

JAN KIESEWETTER

Natürlich essen

Gesunde Ernährung leicht gemacht



# Impressum

Verfasser/Verleger: Jan Kiesewetter, Castellstraße 1, 49808 Lingen

© 2023 Jan Kiesewetter

Fotos: © Jan Kiesewetter

Autorenfoto: © Antje Robbe

Autor: [www.jankiesewetter.com](http://www.jankiesewetter.com)

Lektorat: Monika Werthebach - [www.monikawerthebach.de](http://www.monikawerthebach.de)

Satz & Layout: Peter Büdenbender - [www.pebuerode](http://www.pebuerode)

Typografie: Exo - Designed by Natanael Gama, Robin Mientjes

ISBN Softcover: 978-3-347-83778-2

ISBN Hardcover: 978-3-347-83755-3

E-Book: 978-3-347-83783-6

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Haftungsausschluss:

Die Nutzung des Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keinerlei Haftung für eine unsachgemäße Handhabung beispielsweise von Küchenmaschinen, Backofen oder sonstigen elektrischen und nicht elektrischen Utensilien. Auch die Rücksichtnahme auf mögliche Allergien und/oder Intoleranzen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung bzw. Haftung in irgendeiner Form für fehlende Angaben und daraus entstandene Folgen vom Autor übernommen werden. Rechts- und Schadensersatzansprüche sind daher ausgeschlossen.

*„Der Weg zur Gesundheit  
führt durch die Küche,  
nicht durch die Apotheke.“*

Sebastian Kneipp

# Inhalt

Über den Autor 6

Vorwort 7

Meine Ernährungsphilosophie 10

KAPITEL 1 Richtig vorbereitet 19

KAPITEL 2 DIY Basics 31

KAPITEL 3 Frühstück 59

KAPITEL 4 Salate 91

- KAPITEL 5 Suppen 115
- KAPITEL 6 Soulfood 131
- KAPITEL 7 Brot, Brötchen & Co. 187
- KAPITEL 8 Dips & Aufstriche 215
- KAPITEL 9 Natürlich gut naschen 235

## Über den Autor

Jan Kiesewetter ist ganzheitlicher Ernährungsberater und Yogalehrer. Er hilft Menschen dabei, ihre Ernährung stressfrei und individuell umzustellen.

Seit 2017 ist er zudem als Dozent in der Ausführung von Koch- und Ernährungskursen tätig.



## Über das Buch

Dieses Buch enthält die Quintessenz aus über 10 Jahren Erfahrung und beinhaltet in 9 Kapiteln ein umfangreiches Rezeptesortiment für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Von einfachen Basics zum Selbermachen bis hin zu herhaftem Soulfood und natürlich gesüßten Naschereien findest du eine Vielzahl leckerer Gerichte zum Ausprobieren und Genießen. Du wirst sehen, gesund zu kochen ist keine Raketentechnik. Die Zubereitung mit frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln macht viel Freude und führt zu mehr Verbundenheit mit dem, was wir unser täglich Brot nennen.

# Vorwort

## Ernährung - Ein Thema zum Umdenken

Liebe Leserin, lieber Leser,

zunächst einmal vielen lieben Dank, dass du dich für den Kauf dieses Buches entschieden hast. Bei meinem Buch handelt es sich weder um einen Diätenratgeber, noch um ein Food-Trend-Kochbuch. Meine Philosophie beim Thema Kochen und Ernährung ist es, Ideen und Inspirationen zu schaffen für eine natürliche Ernährungsweise und mehr Verbundenheit mit dem, was uns als Menschen ausmacht. Mit dem Begriff „natürliche Ernährung“ meine ich, möglichst frische und unverarbeitete Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Es ist als Ansatz für eine zeitgemäße und ganzheitliche Ernährungsbildung zu verstehen. Zunehmend sind die Supermarktregale gefüllt mit Produkten, die einen starken industriellen Verarbeitungsprozess hinter sich haben. Die Lebensmittelindustrie scheut weder Kosten noch Mühen, den Markt mit Produkten zu überschwemmen, die mehr Füllstoffe als Nährstoffe enthalten. So werden „Lebensmittel“ beispielsweise mit Zucker, Salz und ungesunden Fetten gestreckt, um sie billig und lange haltbar zu machen. Anschließend kommen noch Geschmacksverstärker dazu, damit die Fertigmahlzeit überhaupt nach etwas schmeckt.

Der Nährwert gerät dabei immer mehr in den Hintergrund und das hat dramatische Folgen für unsere Gesundheit. Wir entfernen uns immer weiter von unserer natürlichen Lebensweise. Somit breiten sich Zivilisationskrankheiten und gesundheitliche Beschwerden wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf und Gefäßkrankheiten, Gicht, Karies und Übergewicht immer weiter aus. Schon kleine Veränderungen in der Ernährung können bereits sehr viel Positives bewirken, sodass es mir eine Herzensangelegenheit war, dieses Buch zu

schreiben. Ich möchte mit diesem Buch zu dem Bewusstsein beitragen, wie viel Freude es macht, sich mit ehrlichen und natürlichen Lebensmitteln auseinanderzusetzen und damit ganz besondere Geschmackserlebnisse zu kreieren. Dafür habe ich meinen gesamten Wissens- und Erfahrungsschatz aus über 10 Jahren zu diesem Buch zusammengefasst, das du nun in deinen Händen hältst.

### **One fits all?**

Wir Menschen funktionieren zwar grob gesehen alle nach den selben Prinzipien, sind aber dennoch so unterschiedlich in unserer Konstitution, Lebensweise und Biografie. So wäre es doch recht naiv zu behaupten, es gäbe eine Ernährungsweise, die für jeden verträglich, akzeptabel, umsetzbar und eben auch geschmacklich ansprechend ist, oder? Der Mensch in seiner Vielfalt ist viel zu komplex und individuell, um sich von Labels und Begrifflichkeiten etikettieren zu lassen, die entweder durch Trends oder die Lebensmittelindustrie geschaffen wurden.

### **Paleo, Low Carb, vegan – was denn nun?**

Empfohlene Ernährungsweisen gibt es mittlerweile viele und jede mit der Absicht, möglichst gesund, nachhaltig und somit als Musterlösung für alle Menschen zu gelten. Aber wie schon vorher beschrieben, halte ich uns Menschen für zu komplex und individuell für solch festgelegte Konzepte. Die Frage, ob nun Fleisch oder tierische Produkte mit auf den Teller kommen oder nicht, muss jeder für sich selbst entscheiden. Ernährung sollte Spaß machen, ohne erhobenen Zeigefinger stattfinden und niemanden in seiner Freiheit einschränken. Trotzdem finde ich es nicht unwichtig, sich Gedanken darüber zu machen, was ich zu mir nehme

und woher mein Essen kommt. Auch Haltungsbedingungen fallen oft sehr unterschiedlich aus, was sich natürlich auch auf das Tierwohl auswirkt. Tierische Produkte sollten deshalb möglichst unverarbeitet sein und vorzugsweise aus Biohaltung kommen. Sie können die Ernährung ergänzen, sollten sie jedoch nicht dominieren. Die Rezepte in diesem Buch sind überwiegend pflanzenbasiert. Wer komplett auf tierische Produkte verzichtet, kann Lebensmittel wie Joghurt, Feta, Honig oder Ei auch durch pflanzliche Alternativen ersetzen. Der Markt dafür ist inzwischen sehr groß und es gibt jede Menge Produkte, die ihrem tierischen Gegenüber zum Verwechseln ähnlich sind, sowohl geschmacklich als auch von der Textur.

Wenn dir meine Rezepte dabei helfen und dich inspirieren, mehr Frische, Vielfalt und Natürlichkeit auf den Teller zu bringen, hat dieses Buch seinen Zweck mehr als erfüllt.

Ich wünsche dir viel Spaß und tolle Geschmacksmomente,

Jan

# Meine Ernährungsphilosophie

## Achtsamkeit

Achtsames Essen ist eine Art der Meditation. Wir können unser Bewusstsein dadurch in den gegenwärtigen Moment bringen und uns daran erinnern, zur Ruhe zu kommen, langsamer zu werden und das Erlebnis des Essens mit allen Sinnen wahrzunehmen. In einer wertfreien und beobachtenden Rolle lassen sich die Sinne schärfen. So lernen wir wieder, auf unsere Körpersignale, bspw. unser Hunger- oder Sättigungsgefühl zu hören und darauf zu vertrauen.

## Vielfalt, würzig und bunt

Genau so wichtig, wie wir essen, ist natürlich auch was wir essen. Wenn wir unseren Teller mit reichlich saisonalem Gemüse bestücken und mit den verschiedensten Kräutern und Gewürzen wie z.B. Zimt, Kardamom, Minze, Basilikum, Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel und Fenchel ergänzen, tun wir unserem Körper schon richtig viel Gutes. Studien haben gezeigt, dass sich 80 Prozent unseres Immunsystems im Darm befinden. Ein vielseitige Ernährung wirkt sich positiv auf unsere Darmflora aus und ist somit eine der besten präventiven Gesundheitsmaßnahmen.

## Vertrauen und Intuition

Auf dein Bauchgefühl zu hören, ist sowohl im wörtlichen wie im übertragenen Sinne eine der besten Wege herauszufinden, was dir wirklich gut tut und was nicht – Intoleranzen und Allergien ausgenommen. Spüre vor, während und nach dem Essen in dich hinein. Wie geht es dir, wie fühlst du dich? Vertraue in die eigene

Intuition statt einer uniformen Diät. So lernst du, welche Art von Lebensmitteln dein Körper zu den unterschiedlichen Tageszeiten benötigt. Wenn du achtsam isst, wird dein Gefühl dafür immer feiner.

## Du bist, was du verdaust

Ein bisschen umfassender, als der bekannte Leitspruch „Du bist, was du isst“, lässt sich das Zusammenspiel von Lebensmitteln und der Verdauungsleistung betrachten. Es macht deshalb Sinn, sich damit zu beschäftigen, was unser Körper tatsächlich gut verstoffwechseln kann. So kannst du die Speisen sinnvoll und individuell zubereiten und gleichzeitig die Verdauung unterstützen. Gewürze beispielsweise wirken verdauungsfördernd und gekochte Speisen entlasten die Verdauung ebenfalls zusätzlich. Auch die Tageszeit spielt dabei eine Rolle. Deshalb solltest du nicht mehr allzu spät am Abend essen, da das am Abend produzierte Schlafhormon Melatonin auch die Verdauung in den Ruhemodus bringt. Schlecht verdaute Speisen können zu Gärungsprozessen im Darm führen und so die Ursache für Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall sein.

## Kreativität

Ein Anliegen meines Buches ist es, dir einen kleinen Einblick zu verschaffen, was sich in der Küche zaubern lässt, wenn du erst einmal ein paar grundlegende Handgriffe verinnerlicht hast. Wie bei so vielem im Leben, macht auch hier die Übung den Meister. So wächst Stück für Stück die Sicherheit in der Zubereitung und du wirst sicher schnell anfangen, selbst kreativ zu werden. Alle Rezepte sind Ideen und Vorschläge, in Stein gemeißelt ist jedoch nichts. So lassen sich

beispielsweise die verschiedensten Gemüsesorten austauschen oder ersetzen. Magst du keine Tomaten im Salat? Dann probier doch eine Paprika – oder eben umgekehrt. Du verträgst keine Zwiebeln? Dann lass sie weg. Mit ein bisschen Offenheit und Mut gelingen dir später deine ganz eigenen Kreationen. Für mich bedeutet Kochen, grenzenlose Freiheit auszuleben. Wenn du davon etwas mitnehmen kannst, freut es mich um so mehr.

## Nimm's leicht

Und damit meine ich, sei wirklich nicht zu streng mit dir. Immer 100 Prozent zu geben ist nicht möglich und auch nicht zielführend. Um dich mit deiner Ernährung trotzdem frei und ausgeglichen zu fühlen, lass auch ein bisschen Flexibilität zu. Ein Stück Kuchen beispielsweise soll kein Tabu sein und sich auch nicht so anfühlen. Meine Philosophie: Ein sicherer Fahrplan, der auch Ausnahmen zulässt, ist der beste Weg für eine langfristig gesunde Ernährung.



# Ernährung gegen Entzündungen – Der Anti-Entzündungs-Guide

# Der Anti- Entzündungs-Guide



Den meisten Krankheiten liegen erhöhte Entzündungsprozesse zugrunde. Besonders die stillen Entzündungen – so genannte Silent Inflammations – sind dabei gefährlich, weil sie oft nicht direkt spürbar sind und sich so – meist über Jahre – im Körper unbemerkt ausbreiten können. Erhöhte chronische Entzündungswerte lassen Krankheiten wie Morbus Crohn, Arthritis, Osteoporose oder Krebs entstehen oder begünstigen diese. Dass eine angepasste Ernährungs- und Lebensweise dabei unterstützen kann, diesen entzündlichen Prozessen entgegenzuwirken, ist noch nicht sehr verbreitet. Es kommt darauf an, welche Lebensmittel du zu dir nimmst. Einige haben das Potenzial, Entzündungen zu lindern oder auch zu beseitigen. Andere wiederum bewirken genau das Gegenteil und befeuern Entzündungsprozesse im Körper.

Um dir einen Überblick zu verschaffen, dient die folgende Liste mit Lebensmitteln, die entzündliche Prozesse fördern und denen, die Entzündungen entgegenwirken.

## Welche Lebensmittel fördern Entzündungen?

Eine besonders wichtige Rolle bei chronischen Entzündungen spielt die Ernährung. Wenn du Entzündungen vorbeugen möchtest, solltest du deinen Konsum bei folgenden Lebensmitteln einschränken.

### Zucker

Egal in welcher Form – ob weiß, braun, als Sirup oder Kokosblütenzucker getarnt: Zucker fördert Entzündungen. Da er in vielen Lebensmitteln, vor allem in

verarbeiteten Produkten, in großer Menge zu finden ist, gilt hier besondere Vorsicht. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) liegt die Empfehlung, den Zuckerkonsum auf 5 Prozent der gesamten Energiemenge pro Tag zu beschränken. Dies entspricht 25 Gramm oder sechs Teelöffeln pro Tag. Mögliche Alternativen zum Süßen können Kokosblütenzucker, Honig oder Trockenfrüchte dennoch sein, da sie neben dem Zucker noch wertvolle Nähr- und Mineralstoffe enthalten.

### **Weißmehlprodukte**

Beim Thema Kohlenhydrate kommt es immer wieder zu einigen Missverständnissen. Wichtig ist: Nicht alle Kohlenhydrate sind schlecht. Die Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten kommen in Begleitung von Ballaststoffen und Mineralstoffen vor und haben eine positive Wirkung auf die Gesundheit. Wer dagegen überwiegend Produkte aus Weißmehl verzehrt, regt das Wachstum entzündungsfördernder Darmbakterien an. Diese können unter anderem das Risiko für Adipositas und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen erhöhen.

### **Transfette**

Die gehärteten Fette sind vor allem in Frittiertem, Süßigkeiten und zuckerhaltigen Backwaren zu finden. Wenn du Entzündungen entgegenwirken willst, solltest du den Konsum von Chips, Pommes, Croissants und Süßigkeiten einschränken. Dadurch beugst du zusätzlich die Risiken für Adipositas und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, die durch Transfette gefördert werden können.

### **Übermäßiger Fleischkonsum**

Besonders verarbeitete Wurst- und Fleischwaren gehören zu den entzündungsfördernden Lebensmitteln. Fleisch enthält Arachidonsäure. Zu viele dieser ungesättigten Fettsäuren fördern Entzündungsprozesse im Körper und können das Herz-Kreislauf-System belasten. Zudem sind diese oft mit Nitritpökelsalz behandelt, welches im Verdacht steht, das Krebsrisiko zu erhöhen.

## Welche Lebensmittel wirken Entzündungen entgegen?

Es gibt jedoch zum Glück eine große Auswahl an Lebensmitteln, die dem entgegenwirken. Hier ist die Rede von Antientzündlichen Lebensmitteln. Besonders die sekundären Pflanzenstoffe in Gemüse, Obst, Beeren, Nüssen und kalt gepressten Pflanzenölen sagen Entzündungen im Körper den Kampf an. Besonders wirksam sind folgende Lebensmittel.

### **Kurkuma, Kümmel, Fenchelsamen – Ätherische Öle aus Gewürzen**

Viele Gewürze wie Kurkuma, Kümmel und Fenchelsamen enthalten ätherische Öle. Damit werden sie schon seit Jahrhunderten zur Heilung von Entzündungen angewandt. Zusätzlich zu den ätherischen Ölen wirkt in Kurkuma der gelbe Farbstoff Curcumin als Entzündungshemmer.

### **Knoblauch und Zwiebeln – Antibakterielle Wirkung**

Die geruchsintensiven Schwefelverbindungen Allicin und Quercetin wirken nicht nur antientzündlich, sondern auch antibakteriell. So schützen sie vor Infektionen. Roh ist der gesundheitliche Vorteil der Knollen, die zu den ältesten Heilpflanzen gehören, noch effektiver als gekocht.

### **Heidelbeeren – Zellschutz durch Antioxidantien**

Die Anthocyane, die Blaubeeren ihre intensive Farbe geben, hemmen Entzündungen effektiv. Die Antioxidantien aus den kleinen Früchten fangen freie Radikale ab, stoppen so oxidative Prozesse und schützen die Zellen. Auch in anderen Obstsorten wie blauen Trauben oder Johannisbeeren sind größere Mengen an Anthocyanaugen enthalten.

### **Kreuzblütler - Sulfuraphan bei oxidativem Stress**

Sulfuraphan ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der in bestimmten Gemüsesorten vorkommt. Besonders reichlich ist Sulphoraphan in Brokkoli, Rosenkohl und

Blumenkohl enthalten. Es schützt die Körperzellen vor oxidativem Stress, der Entzündungen hervorrufen kann.

### **Grünes Blattgemüse – Chlorophyll unterstützt die Leber**

Besonders dunkelgrüne Gemüsearten wie Grünkohl, Spinat und Mangold sind reich an Chlorophyll. Der Pflanzenfarbstoff kann dabei unterstützen, entzündungsfördernde Schwermetalle und Umweltgifte auszuleiten. Grünes Blattgemüse enthält zudem besonders viele Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, Calcium und Eisen, die das Immunsystem stärken.

### **Senfölglycoside aus Rucola, Kresse, Radieschen und Meerrettich**

Der scharfe Geschmack macht deutlich: Rucola, Kresse, Meerrettich und Radieschen haben es in sich. Die enthaltenen Senfölglycoside wirken nicht nur gegen Entzündungen, sie haben auch einen positiven Effekt auf den Zuckerstoffwechsel und können so Diabetes vorbeugen.

### **Sauerkraut, Kefir & Co. –**

#### **Probiotische Lebensmittel für einen gesunden Darm**

Ist das Verhältnis von nützlichen und unerwünschten Bakterien im Darm außer Balance geraten, steigt das Risiko, Entzündungen zu entwickeln. Wer regelmäßig probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Kefir und Kombucha zu sich nimmt, unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora und beugt Entzündungen vor.

### **Algen, Lachs und Leinöl – Omega-3 schützt**

Eine sehr gute Quelle für die essentiellen Fettsäuren, Eicosapentaen- (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) – die starke Entzündungshemmer sind – stellen Algenöle dar. Andere Quellen sind fette Fischarten wie Lachs, Makrele und Hering. Auch in pflanzlichen Quellen wie Leinöl, Walnüssen, Lein- oder Chia-Samen finden sich Omega-3 Fettsäuren. Diese enthalten die Alpha-Linolensäure (ALA), aus der der Körper die biologisch aktiveren EPA und DHA bilden kann.



# Richtig vorbereitet

1



# Lebensmittelübersicht

## Vielfalt auf einen Blick

### Gemüse

Artischocken	Kohlrabi	Rote Bete
Auberginen	Kürbis	Schwarzwurzel
Avocados	Lauch	Sellerie
Bärlauch	Mais	Spargel
Blumenkohl	Mangold	Spinat
Brokkoli	Meerrettich	Steckrüben
Fenchel	Möhren	Süßkartoffeln
Grünkohl	Paprika	Tomaten
Gurken	Pastinaken	Wirsing
Kartoffeln	Petersilienwurzeln	Zucchini
Kohl	Radieschen	Zwiebeln

### Obst

Ananas	Feigen	Papaya
Äpfel – alte Sorten	Granatapfel	Pfirsiche
Aprikosen	Kirschen	Pflaumen
Bananen	Kiwis	Trauben
Beeren aller Art	Mangos	Zitrusfrüchte
Birnen – alte Sorten	Melonen	
Cranberries	Nektarinen	