mit Zucker und Milch?“ ... sicher nicht!

Aber wie bekomme ich den so hin, dass er auch ohne Zucker und Milch schmeckt?

Warmer Kakao

- 250 ml Mandelmilch, mit 2 Datteln gesüßt
- 1 TL rohes Kakao-Pulver
- 1 TL rohes Maca-Pulver
- 1 Messerspitze (oder ein bisschen mehr) Kokosöl
- etwas Zimt
- etwas Chilli-Pulver
- etwas Vanille-Pulver
- ein kleines Stück Ingwer

Die Mandelmilch mit den Datteln pürieren und durch ein Sieb, oder besser einen Nussmilchbeutel, geben. In eine kleinen Topf geben und mit den restlichen Zutaten unter rühren erwärmen. Lasst es besser nicht zu heiß werden, denn eine Temperatur über 40°C schadet der Qualität der rohen Zutaten. Wenn alle Klümpchen aufgelöst sind, das Stück Ingwer heraus nehmen und den warmen Kakao in eine Tasse füllen.

Das Getränk ist sehr aromatisch und durch das Kokosöl extrem cremig.

Ich wünsch euch einen gemütlichen Herbstnachmittag!



Kombucha



Kombucha

Zuckerarm zu Leben hat sehr viele Vorteile.

Leider gibt aber auch ein paar kleine Nachteile. Für mich sind alle von ihnen mit dem sozialen Umfeld verbunden und haben mit den fehlenden Alternativen zu tun. Essengehen ist schwieriger, Feste sind etwas komplizierter und abends in der Kneipe sitzen, und ein zuckerfreies Getränk ausser Wasser zu bestellen, ist fast unmöglich. Bier und trockener Wein funktioniert zwar gut, aber ich habe nicht immer Appetit auf Alkohol.

Zucker in flüssiger Form bleibt ein No-Go für mich, da er so schnell ins Blut übergeht und eine sehr schnelle Insulinausschüttung provoziert, mit all den unangenehme Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Tee kann ich bestellen, aber ich habe nicht immer Lust auf etwas Heißes. Ausserdem wird man zum Sonderling, wenn zwischen Cocktails und Limos ein heißer Ingwer- oder Pfefferminztee auf dem Tisch steht. Anstoßen will dann keiner so recht mit mir.

Schon lange habe ich mir eine Alternative gewünscht: Eine gesunde Limonade aus der Flasche! Und jetzt ist sie da! Fairment verkauft leckeren Kombucha* in schönen 0,33-Liter-Flaschen. Bis die Flaschen auch in Hannover geliefert werden, braue ich mir den Kombucha selbst, am einfachsten mit dem Set von Brau-Fairment.

Was ist Kombucha?

Fragen wir die Wikipedia:

Kombucha ist ein Gärgetränk, das durch Fermentierung gesüßten Tees, z. B. Grünen Tees, mit dem sogenannten Kombucha-Pilz oder Teepilz hergestellt wird. Durch alkoholische Gärung baut der Kombucha-Pilz den Zucker zu Kohlenstoffdioxid und Ethanol ab. Der Alkoholgehalt variiert dabei zwischen 0,5 und 2 %. Der Kombucha-Pilz ist allerdings kein eigenständiger Pilz, sondern eine Symbiose verschiedener Hefen (einzellige Pilze) und Essigsäurebakterien.

Dieses fermentierte Getränk ist bereits seit weit über 2.000 Jahre in Asien bekannt und wird dort auch als Heilmittel genutzt. Es enthält eine Vielzahl an Vitaminen (sogar B12), Mineralstoffen, Enzymen, Antioxidantien, organischer Säuren und Spurenelementen.

Kombucha wird nachgesagt, dass er das Immunsystem stärkt, die Darmflora positiv beeinflusst und sogar der Leber beim Entgiften hilft (genial für Zuckersüchtige, die oft eine geplagte Leber haben). Hier gibt es dazu viele Informationen.

Wie schmeckt Kombucha?

Kombucha hat einen sehr frischen, etwas sauren Geschmack und er britzelt auf der Zunge. Ich vergleiche ich oft mit Cidre. Man kann ihn z.B. mit Früchten oder Ingwer nachreifen lassen und so seinen Geschmack noch verfeinern.

Kombucha sollte leben.

Kombucha ist schon länger auf dem Markt, aber bisher waren alle Varianten, die ich finden konnte, pasteurisiert und so büßt dieses Getränk viele positive Eigenschaften ein. Kombucha lebt, er verändert sich jeden Tag, und genau das bringt die Qualität. Erhitze man ihn, stirbt er (oje!) und verliert enorm. Fairment wagt seit einer Weile den Versuch, unfermentierten Kombucha in Flaschen zu etablieren und verkauft sogar Sets zum Selbstbrauen.

Bis ich dieses wundervolle Getränk auch hier im Laden kaufen kann, hab ich mich entschieden, es selbst herzustellen. Es funktioniert wunderbar, und jetzt nehme ich ab und zu ein kleines Fläschchen mit ins Restaurant und verfeinere‘ mir dort meine Wasser-Bestellung. Kombucha schmeckt nämlich auch als Schorle sehr, sehr gut.

Wie wird Kombucha hergestellt?

Eins vorweg: Kombucha lebt vom Zucker. Perfekt für die Restzucker-Verwertung!

Für mich war der Einsatz von einer großen Menge Zucker erst sehr seltsam. Ich habe zwei Liter Tee angesetzt und musste dafür 8 EL Zucker als Kombucha-Futter einplanen.

Damit das fertige Getränk möglichst wenig Zucker enthält, sollte der Kombucha am besten 10 Tage oder länger fermentieren. Der noch verbleibende Zucker (unter 1%) wird im Körper gut durch die anderen Inhaltsstoffe abgepuffert. So bleibt der Blutzuckerspiegel stabil. Wird er in der langen Brauzzeit zu sauer, kann er sehr gut mit diesem besonderen Stevia direkt vor dem Trinken nachgesüßt werden. Der Geschmack harmoniert wunderbar. (Abhängig von der Temperatur ist der Zucker nach 20 Tagen komplett abgebaut und man hat Essig im Glas. Verdünnt mit Wasser und etwas Stevia ist auch das lecker.)

Kombucha

Ihr benötigt zum brauen (das Set von Fairment, oder):

- *Einen Scoby (symbiotic culture of bacteria and yeast), der Kombucha-Pilz*
- *Starter-Flüssigkeit (Kombucha-Getränk)*
- *Ein Gärgefäß, am besten aus Glas*
- *Zubehör wie Teesieb, Trichter, Sieb*
- *Bio-Zucker*
- *Bio-Tee*

Jetzt kann es losgehen. Erst einmal muss der Tee gekocht werden. Ich habe 2 Liter Wasser aufgeköcht und den Tee darin ca. 8 Minuten ziehen lassen und dann den Zucker eingerührt.

Danach muss man leider erst einmal warten, bis der Tee auf ca. unter 25°C abgekühlt ist.

Danach wird der Tee in den großen Glasbehälter gefüllt, und die Starterflüssigkeit dazu gegeben.

Anschließend wird der dicke Scoby in die Flüssigkeit gelassen und dann sollte man das Glas nicht luftdicht, aber fliegensicher verschließen. Küchenpapier und ein Gummiband reicht.

Das war's! Ich hab einen schöne Platz hinter der Therme für das Glas gefunden. Hier ist es warm und der Kombucha kann in Ruhe fermentieren und wachsen. Ich plane 10 Tage für die Fermentation und stelle mich auf einen zweiten Pilz ein, der in der Zeit heranreifen soll.

Das kann passieren

Nach 3 Tagen schaue ich nach – und bekomme einen riesigen Schreck! Was ist das Eklige? Schimmel?

Ich bleibe ruhig und frage die Suchmaschine. – Alles in Ordnung. Kombucha schimmelt höchste selten und sieht dann komplett anders aus. Das schleimige Ding, das ich im Glas habe, ist eher ein Qualitätsmerkmal. Na, sauber! Ich stelle das Glas zurück und versuche den Ekel in den nächsten Tagen zu verdrängen.

Ernten

Siebe Tage später sieht alles nur noch halb so schlimm aus. Es hat sich sogar ein neuer Scoby gebildet, der sehr nach „Anfängerpilz“ aussieht. Er ist ganz wellig und unförmig und klebt über dem alten Pilz. Aber es hat geklappt, und das in Flaschen abgefüllte Getränk sieht gut aus und riecht wunderbar.

Ich verfeinere eine Flasche mit ein paar Ingwerstücken, verschließe sie gut und lasse sie noch 2 Tage im Warmen stehen. Danach kommen die Flaschen in den Kühlschrank und warten dort auf ihren Einsatz.

Fertig ist das leckere Getränk, das jetzt sogar etwas Kohlensäure enthält.

Ich trinke gerne morgens ein Gläschen davon, oder am Abend, falls ein bisschen Lust auf Süßes aufkommen sollte. Ich trinke ihn langsam und mit Genuss – wie ein Feierabend-Bier. Kombucha wirkt Wunder: keine Knabber- oder Naschlust mehr.

Noch zur Info:

Kombucha gelingt am besten mit melassehaltigem Rohrohrzucker, kann aber sogar mit Reissirup (und hier) gebraut werden, um eine fructosefreie Variante zu erhalten. Kombucha enthält geringe Mengen an Alkohol, aber auch daran kann man etwas ändern.



Endlich zuckerfrei! Das Programm

Das Programm

Dein Weg in die Zuckerfreiheit

Vielleicht liest du das hier, weil du spürst, dass du ein größeres Problem mit Zucker hast. Nicht, weil du ab und zu zu viel naschst, sondern weil der Zuckerkonsum dich zum Teil bestimmt.

Ich richte mich mit meinem Programm an die Menschen, die schon mehrfach erlebt haben, dass es ihnen nicht möglich ist, ein Stück Kuchen abzulehnen oder es nicht schaffen, weniger zu naschen. Und ich richte mich an die, die spüren, dass der Zucker ihnen nicht gut tut, es aber trotzdem nicht schaffen, weniger davon zu essen. Ich bezeichne sie als zuckersüchtig.

Wenn du gerne naschst, auch mal »*Nein!*« zu einem Zucker-Angebot sagen kannst und keinen Leidensdruck verspürst, bist du wahrscheinlich *kein* Sugarholic.

Zuckersüchtige können nicht einfach weniger essen oder etwas Zucker weglassen. Im Unterschied zu nicht-süchtigen Menschen können Zuckersüchtige nicht einfach mit dem Kopf entscheiden, weniger Zucker zu essen. Sie sind wie fremdbestimmt. Es ist eine biochemische Reaktion im Körper, die erst durchbrochen werden muss, bevor die freie Entscheidung wieder getroffen werden kann.

Um genau dieses – scheinbar automatische – Verhalten abzustellen, benötigt es eine spezielle Aufmerksamkeit, die wir im Programm gemeinsam in der Gruppe angehen: Ein kompletter Verzicht auf Zucker für einen kurzen Zeitraum.

Die Gruppe

Es hat sich gezeigt, dass der Rückhalt einer *Gruppe* für diese Zeit sehr wertvoll sein kann. Um Antworten auf Fragen zu finden, aber auch, um in Zeiten, in denen das Durchhalten schwer fällt, ausreichend Unterstützung zu finden.

Von der Geschichte, den Erfahrungen und Erfolgen anderer zu hören, kann eine sehr große Erleichterung sein. Bei diesem Austausch verstärkt sich das Gefühl, dass man mit seinem Problem nicht alleine steht und dass es lösbar ist. Geteiltes Leid ist halbes Leid!

Da man sich bei einem Online-Programm nicht einfach in einem Wohnzimmer treffen kann, nutzen die Teilnehmer für die Zeit eine geschlossene Facebook-Gruppe.

Muster erkennen und verändern

Wie oben schon erläutert, halte ich folgende Gründe für wichtige Einflussfaktoren einer Zuckersucht:

- *Emotionale und kulturelle Gründe*
- *Versteckte Zucker*
- *Nährstoffarmes Essen*
- *Biochemie – die körpereigene Reaktion auf Saccharose*
- *Hormonelle Störungen als Folge von zu viel Zuckerkonsum*

In meinem Programm werden wir uns vor Allem darauf konzentrieren, den **Körper vom Zucker zu befreien**. Es ist aber auch gut möglich, dass sich in dieser Zeit **emotionale Gründe** zeigen werden, denn sie können im Laufe des Entzugs offen gelegt werden.

Ziel des Kurses ist die Zuckerfreiheit. Du solltest also in Zukunft (wieder oder erstmalig) frei wählen können, ob du wirklich naschen möchtest, oder ob du die Kekse auf dem Tisch einfach liegen lassen möchtest – ganz ohne Anstrengung.

Die Zuckerfreiheit hat nicht mit Verzicht zu tun, sondern mit einen Mehr an Vielem. Auf Dauer geht es nicht ums Weglassen, sondern um das Hinzufügen.

Dieser Kurs ist also keine Anleitung für eine Diät. Und es geht nicht um eine dauerhaftes Zuckerverbot. Also, keine Angst, du musst dich nicht für immer von lieb gehalten Süßigkeiten verabschieden.

Die Ziele des Programms

- *Die Zuckerfreiheit*
- *Das System vom Zucker befreien*
- *Ein Rücksetzen des Körpers – wieder »auf Null«*
- *Den Körper besser verstehen lernen und erkennen, was er braucht*
- *Der Grundstein für eine Ernährungsumstellung, um dauerhaft gesünder zu essen*
- *Eine Neukalibrierung der Geschmacksnerven, um wieder normal-süß schmecken zu können*

Welche Vorteile warten auf mich nach dem Programm?

Du wirst wahrscheinlich erstmalig in deinem Leben ein wahres Verlangen nach Nahrung verspüren

- *Dein Geschmackssinn kann danach viel feiner sein*
- *Verschiedene Leiden können verschwinden*
- *Dein Schlaf kann besser und fester werden*
- *Stress kann deutlich besser zu verkraften sein*
- *Die Chance auf Diabetes, Arteriosklerose und Erkrankungen des gesamten Herz-Kreislauf-Systems sinkt*
- *Das Kariesrisiko sinkt*
- *Die guten Bakterien im Darm können sich vermehren und so die Verdauung fördern*
- *Alle Leiden, die infolge eines nicht intakten Darms auftreten, werden somit positiv beeinflusst*
- *Candida kann gestoppt werden*

<http://www.diegesundheitsseite.de/entgiftung/parasitenwrmercandida/candida-entgiftung>

Übrigens – hier noch eine Liste, was dieser Kurs nicht ist:

- *Eine Diät*
- *Ein Verbot*
- *Ein Abschied vom süßen Leben*

Impressum

Copyright © 2018 Endlich zuckerfrei!

Alle Rechte vorbehalten.

www.endlichzuckerfrei.de

Ilga M. Pohlmann

ilga@endlichzuckerfrei.de

Hannover

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen aufgeschrieben. Sie sind ausschließlich für Interessierte gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Ich übernehme keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultiere bitte Deinen Arzt oder Heilpraktiker.

Alle Inhalte dieser Veröffentlichung unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung. Downloads und Kopien dieser Veröffentlichung sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Design

Niq Oltman & Ilga Pohlmann

Fotos von Ilga Pohlmann

Schrift: Vollkorn von Friedrich Althausen (vollkorn-typeface.com).

Endlich zuckerfrei!

mit Ilga Pohlmann

Dein Weg in die Zucker-Freiheit!

Das »**Endlich zuckerfrei!**«-Programm ist für dich gemacht, wenn du den Eindruck hast, dass du dich bei Süßigkeiten und Kuchen wie ferngesteuert verhältst und es nicht schaffst Nein dazu zu sagen.

Stell dir vor, es stehen Kekse auf dem Tisch und du sagst dir wieder einmal: »Nein, heute nicht!«, aber du nimmst trotzdem einen. Und noch schlimmer: es bleibt nicht bei dem einen Keks. Du hörst erst auf, wenn der Teller leer ist.

Hast du oft das Gefühl, süße Speisen zu dir nehmen zu müssen, obwohl du es tief in deinem Innern eigentlich gar nicht willst? Würdest du gerne **frei entscheiden** können, wann du etwas Süßes genießen willst, anstatt es dir von deiner Gewohnheit vorschreiben zu lassen? Würdest du gerne endlich diesen inneren Kampf besiegen und Ruhe verspüren?

Willst du gerne dauerhaft weniger Zucker essen?

Dann helfe ich dir dabei! Melde dich einfach an! Endlich zuckerfrei!