







Mit den Lieblingsrezepten von  
Orlando Bloom, Gwyneth Paltrow  
& Cameron Diaz

südwest

1. Auflage 2016

© der deutschsprachigen Ausgabe 2016 by Südwest Verlag, einem Unternehmen  
der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München.

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung  
des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

#### Hinweise

Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft.  
Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags  
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis  
zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat  
der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel »Clean Eats – Over 200 Delicious Recipes  
to Reset Your Body's Natural Balance and Discover What It Means to Be Truly Healthy« by Alejandro Junger,  
M.D. bei HarperOne, einem Imprint von HarperCollins Publishers, LLC

#### Bildnachweis Coverfotos:

unten links: gettyimages/Anjelika Gretskaya  
unten rechts: photocuisine/Anjelika Gretskaya  
oben links: shutterstock/Daxiao Productions  
oben rechts: photocuisine/Amiel  
Buttons: shutterstock/Ozerina Anna  
Fotografie Innenteil: Vanessa Stump

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Sonya Mayer

Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch: Franziska Weyer

Layoutgestaltung: Imprint, Lothar Reiserer

Cover- und Einbandgestaltung: Zeichenpool, München

Redaktion, Producing & Satz: VerlagsService Dietmar Schmitz, Kirchheim-Heimstetten

Korrektorat: Susanne Langer, Traunstein

Druck & Verarbeitung: Neografia, Martin

Für die englischsprachige Originalausgabe

© 2014 HarperCollins Publishers, LLC

Fotografie: Vanessa Stump

Printed in Slovakia



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Gedruckt auf dem FSC®-zertifizierten Papier *Profimatt*.

ISBN 978-3-517-09453-3



*All jenen gewidmet,  
die Nahrung als Medizin betrachten.*



# INHALT

EINLEITUNG	9	Geflügel	149
Über die Rezepte	11	Lamm, Rind & Wild	171
So funktioniert dieses Buch	12	Gemüse	183
Die Küche als Clean-Eating-Mittelpunkt		Brühen, Suppen & Eintöpfe	215
Das gehört in Ihre Clean-Eating-Küche	15	Drinks, Elixiere, Shakes & Tonics	239
Spezielle Zubereitungstechniken	15	Desserts	257
Clean Eating im Überblick	23		
	27	DIE CLEAN-EATING-KUREN	279
DIE CLEAN-EATING-REZEPTE	37	ANHANG	285
Denken wie ein Koch	38	Zu den Stiftungen	286
Frühstücksideen	41	Zu den Gastautoren	287
Salate, Saucen, Dips & Dressings	65	Zu den Nährwertangaben	295
Beilagen, Vorspeisen & Snacks	95	Dank	295
Fisch	129	Register	296



# EINLEITUNG

Ein altes Sprichwort besagt: »Schenkt man einem Mann einen Fisch, so wird er einen Tag lang satt. Lehrt man ihn das Angeln, so hat er sein Leben lang genug zu essen. «

Aus meiner jahrelangen Erfahrung als Ernährungsberater weiß ich, dass die Tage und Wochen nach einer Kur über den langfristigen Erfolg entscheiden. Dann zeigt sich, ob Sie sich nur kurzfristig großartig fühlen und blendend aussehen oder ob Sie Ihren Gesundheitsstatus grundlegend verändern und auch Familie, Freunde und Ihr gesamtes Umfeld in die Umstellung mit einbeziehen. Darum liegt es mir so am Herzen, dieses Buch zu veröffentlichen, denn es liefert Ihnen das nötige Rüstzeug, das Wissen und die Rezepte, um Ihre Ernährung langfristig für ein Plus an Lebensqualität auf *clean* umzustellen.

Als ich vor Jahren von meiner Heimat Uruguay in die USA umgesiedelt bin, wurde ich zunächst krank, ernsthaft krank. Die drastischen Veränderungen meines Lebensstils, vor allem meiner Ernährung, lösten schwerwiegende Allergien, ein Reizdarmsyndrom und Depressionen aus. Diese Diagnosen führten dazu, dass mir sieben Medikamente auf Lebenszeit verschrieben wurden, was sich einfach »nicht richtig« anfühlte. Daher machte ich mich auf die intensive Suche nach einer anderen, natürlicheren Lösung.

Ich probierte alles aus, dessen ich habhaft werden konnte. Meine Suche führte mich um die ganze Welt und ich entdeckte eine Menge Dinge, die mir einzeln oder in Kombination Linderung verschafften. Doch erst als ich die Konzepte und Methoden von Detox- und Cleansing für mich entdeckte, konnte ich meine Gesundheit wieder vollständig zurückgewinnen. Nachdem ich im »We Care Spa« in Palm Springs an einem intensiven zehntägigen Reinigungs- und Entgiftungsprogramm teilgenommen hatte, waren meine Symptome plötzlich verschwunden, ich fühlte mich um Jahre jünger und sah deutlich besser aus.

## IO EINLEITUNG

In den Tagen und Wochen nach der Kur fragten mich viele Menschen nach der Ursache für die Veränderung. Alle wollten es mir gleich tun. Daher begann ich, meine Familie und Freunde durch das Reinigungs- und Entgiftungsprogramm zu führen, das ich entwickelt hatte und durch ständige Beobachtung weiter verbesserte. Und bald fragten auch meine Patienten mich danach. Wo immer ich hinkam, half ich Menschen dabei, ihr Cleansing-Programm in Gang zu setzen. Von Palm Springs zog ich nach Venice/Kalifornien und die »Reinigungswelle« folgte mir, wo immer ich hinkam. Ich entdeckte ein tolles Anwesen, nur wenige Häuserblocks vom Strand entfernt, drei kleine Cottages mit einem gemeinsamen Garten. Eines der Cottages bezog ich selbst, in den anderen konnte ich meine Gäste beherbergen. Ich stattete die Küchen aller drei Cottages mit Standmixer, Küchenmaschine und Wasserfilter aus – nützliche Küchenhelfer, die auch ich täglich verwende. Meine Gäste blieben stets eine Weile und absolvierten Ernährungsprogramme, die ich individuell für sie entwickelte. Bald kamen auch Nachbarn vorbei und wir bereiteten gemeinsam Smoothies, Säfte und gesunde Gerichte zu. Viele bekannte Köche besuchten mich und kochten für die gerade anwesenden Gäste. Und tatsächlich waren immer eine Menge Leute da, die uns mittlerweile aus aller Welt besuchten.

Jeder, der ein Programm absolvierte, kehrte so strahlend nach Hause zurück, dass er von Freunden nach der Ursache für die Veränderung gefragt wurde – und daraufhin besuchten auch Freunde und Bekannte meiner Gäste mich in den Cottages. Jeder war willkommen und die Ergebnisse waren erstaunlich. Manch einer durchlebte eine so tief greifende Veränderung, dass sie sofort ins Auge stach. Diese Menschen zogen Dutzende von Freunden und Familienmitgliedern nach sich. Oder sie zogen weiter und bauten selbst Zentren für gesundes Leben auf. Manche von ihnen wurden sehr bekannt und leisten hervorragende Arbeit.

Tage- und nächtelang habe ich meinen Gästen mein Konzept einer gesunden Ernährung und die Bedeutung von Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen erläutert. Ich habe Bücher und Dokumentationsfilme über Lebensmittel empfohlen, von denen ich selbst vieles gelernt habe. Ich riet dazu, sich Standmixer, Küchenmaschine und Entsafter anzuschaffen und begleitete Freunde und Patienten in den Supermarkt oder in Reformhäuser, um die richtigen Lebens- und Nahrungsergänzungsmittel auszuwählen.

Unabhängig von den persönlichen Erfolgen kamen die Patienten am Ende ihrer Kur stets zu mir und fragten: »Und nun, Doc – wie geht's jetzt weiter? Wie kann ich meinen Gesundheitsstatus halten? Was soll ich essen? Wie bereite ich gesunde Mahlzeiten zu?«

Sich *clean* zu ernähren ist kein statisches Programm. Es bedeutet nicht, sich allgemein an eine Liste von Lebensmitteln zu halten, die man essen, beziehungsweise meiden soll. Das Clean-Eating-Prinzip basiert zwar auf einer Auswahl natürlicher Lebensmittel, die man bevorzugt konsumieren sollte, aber es funktioniert nur, wenn Sie sich Ihren individuellen Plan zurechtschneidern. Es ist weitaus komplexer, als die einfache Empfehlung

»Esst nie wieder Gluten!« oder »Verzichtet für immer auf Zucker!« auszusprechen. Ich bin kein Gluten-Fan und weiß, dass raffinierter Zucker ungesund ist, aber solch allgemeine Aussagen werden der Sache nicht gerecht. Wir brauchen allgemeine Rezepte als Leitlinien, um in die Gänge zu kommen, und individuelle Strategien für den langfristigen Erfolg.

Also fing ich an, Leute darin zu beraten, welche Nahrungsmittel sie essen und wie sie sie am besten zubereiten sollten. Alternativ lud ich sie dazu ein, von den Köchen zu lernen, die mich regelmäßig in den Cottages besuchten. Diese Kochschule erwies sich als eine effektive Methode, um Patienten zu einer langfristigen Veränderung zu verhelfen und ihre ersten Cleansing-Erfolge sogar noch zu steigern. Als die Patienten begannen, sich Notizen zu machen, machte ich mich ebenfalls ans Werk und trug eine Reihe von Rezepten zusammen, die ich dann per E-Mail verschickte. Sie wurden weitergereicht und so entstand eine kleine Online-Community, die sich austauschte, Rezepte diskutierte und Gerichte weiterentwickelte.

Mittlerweile sind mein Team und die Community zu einer viel größeren Gemeinschaft angewachsen, aber wir sammeln immer noch begeistert Rezepte. Frank Giglio, ein bekannter Koch und guter Freund von mir, hat 180 von Mitgliedern unserer Community entwickelte Rezepte ausgewählt und verfeinert. Die Gerichte schmecken nicht nur fantastisch, sondern liefern dem Körper auch genau die Nährstoffe, die er benötigt, um aufzublühen und seine Selbstheilungskräfte aktivieren zu können. So können Sie dieses Buch entweder dafür nutzen, um eine unserer Kuren zu absolvieren, oder dafür, erst mal ein bisschen in die Methoden der Clean-Eating-Küche hineinzuschnuppern – die Kochanleitungen sind leicht verständlich und gut im Alltag umzusetzen. Ergänzend zu den Rezepten wurden von meinen Mitarbeitern Dhru Purohit und John Rosania wertvolle Tipps und Tricks zusammengestellt, mit deren Hilfe Sie im Sinne des Clean-Eating-Prinzips geeignete Lebensmittel auswählen, Ihre Küche einrichten, neue Zubereitungstechniken erlernen und Ihren individuellen Ernährungsplan erstellen können.

Unser Ziel ist es, Ihnen mit diesem Buch ein Werkzeug für ein gesundes Leben an die Hand zu geben. Also verwenden Sie die Rezepte frei nach dem Motto, mit dem dieses Vorwort begann: Viel Spaß beim Angeln!

## ÜBER DIE REZEPTE

Da es viele Arten gibt, *clean* zu essen, haben wir einige unserer Freunde (darunter Mütter, Väter, Trainer, Schauspieler, Ärzte, Geschäftsleute, Fitnessstrainer und viele andere) gebeten, Frank Giglios Rezepte durch persönliche Erfahrungsberichte zu ergänzen. All diese Menschen sind Teil unserer Community und ihre Tipps helfen Ihnen vielleicht dabei, das Clean-Eating-Prinzip in Ihren Alltag zu integrieren. Mehr Informationen zu den Gastautoren finden Sie auf den Seiten 287–293.

## I2 EINLEITUNG

### SO FUNKTIONIERT DIESES BUCH

Clean Eating kombiniert natürliche Lebensmittel zu köstlichen Gerichten, die Ihrem Körper die Kraft geben, sich ganzheitlich selbst zu heilen. Dieses Buch stellt mit seinen Tipps und Rezepten eine kulinarische Anleitung zusammen, mit der Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Dank der von Chefkoch Frank Giglio und unseren Freunden entwickelten fantastischen Rezepte lässt sich die Qualität dessen, was Sie zu sich nehmen, mit jedem Bissen steigern. Neuere Forschungen haben ergeben, dass es beim Essen keineswegs nur um Kalorien geht, sondern um Informationen. Diese Informationen beeinflussen die Funktionsmechanismen unseres Körpers und bestimmen, welche Gene an- und welche ausgeschaltet werden. Mit jedem Gericht, jedem Smoothie und jedem Salat, den Sie aus der Clean-Eating-Rezeptsammlung zubereiten, verbessern Sie die Informationen, die Sie Ihrem Körper zukommen lassen. Wir haben dieses Phänomen immer wieder beobachtet: Wer *clean* isst, erhält dadurch die Möglichkeit, wahrhaft gesund zu werden. Wir hoffen, dass unser Buch Sie dazu anregen wird, diese Chance zu ergreifen.

#### Die Rezepte: glutenfrei & laktosefrei

Die Rezepte in diesem Buch verwenden ausschließlich natürliche pflanzliche und tierische Zutaten. Der Clean-Eating-Fokus liegt auf naturbelassenen, organischen Lebensmitteln, die weder Chemikalien noch Konservierungsstoffe enthalten. Außerdem verzichten wir auf gluten- und laktosehaltige Zutaten, da diese beiden Inhaltsstoffe eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen verursachen können. Gluten und Laktose eine Weile zu meiden, kann Gesundheit und Wohlbefinden enorm verbessern. Nachfolgend eine kurze Erläuterung zur Problematik:

**Gluten** ist ein Überbegriff für Proteinverbindungen (Klebereiweiß), die in Körnern von Weizen und anderen Getreidesorten, wie beispielsweise Roggen, Dinkel und Kamut enthalten sind. Die Liste der durch Gluten hervorgerufenen Symptome und Krankheiten scheint endlos. Gluten irritiert und schädigt den Darm, triggert Autoimmunerkrankungen und wird als Ursache für chronische Kopfschmerzen, Krebs, Diabetes Typ I, Neuropathie und Depressionen diskutiert. Bei der Arbeit mit unseren Patienten stellen wir fest, dass Verdauungsprobleme, Blähungen, Müdigkeit und verminderte Konzentrationsfähigkeit sehr oft durch Gluten verursacht werden. Auch wenn nur wenige an einer echten Weizenallergie leiden, reagiert das Immunsystem fast aller Menschen empfindlich auf Gluten. Diese Sensibilität kann eine ganze Reihe negativer Körperreaktionen auslösen, die längst noch nicht alle erforscht sind. Hinzu kommt, dass glutenhaltige Lebensmittel wie Kuchen und Kekse meist auch raffinierte Zutaten, Chemikalien, Konservierungsstoffe und Zucker enthalten.

**Milchprodukte** sind auf andere Weise problematisch und dies nicht nur für Menschen, die an einer Laktoseintoleranz leiden.<sup>1</sup> Die häufigsten durch Milchprodukte ausgelösten Beschwerden sind Nasennebenhöhlenentzündungen, Rhinitis, Hautreizungen, Allergien, Ohreninfektionen, Verdauungsstörungen und Verstopfungen. Die Verträglichkeit ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Der eine verträgt Käse & Co überhaupt nicht, der andere kann sie in kleineren Mengen gut verstoffwechseln, außerdem spielen Art und Qualität der Milch eine große Rolle. Viele Menschen vertragen beispielsweise keine Kuhmilch, reagieren aber nicht empfindlich auf Ziegen- oder Schafmilchprodukte.

Egal welches Verhältnis Sie zu gluten- oder laktosehaltigen Nahrungsmitteln haben – diese beiden Lebensmittelgruppen für eine Weile wegzulassen kann sich sehr positiv auf Ihre Gesundheit auswirken und die Clean-Eating-Rezepte bieten eine bunte Auswahl leckerer Alternativen an.

## Zeichenerklärung

Folgende Zeichen erleichtern Ihnen die persönliche Auswahl der Rezepte:

### R

**Reinigung:** Rezepte mit diesem Symbol eignen sich für das 21-Tage-Reinigungsprogramm. Dabei handelt es sich um eine ausgeklügelte Anleitung zur Entschlackung und Entgiftung, mit deren Hilfe Sie die natürliche Selbstheilung Ihres Körpers aktivieren können. Detaillierte Informationen zu dieser Kur finden Sie auf Seite 281.

### D

**Darm:** Rezepte mit diesem Symbol eignen sich für das 21-Tage-Darmreinigungsprogramm, einer Erweiterung des Reinigungsprogramms, mit dem sich Darm- und Verdauungsprobleme beheben lassen. Viele chronische Krankheiten können durch Veränderungen der Darmwand verursacht und dementsprechend auch behandelt werden. Detaillierte Informationen zu dieser Kur finden Sie auf Seite 282 .

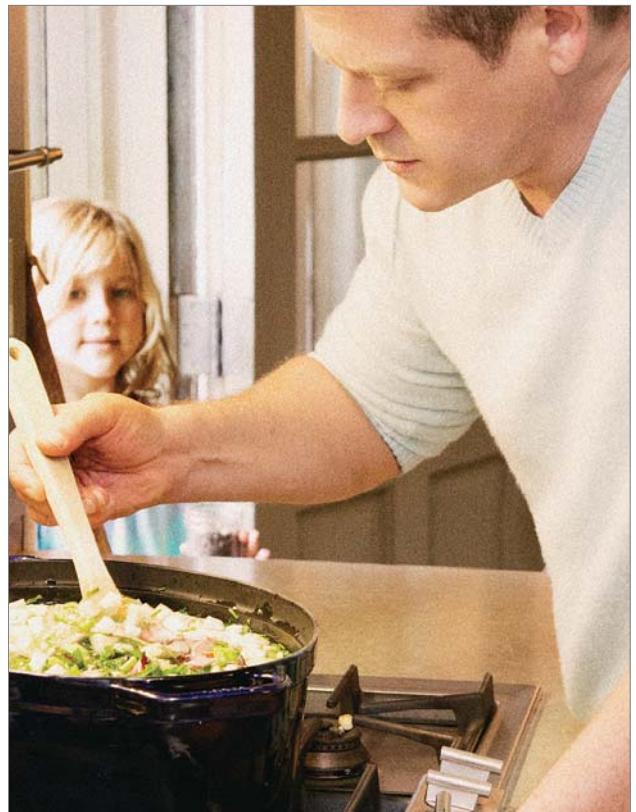
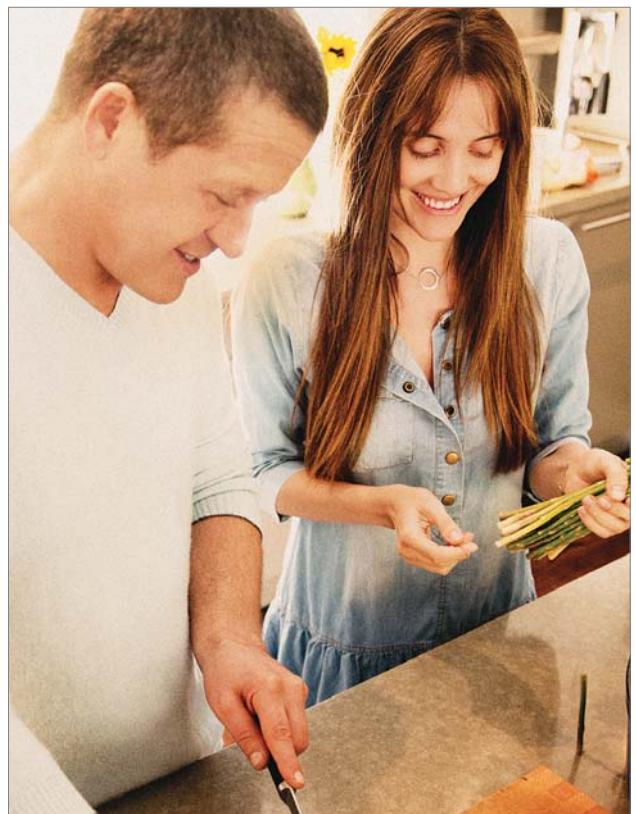
### V

**Veggie:** Rezepte mit diesem Symbol sind vegetarisch und enthalten außer Eiern, Milchprodukten oder Honig keinerlei tierische Produkte.

### V<sup>2</sup>

**Vegan:** Rezepte mit diesem Symbol sind rein vegan. Auch wenn Sie die vegane Küche noch nicht kennen, sollten Sie die Rezepte einmal ausprobieren, denn mit ihrer Hilfe können Sie Ihren Ernährungsplan um viele köstliche, rein pflanzliche Gerichte erweitern.

<sup>1</sup> Wenn Sie Milchprodukte gut vertragen, können Sie (den Rezeptangaben entsprechend) bei einigen Gerichten Milchprodukte (wie Feta oder Ghee) hinzufügen.



## DIE KÜCHE ALS CLEAN-EATING-MITTELPUNKT

In meinem Elternhaus in Uruguay bildete die Küche den Mittelpunkt und die Seele des Familienlebens. Wir nahmen Frühstück, Mittagessen und Abendessen in der Küche ein – an einem Tisch, der ebenso groß war wie der im Esszimmer. Das Esszimmer war eleganter, aber wir aßen viel lieber in der Küche. Als Teenager tauschte ich mich am Küchentisch regelmäßig um fünf Uhr morgens mit meinen beiden Schwestern über unsere nächtlichen Party-Abenteuer aus, während wir uns kleine Snacks schmecken ließen.

Unsere Vorliebe, in der Küche zu kochen und zu essen, stammt von unseren Eltern. Vor allem mein Vater kochte für sein Leben gerne und liebte es, Gäste einzuladen. Eine der vielen Traditionen, die er aus seiner Heimat Ungarn mit nach Uruguay genommen hatte, bestand darin, Gulasch für die ganze Familie zu kochen. Die Zubereitung dauerte drei Tage, und wenn es endlich fertig war, waren wir voller Vorfreude, denn wir wussten, wie lecker es schmecken würde. Auch die Nachbarn freuten sich und jedes Jahr kamen mehr Menschen vorbei, um an Vaters Festmahl teilzuhaben.

Eines Tages, als ich vom Spielen mit Freunden nach Hause kam, stand eine ganze Reihe schwarzer Autos vor unserem Haus und ein Dutzend schwarz gekleideter Männer mit Walkie-Talkies ging davor auf und ab – einer von ihnen trug sogar eine Waffe am Gürtel. Irgendetwas stimmte ganz offensichtlich nicht und ich rannte mit klopfendem Herzen auf das Haus zu. Da aus der Küche Geräusche drangen, lief ich zuerst dorthin und sah, dass der Präsident von Uruguay auf meinem Lieblingsplatz am Küchentisch saß und Vaters berühmtes Gulasch verspeiste.

Heute bin ich selbst Vater und habe die Tradition fortgesetzt, die Küche als Mittelpunkt des Hauses zu betrachten. Und als Arzt gehe ich sogar noch einen Schritt weiter. Meine Küche ist die Apotheke meiner Praxis und das wichtigste Instrument meines Arztkoffers. Nach der ersten Konsultation lade ich meine Patienten häufig zu mir nach Hause in meine Küche ein, um ihnen meinen Kühlschrank zu zeigen und ihnen zu erklären, welche wichtige Rolle Lebensmittel für unsere Gesundheit spielen. Wenn es die Zeit erlaubt, bereiten wir ein paar einfache Gerichte zu, und bevor sie gehen, gebe ich ihnen etwas sehr Wichtiges mit auf den Weg. Ich erkläre ihnen, dass der Weg zu guter Gesundheit in der Küche beginnt und dass eine nach dem Clean-Eating-Prinzip eingerichtete Küche die beste Methode ist, um die eigene Gesundheit langfristig zu fördern.

## DAS GEHÖRT IN IHRE CLEAN-EATING-KÜCHE

Die Küche ist das Herzstück und die Seele des Clean-Eating-Lebensstils – der Ort, an dem Sie die Zutaten und Utensilien für die gesunden Gerichte aufbewahren, die Sie für sich und Ihre Familie zubereiten. Um den Clean-Eating-Alltag einfach und unkompliziert zu

# 16 EINLEITUNG

gestalten, sollten Sie sich einen Vorrat von Grundzutaten und Gewürzen anlegen. Auf diese Weise können Sie jederzeit stressfrei genau die Gerichte zubereiten, auf die Sie gerade Appetit haben. Auf den folgenden Seiten haben wir außer wichtigen Grundzutaten auch noch Tipps für den Einkauf und die Verwendung natürlicher Lebensmittel und nützlicher Kochutensilien aufgelistet. Außerdem erläutern wir einige wichtige Zubereitungstechniken und unsere persönlichen Lieblingszutaten, mit denen Sie experimentieren und Ihren Ernährungsalltag erweitern können.

## Obst & Gemüse

Eine bunt gemischte Palette an frischem, unbehandeltem Obst und Gemüse ist die Basis der Clean-Eating-Ernährung. Achten Sie beim Einkauf darauf, eine große Bandbreite unterschiedlichster Obst- und Gemüsesorten zu erstehen. Legen Sie sich einen kleinen Vorrat an Blattgemüsen und Salaten an, wie beispielsweise Rucola, Mangold, Kohl und Grünkohl. Möhren, Pastinaken und andere Wurzelgemüse sind sättigend und sehr nähr- und vitalstoffreich. Außerdem sollten Sie Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und frische Kräuter (beispielsweise Basilikum, Petersilie, Thymian und Dill) immer vorrätig haben, um vielfältige Aromen kreieren zu können. Und wenn Sie frisches Obst einladend in Körben auf der Anrichte oder dem Küchentisch präsentieren, wird es sicher häufig gegessen werden.

## Fleisch

Kaufen Sie hochwertiges Fleisch von Weidetieren, die mit Biofutter aufgezogen wurden. Hähnchen-, Puten-, Rind- und Lammfleisch sind fast überall in Bio-Qualität erhältlich, und Enten-, Wild- und Kaninchenfleisch bringt noch mehr Abwechslung auf den Tisch. Innereien sind kostengünstig sowie nährstoffreich und lassen sich hervorragend zu Eintöpfen, Suppen und Pasteten verarbeiten. Knochen eignen sich bestens, um wohltuende Brühen und Suppen daraus zuzubereiten. Und wenn Sie größere Mengen einkaufen, sparen Sie bares Geld und können das Fleisch portionsweise einfrieren.

## Fisch

Bei Fisch gilt, dass kleinere Kaltwasserfischarten am gesündesten sind, da bei ihnen die Belastung durch Schwermetalle und andere Schadstoffe noch vergleichsweise gering ist. Halten Sie daher Ausschau nach mageren Hochseefischen, wie Kabeljau, Hering, Schellfisch und Seelachs oder nach Fischen aus Bio-Zucht wie Lachs und Forelle. Ganzer wild gefangener Fisch ist teuer, daher können Sie ruhig ab und zu auf Fischkonserven zurückgreifen. Solange »Wildfang« auf dem Etikett steht und die Innenbeschichtung der Dose gesundheitlich unbedenklich ist, können durchaus auch Sardellen- und Thunfisch aus der Dose für Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Proteine auf Ihrem Teller sorgen. Außerhalb des 21-Tage-Clean-Eating-Programms sind Krabben- und Krebstiere sowie Muscheln eine gute Option, um fettarm eine Extrapolition Proteine, Mineralien und Jod zu tanken.

## Eier

Eier gehören zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln, die die Natur zu bieten hat und sind außerdem eine sehr kostengünstige Proteinquelle. Achten Sie allerdings darauf, Bio-Eier aus Freilandhaltung zu verwenden, da sie weniger entzündungsbegünstigende Omega-6-Fettsäuren enthalten und mehr wertvolle Omega-3-Fettsäuren, Vitamine A und E sowie Beta-Karotin.

## Milch & Milchprodukte

Keines der Rezepte in diesem Buch verwendet Milch oder Milchprodukte, da kein anderes natürliches Lebensmittel so viele gesundheitliche Beschwerden auslöst. Allergische Hautreizungen, Verdauungsprobleme, Verstopfungen und übermäßige Schleimbildung sind nur einige der zahlreichen Symptome. Wer jedoch Milchprodukte getestet hat und gut verträgt, kann mit ihnen den Geschmack einzelner Gerichte den Rezeptangaben entsprechend variieren. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Milchprodukte und wir empfehlen, stets Bio-Produkte ohne Vitaminzusätze zu wählen. Manche Menschen vertragen rohe Kuhmilch gut, während andere Ziegen- oder Schafmilch (sowohl pasteurisiert als auch nicht pasteurisiert) besser verstoffwechseln können. Auch das Kochen mit Butter oder Ghee (auf Milchbasis von Weidekühen) kann die Ernährung um nährstoffreiche Fette ergänzen, vorausgesetzt, Sie vertragen Milchprodukte gut.

## Glutenfreie Getreidearten & Körner

Keines unserer Rezepte verwendet glutenhaltige Getreide, denn diese in Weizen, Roggen, Gerste und vielen anderen Getreidearten enthaltene Proteinverbindung kann eine schier endlose Liste von Symptomen und Krankheiten verursachen. Glutenfreie Getreide und Körner (wie beispielsweise Quinoa, Hirse, Amaranth, Buchweizen oder Naturreis) können jedoch gesunde Bestandteile der täglichen Ernährung sein. Diese wertvollen Lebensmittel sollten Sie in Ihrer Küche stets vorrätig haben, um glutenfreie Brote, Pfannkuchen und Beilagen zubereiten zu können. Am besten weichen Sie die Körner vor der Zubereitung ein paar Stunden in Wasser ein, damit sie noch besser bekömmlich sind.

## Hülsenfrüchte

Bohnen, Kichererbsen, Linsen & Co enthalten jede Menge gesunde Kalorien und Proteine. Wenn Sie eine Auswahl davon immer vorrätig haben, zaubern Sie im Handumdrehen herzhafte Eintöpfe und Suppen auf den Tisch und sorgen bei vegetarischen oder veganen Rezepten für ausreichend Proteine. Bei manchen Menschen können Hülsenfrüchte allerdings Verdauungsprobleme, vermehrte Gasbildung und Blähungen verursachen. Um diese Symptome zu vermeiden, sollten Sie die Hülsenfrüchte vor der Zubereitung gründlich einweichen und dann gut durchgaren. Außerdem sollten Sie individuell für sich ausprobieren, welche Hülsenfrüchte Sie in welchen Mengen am besten vertragen.

# 18 EINLEITUNG

## Stärke

Stärkehaltige Lebensmittel wie Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Yamswurzeln, Kürbis, Taro und Kochbananen sind wunderbare Beilagen für eine Vielzahl von Gerichten. Außerdem sind sie so nahrhaft, dass man mit ihnen in Zeiten körperlicher Anstrengung den erhöhten Bedarf an Kohlenhydraten decken kann. Aus Süßkartoffeln und Reis lassen sich außerdem köstliche glutenfreie Desserts mit viel natürlicher Süße zubereiten.

## Nüsse & Samen

Nüsse und Samen sind nicht nur reich an gesunden Fetten und Proteinen, sondern auch an einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralien. Häufig sind ganze Nüsse und Samen allerdings schwer verdaulich, daher sollten Sie sie vor der Verwendung ein paar Stunden lang in kaltem Wasser einweichen. Wenn Sie dennoch nach dem Verzehr ein unangenehmes Völlegefühl verspüren, sollten Sie die Mengen reduzieren. Halten Sie nach sowohl rohen als auch gerösteten Nüssen Ausschau, die weder Konservierungsstoffe, Zucker noch zusätzliche Öle enthalten, denn sie sind ein wunderbarer Snack für zwischendurch. Sie eignen sich außerdem zur Herstellung von laktosefreiem Käse sowie Nuss- und Samenmus (wie beispielsweise Mandelmus oder Tahin). Wenn Sie stets verschiedene Sorten davon im Vorratsschrank haben, können Sie im Nu Saucen zubereiten und Smoothies verfeinern.

## Öle & Fette

Der menschliche Organismus benötigt gesunde Fette für sämtliche Körperfunktionen, vor allem aber für das Verdauungssystem und das Gehirn. Nuss- und Samenöle wie beispielsweise Walnuss- oder Kürbiskernöl liefern viele wertvolle essenzielle Fettsäuren, eignen sich aber nicht zum Kochen, da sie durch Erhitzen instabil werden und schnell rancig schmecken. Verwenden Sie kalt gepresste, unraffinierte Öle daher möglichst nur zur Zubereitung kalter Gerichte wie Salate, Dips und Shakes – Kokosöl, Ghee und tierisches Schmalz dagegen zum Kochen und Braten, denn letztere enthalten mehr gesättigte Fette, die beim Erhitzen auf mittlere Temperatur stabil bleiben. Kokosöl lässt sich außerdem hervorragend zum Binden von Shakes verwenden. Auch mit Olivenöl können Sie auf mittlerer Temperatur gesund kochen, noch besser eignet es sich allerdings für Salatsaucen und als Geschmacksträger. Avocadoöl kann aufgrund seines hohen Rauchpunkts sogar zum Braten auf hoher Temperatur verwendet werden. Generell vermeiden sollten Sie Pflanzenöle, die besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, wie beispielsweise Sojabohnen-, Erdnuss-, Mais-, Baumwoll- und Rapsöl.

## Glutenfreie Mehlsorten

Es gibt eine große Bandbreite glutenfreier Vollkorn- und Nussmehle, die man zum Backen verwenden kann. Mandel-, Kokos-, Kichererbsenmehl & Co (Seite 58) sind reich an Proteinen sowie Ballaststoffen und gleichzeitig relativ kalorienarm.

## Kräuter & Gewürze

Zum Aromatisieren der Clean-Eating-Gerichte wählen wir biologisch und/oder regional angebaute Kräuter und Gewürze aus der Vielfalt von Pflanzen und Samen aus, die uns die Natur zu bieten hat. Sie dienen nicht nur zum Verfeinern der Speisen, sondern haben häufig auch medizinischen oder ernährungswissenschaftlichen Nutzen. So hilft Zimt beispielsweise dabei, die Insulinproduktion zu verlangsamen, während Cayennepfeffer die Blutzirkulation anregt, Ingwer die Verdauung unterstützt und Kurkuma entzündungshemmend wirkt. Diese Liste lässt sich mit den meisten Kräutern und Gewürzen beliebig fortsetzen, aber zu den wichtigsten Clean-Eating-Heilkräutern zählen unter anderen Rosmarin, Dill und Thymian. Da getrocknete Kräuter schnell ihre Wirkstoffe und ihr Aroma verlieren, sollten Sie sie innerhalb einiger Monate aufbrauchen. Außerdem sollten Sie als Ergänzung zu getrockneten Kräutern so häufig wie möglich frische verwenden.

## Salz

Salz ist für den menschlichen Körper absolut essenziell, denn er braucht das »weiße Gold« für die Adrenalinproduktion, die Verdauung, den Stoffwechsel und die Aufrechterhaltung der gesamten Zellfunktionen. Verwenden Sie vorzugsweise Salz mit hohem Mineralgehalt, wie beispielsweise echtes Meer- oder Himalayasalz und vermeiden Sie raffiniertes oder gebleichtes Tafelsalz, das durch Aluminium oder Chlor verunreinigt ist.

## Süßungsmittel

Ab und zu dürfen Sie guten Gewissens kleinere Mengen gesunder Süßungsmittel verwenden, wie beispielsweise Bio-Honig, Ahornsirup, Kokosnektar, Melasse, Dattelzucker, Stevia, Bio-Xylitol und Lakanto. Vermeiden Sie aber Maissirup und Agavensirup wegen des hohen Fruktosegehalts sowie künstliche Süßstoffe, denen Chemikalien zugesetzt wurden.

## Unentbehrliche Grundzutaten

- **Essig:** Einen aromatischen Essig sollte man immer zur Hand haben. **Aceto balsamico** zählt neben **Apfelessig** zu unseren Lieblingssorten.
- **Glutenfreie Tamari-Sojasauce:** Diese nicht auf Weizenbasis fermentierte Sojasauce verleiht vielen Clean-Eating-Gerichten einen salzig aromatischen Geschmack.
- **Grobkörniger Senf:** Senf ist ein sehr vielseitiges Würzmittel, insbesondere für leckere Salatdressings und schnelle Saucen. Wir verwenden zuckerfreien Senf, der mit Apfelessig hergestellt wurde.
- **Keltisches Meersalz** oder **Himalayasalz:** Salz wird fast in all unseren Rezepten zum Würzen verwendet, allerdings ist die richtige Dosierung entscheidend für das Gelingen eines Gerichts.
- **Kokos-** oder **Mandelmilch:** Vegane Milchalternativen sind eine Grundzutat in der Clean-Eating-Küche und werden für Suppen, Dressings, Saucen, Desserts, Shakes ver-

## 20 EINLEITUNG

wendet. Kaufen Sie vorzugsweise ungesüßte Bio-Produkte oder stellen Sie Nussmilch einfach selbst her.

- **Kokosnussbutter:** Diese sämige und cremige Butter aus Kokosnussfruchtfleisch eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Smoothies und Glasuren. 1 TL Kokosnussbutter ist der perfekte Energiebooster.
- **Kokosöl:** Das auch als Kokosfett bezeichnete Öl hat eine schmalzähnliche Konsistenz. Es ist reich an essenziellen gesättigten Fetten, unterstützt das Immunsystem, die Gewichtsreduktion und dank seiner antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften auch die Darmgesundheit. Wir verwenden fast ausschließlich Kokosöl zum Kochen.
- **Mandelmus:** Ein wunderbarer Ersatz für Erdnussbutter, unverzichtbar für Smoothies, Suppen, Saucen, Kekse und so köstlich, dass man es direkt aus dem Glas löffeln möchte.

### Die Lieblingszutaten des Clean-Eating-Teams

All diese Zutaten sind ein wichtiger Bestandteil unserer Küche, denn mit ihnen lassen sich wunderbar Snacks und Gerichte verfeinern:

- **Flüssiges Chlorophyll:** Dieser flüssige, leicht nach Minze schmeckende Pflanzenfarbstoff (auch Blattgrün genannt) reinigt den Körper auf natürliche Weise, verbessert den Körpergeruch und macht dank seines hohen Nährstoffgehalts aus jedem Shake einen Vitaldrink. Wenn Sie Shakes auf Kakaobasis damit anreichern, ergibt das einen leckeren Schoko-Minz-Geschmack.
- **Green Powders:** Praktische Pulver, um Gerichte mit zusätzlichen Mineralien aufzupfen. Einen Messlöffel einfach unter Salatdressings, Smoothies oder sogar Desserts wie Kekse, Energieriegel oder Mousse au chocolat heben.
- **Kokosnussmanna:** Das mit Kokosöl angereicherte Kokosnussfleisch enthält viele Ballaststoffe, Proteine und gesunde Fette. Da es cremig ist und leicht süßlich schmeckt, kann man es gut als Ersatz für Butter oder als Zuckerguss zum Glasieren verwenden.
- **Kokoswasser:** Kokoswasser ist reich an Elektrolyten und Kalium, dafür arm an Zucker. Pur genossen ist es der perfekte Drink zur Erfrischung nach Sport und körperlicher Anstrengung, es schmeckt aber auch sehr gut in Shakes und Smoothies.
- **Kombucha:** Das durch Fermentierung mithilfe bestimmter Hefepilze aus Tee hergestellte Getränk sorgt für eine gesunde Darmflora und eine gute Verdauung. Es lässt sich leicht selbst herstellen, ist aber auch in gut sortierten Supermärkten erhältlich. Da es wunderbar sprudelt und aromatisch schmeckt, kann man es hervorragend für alkoholfreie Cocktails und Longdrinks verwenden.
- **Macapulver:** In Südamerika schätzt man dieses aus einer Wurzel gewonnene Pulver wegen seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften seit Langem, denn es ist reich an B-Vitaminen, Enzymen und Aminosäuren. Es steigert die Vitalität und regt die Libido an, sorgt für hormonelle Ausgeglichenheit und passt mit seinem malzigen Aroma hervorragend zu Shakes und Smoothies auf Nussmilchbasis.

- **Xylitol:** Dieser vorwiegend aus Holzfasern gewonnene Zuckerersatz beugt Zahnpulpa-problemen vor und fördert die Verdauung. Insbesondere dann, wenn er nach dem Abschluss gehaltvoller Mahlzeiten in Form eines zahnpflegenden Kaugummis zum Einsatz kommt.
- **Yerba Maté:** Der vor allem in Südamerika weitverbreitete Tee wirkt anregend und unterstützt das Nervensystem, so dass man sich auch ohne Koffein fit und wach fühlt. Wir empfehlen ihn vor allen denjenigen, die im Rahmen eines Clean-Eating-Programms auf Kaffee verzichten möchten.

## Meine Lieblingszutaten für Salatgarnituren

Salate können viel mehr sein als einfach nur ein paar grüne Blätter mit einem langweiligen Dressing. Ich bereite Salate und Salatsaucen aus einer Vielzahl verschiedener Zutaten zu und kombiniere die unterschiedlichsten Aromen zu einzigartigen Geschmackserlebnissen. Hier einige meiner Lieblingsgarnituren:

- **Algen:** Mineralstoffreiche Algen wie Dulse, Kelp oder Nori sind getrocknet als Blätter oder in Pulverform erhältlich.
- **Apfelessig:** Unpasteurisierter Apfelessig gilt als besonders gesund, ist reich an Enzymen und fördert die Verdauung. 1 EL Apfelessig mit Wasser und etwas Honig oder Stevia verführt ergibt ein wunderbares, schnelles Erfrischungsgetränk.
- **Bragg Liquid Aminos:** Dieses gentechnisch nicht modifizierte Proteinkonzentrat aus Sojabohnen ist glutenfrei und sorgt für einen salzigen Geschmack.
- **Dr. Schulze's Superfood:** Dieses köstliche Pulver aus Bio-Gemüse und Mineralien ergänzt die Nahrung um ein breites Spektrum natürlicher organischer Nährstoffe.
- **Lucumapulver:** Dieses süßliche Pulver wird aus der getrockneten Frucht der peruanischen Lucumapflanze gewonnen und hat einen cremigen, an Ahornsirup erinnernden Geschmack.
- **Meersalz:** Im Handel ist Meersalz mit ganz unterschiedlichen Aromen erhältlich – von Räucheraroma bis hin zu Ingwer- oder Rosmaringeschmack.
- **Nährhefe:** Diese deaktivierte Hefe ist reich an B-Vitaminen und Proteinen und hat ein angenehm würziges Käse-Nuss-Aroma.
- **Olivenöl:** Kalt gepresstes Bio-Olivenöl hält sich in dunklen Glasflaschen am längsten.
- **Sesam:** Sesamsaat ist reich an Kalzium, sehr aromatisch und eignet sich wunderbar zum Garnieren.
- **Spirulina:** Diese früher auch als Blaualgen bezeichneten Cyanobakterien enthalten nicht nur besonders viel Proteine und Mineralien, sondern auch eine beeindruckende Liste essentieller Aminosäuren.
- **Zitronensaft:** Frisch ausgepresst verleiht dieser Klassiker Salatdressings einen gesunden, säuerlichen Kick.

### Wichtige Kochutensilien

- **Küchenmaschine:** Dieser nützliche Küchenhelfer eignet sich weniger zum Pürieren als vielmehr zum Hacken und Rühren, denn er funktioniert besser bei trockeneren Zutaten. In der Küchenmaschine können Sie im Handumdrehen Streusel, dicke Saucen, Pestos und Dressings zuzubereiten.
- **Ofenfeste Bratpfanne:** In keiner Küche sollte eine große, ofenfeste Bratpfanne fehlen, mit der man Speisen sowohl auf dem Herd als auch im Backofen zubereiten kann. Kaufen Sie eine Pfanne aus Gusseisen oder aus Edelstahl und vermeiden Sie Antihaltbeschichtungen. Eine gute Pfanne und ein scharfes Messer sind die vielseitigsten und wichtigsten Utensilien in einer Küche.
- **Slow Cooker:** Ein Slow Cooker ist ein hilfreiches Küchengerät für vielbeschäftigte Familien, denn er gart oder wärmt Gerichte auf, ohne dass man daneben stehen muss. Man kann das Gerät über Nacht eingeschaltet lassen oder wenn man außer Haus ist, daher ist es sehr praktisch, um warme Mahlzeiten zuzubereiten, während man sich der Gartenarbeit oder der Freizeitgestaltung widmet.
- **Standmixer:** Der Standmixer ist ein hilfreiches Küchengerät, wenn es darum geht, Smoothies, Suppen, Saucen, Dressings, Desserts und Pürees zuzubereiten. Es gibt viele gute Geräte auf dem Markt, wer aber das Nonplusultra haben möchte, sollte nach einem Hochleistungsmixer Ausschau halten.

### Weitere kleine Küchenhelfer

- **Feinmaschige Küchensiebe:** Für viele Rezepte in diesem Buch sind feinmaschige Küchensiebe unentbehrlich, daher sollte man sie möglichst in mindestens zwei verschiedenen Größen zur Hand haben. Sie ermöglichen es, pürierten Speisen wie Suppen, Saucen und Smoothies den letzten Schliff zu geben.
- **Gemüseschäler:** Gemüseschäler sind praktisch, um Gemüse sparsam zu schälen.
- **Gemüsemandoline oder Spiralhobel:** Um Zucchini, Möhren, Rettich oder anderes Gemüse in dünne Nudeln aufzuschneiden, sind Gemüsemandolinen oder Spiralhobel zu empfehlen, die in unterschiedlichsten Preisklassen erhältlich sind.
- **Knoblauchpresse:** Eine Knoblauchpresse erleichtert die Arbeit in der Küche. Einfach eine Knoblauchzehe hineinlegen, zudrücken und schon hat man pürierten Knoblauch, anstatt ihn mühsam fein hacken zu müssen (funktioniert auch mit Ingwer).
- **KüchenspatTEL:** Diese preisgünstigen Küchenhelfer sind praktisch, um Kuchen zu verzieren, Plätzchenteig zu portionieren, Teig aus Schüsseln zu kratzen, und vieles mehr. Spachtel und Paletten in verschiedenen Größen eignen sich, um Oberflächen von Dips, Pasteten, Schokoladendesserts und dergleichen glatt zu streichen.
- **Kugelausstecher** aus Edelstahl: Es gibt sie in durchnummerierten Größen, so dass man Mengen exakt portionieren kann. Ich verwende sie, um Eiskugeln herzustellen oder um Plätzchen- oder Falafelteig, Karamell oder Pesto zu portionieren.

- **Microplane Reibe:** Diese feine Reibe mit Auffangbehälter ist praktisch, um Zitruschalen, Muskatnüsse, Zimt oder Ähnliches über Smoothies oder andere Gerichte zu reiben und ihnen intensive Aromen zu verleihen.
- **Schneidebretter:** Neben einem großen Hackbrett, ist es immer gut, weitere kleinere Schneidebretter griffbereit zu haben.

## SPEZIELLE ZUBEREITUNGSTECHNIKEN

### Einweichen & Quellen

Körner, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen enthalten oft unverdauliche Substanzen in Form von Phytinsäure und Enzymblockern, daher sollte man sie ohne die richtige Vorbereitung nicht in größeren Mengen verzehren. Durch Einweichen werden die Enzymblocker deaktiviert und Blähungen und Verdauungsprobleme vermieden. Die Einweichzeiten variieren, je nachdem, wie groß und hart die Zutat ist. Hülsenfrüchte und Nüsse sollten über Nacht eingeweicht werden, bei kleineren Kernen und Samen genügt es, sie lediglich quellen zu lassen. Hilfreich ist es, warmes Wasser zu verwenden und einen Spritzer Säure hinzuzufügen (beispielsweise etwas Zitronensaft oder Apfelessig).

- **Einweichen:** Nüsse und Hülsenfrüchte (Mandeln, getrocknete dicke Bohnen, Kichererbsen und viele mehr) sollten 8–12 Stunden oder über Nacht eingeweicht werden. Hierfür das Quellgut in Glasschüsseln (oder Weckgläser) füllen und mindestens 2–3 cm hoch mit Wasser bedecken. Morgens sollten Sie das Quellgut gründlich abspülen und gut abtropfen lassen (falls es länger eingeweicht werden muss, abspülen und die Schüssel mit frischem Wasser auffüllen). Die eingeweichten Zutaten entweder sofort verwenden oder abgetropft bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren, aber dabei täglich abspülen.
- **Quellen:** Kleine Körner und Samen müssen nur 1–2 Stunden oder noch kürzer quellen. Chiasamen beispielsweise quellen in Wasser innerhalb von Minuten zu einem Gel auf, das eine perfekte Basis für Desserts ergibt. **Zur Herstellung von Chia-Gel** 3 EL Chiasamen mit 450 ml Wasser in ein Weckglas füllen und 20–30 Minuten lang quellen lassen. Chia-Gel hält sich luftdicht verschlossen bis zu 1 Woche im Kühlschrank.

### Trockenes Rösten

Das Rösten von Nüssen, Samen und Gewürzen ohne Zugabe von Fett setzt enthaltene Öle und Aromen frei. Hierfür entweder die Zutaten entweder im Backofen auf einem Backblech ausgebreitet bei 175°C backen oder in einer Bratpfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze rösten. Sobald die Pfanne heiß wird, sollten Sie sie immer wieder schütteln, damit das Röstgut nicht anbrennt. Auch im Backofen sollten Sie die Zutaten stets gut im Auge behalten und ab und zu wenden.

### Aufguss versus Sud

Tee zu trinken ist eine einfache Methode, um von den gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen der Heilkräuter zu profitieren.

- Bei einem **Aufguss** werden den Kräutern chemische Komponenten durch heißes Wasser entzogen. Hierfür etwa 1 l Wasser aufkochen, in ein Weckglas über 2 EL getrocknete Kräuter (oder 4 EL frische Kräuter) gießen und mit einem passenden Deckel verschlossen 15 Minuten bis 8 Stunden lang ziehen lassen. Je länger die Kräuter ziehen, umso mehr Wirkstoffe geben sie an das Wasser ab. Ein Aufguss ist die ideale Zubereitungsmethode, wenn man aus Heilpflanzen Tee zubereiten will, da die medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe bei kurzem Aufbrühen nicht freigesetzt würden. Im Allgemeinen reicht es, Kräuter eine Viertelstunde ziehen zu lassen. Damit sie ihre heilende Wirkung aber voll entfalten können, sollten Sie den Aufguss möglichst über Nacht ziehen lassen, am nächsten Tag durch ein feines Sieb abgießen und erneut erwärmen.
- Das Herstellen eines **Suds** ist eine Extraktionsmethode für vorzugsweise Wurzeln, Stängel, Rinden und Rhizome und nutzt dieselbe Kochtechnik, die man beim Auskochen von Knochen für Brühe verwendet. Vor dem Herstellen des Suds werden die Pflanzenteile zerquetscht, damit sie eine größere Oberfläche bekommen und mehr Wirkstoffe an das Wasser abgeben können. Für einen Sud par excellence lässt man 2 EL getrocknete Kräuter etwa eine Stunde lang in etwa 1 l Wasser köcheln. Aufgrund der langen Kochzeit empfehlen wir, einen qualitativ hochwertigen Kochtopf zu verwenden, beispielsweise einen Edelstahlkochtopf mit Sandwichboden. Ein Slow Cooker ist eine praktische Alternative, wobei Sie darauf achten sollten, dass die Innenbeschichtung des Geräts gesundheitlich unbedenklich ist.

### Elixiere

Im Kapitel »Drinks, Elixiere, Shakes & Tonics« (ab Seite 239) kombinieren einige Rezepte die Technik der Smoothiezubereitung mit der eines Kräuteraufgusses. Sie können aber noch viele weitere, auf Ihre persönlichen Gesundheitsschwerpunkte zugeschnittene Elixiere herstellen. Hierfür einfach etwas warmen oder kalten Kräutertee Ihrer Wahl in den Standmixer geben und nach Belieben Aromen, Gewürze, Fette sowie Süßungsmittel untermixen. Auf diese Weise können Sie wohlende Getränke mit Kräuterauszügen zubereiten, die den momentanen Bedürfnissen Ihres Körpers genau entsprechen. Hier haben wir eine Zutatenliste für die Herstellung von Elixieren zusammengestellt:

- **Aromen:** Kakao-, Zimt-, Muskat-, Piment-, Vanille-, Mesquite- oder Lucumapulver,
- **Basis:** Pilz-, Brennnessel-, Pfefferminz-, Hibiskusblüten-, Löwenzahn- oder Ackerschachtelhalmtee,
- **Fette:** Kokosöl, Kokoscrème, Kakaobutter, Hanfsamen, Cashew-, Mandel- und Paranusskerne,
- **Süßungsmittel:** Stevia, Kokosnektar, Ahornsirup oder Honig.





## CLEAN EATING IM ÜBERBLICK

*Sieben Essays von Dhru Purohlt & John Rosanta*

Noch nie verfügten wir über so viele Informationen zum Thema Gesundheit wie heute. Diese Essays sollen Ihnen als Navigationshilfe durch das Wissenswirrwarr dienen und Ihnen dabei helfen, Clean Eating zu Ihrer ganz persönlichen Methode zu machen.

### 1: Was bedeutet Clean Eating?

Clean Eating ist weit mehr als eine Liste von Nahrungsmitteln, die man essen oder nicht essen darf. Es ist keine dogmatische Ernährungslehre und vor allem keine Diät. Clean Eating liefert vielmehr einen Leitfaden dazu, Tag für Tag individuell die richtigen Lebensmittel auszuwählen.

Viele Ernährungsinteressierte waren zeitweise Vegetarier, haben die Paleo-Küche ausprobiert, sich ein paar Wochen lang makrobiotisch ernährt oder sich mit der Atkins-Diät beschäftigt – andere haben sämtliche Etiketten gemieden und sich einfach auf »gesündere« Ernährung konzentriert. Das Problem der meisten Ernährungslehren besteht jedoch darin, dass sie uns selten ausreichend Informationen vermitteln, um uns das ganze Jahr hindurch abwechslungsreich zu ernähren. Unserer Erfahrung nach können viele Menschen mit Ernährungskonzepten und deren Definitionen längst nichts mehr anfangen, denn sie realisieren, dass die angeblich »perfekten« oder »optimalen« Diäten, die von Ärzten und Gesundheitsgurus angepriesen werden, nur kommerziell hochgejubelt werden und nicht wirklich funktionieren. Immer häufiger verwenden Menschen daher Begriffe wie »clean« und »naturbelassen«, um ihren Ernährungsstil zu beschreiben und benennen ein paar Lebensmittel, die sie meiden wollen oder die ihnen nicht guttun. Diese veränderte Sprache in Bezug auf »gesunde Ernährung« hilft bei der Definition des Clean-Eating-Prinzips.

Clean Eating basiert auf der einfachen Strategie, die Ernährung auf Basis von natürlichen und unverarbeiteten Lebensmitteln zusammenzustellen – einer Taktik, der sowohl Ärzte als auch Ernährungsberater grundsätzlich zustimmen. Die Experten mögen sich zwar uneinig darüber sein, welche Lebensmittel und in welchen Mengen man sie konsumieren soll, aber generell stimmen sie darin überein, dass eine Ernährung, die auf natürlichen, unverarbeiteten pflanzlichen Nahrungsmitteln und Fleisch basiert, Gesundheit und Wohlbefinden fördert.

Unter »natürlichen Lebensmitteln« versteht das Clean-Eating-Prinzip einzelne, frische Zutaten in ihrer natürlichen Form, wie man sie in Hofläden, auf Märkten oder in gut sortierten Lebensmittelgeschäften findet: also Obst, Gemüse, Blattsalate, Fleisch, Fisch, Nüsse und Samen in Bio-Qualität. Diese Lebensmittel bilden das Fundament der Clean-Eating-Ernährung – sie sind die Basis, auf die sich unser Fokus richtet.

## 28 EINLEITUNG

Es klingt vielleicht geradezu langweilig, aber für eine gesunde Ernährung benötigen Sie weder magische Kugeln noch strenge Diätpläne, sondern lediglich frische, naturbelassene Lebensmittel. Wenn Sie sich hauptsächlich von natürlichen Lebensmitteln ernähren, lassen Sie automatisch Junk-Food, Fertiggerichte, Konservierungsstoffe und Chemikalien, die Ihren Speiseplan sonst überfluten, links liegen. Das allein ist schon ein großer Schritt in die richtige Richtung und kann mit der Zeit bereits einige gesundheitliche Probleme lösen. Aber die Sache hat noch einen Haken. *Clean Eating* bedeutet außerdem, natürliche Lebensmittel zu meiden, die Ihnen schaden könnten. Und damit ist nicht die breite Palette an raffinierten und verarbeiteten Produkten gemeint, die der Gesundheit garantiert nicht zuträglich sind, sondern tatsächlich natürliche Lebensmittel, die Ihren Körper dennoch schwächen können. Wenn wir uns mit denjenigen natürlichen Lebensmitteln beschäftigen, die uns individuell nicht guttun, beginnen wir zu verstehen, warum es so viele verschiedene Ernährungskonzepte gibt. Unserer Meinung nach gilt daher als Grundregel: Essen Sie hauptsächlich naturbelassene Lebensmittel. Welche und in welchen Mengen kann von Mensch zu Mensch jedoch sehr unterschiedlich sein.

Lebensmittel, die zwar naturbelassen sind, aber vielen Menschen dennoch Probleme bereiten, werden »toxische Auslöser« genannt. Diese Lebensmittel können Verdauungsstörungen, Blähungen, Entzündungen, Hautprobleme, Müdigkeit und viele weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen verursachen und je öfter Sie sie konsumieren, umso gravierender können die Gesundheitsprobleme werden. Trotz der unterschiedlichen Auswirkung toxischer Auslöser auf einzelne Personen lassen sich doch gewisse Muster erkennen. So scheint es, als riefen Gluten und Milchprodukte bei sehr vielen Menschen Beeinträchtigungen hervor, andere toxische Auslöser betreffen hingegen nur einzelne Personen. Es können also bestimmte natürliche Lebensmittel für den einen eine Quelle der Energie sein, für den anderen aber ein Auslöser von Beschwerden. Wir wünschten, dass wir Ihnen sagen könnten, welche Nahrungsmittel Sie meiden sollten, aber Fakt ist, dass kein Ernährungsprogramm Ihnen das Ausprobieren abnehmen kann – also testen Sie aus, welche natürlichen Lebensmittel Ihnen nicht bekommen. Dieser Prozess ist zeitintensiv, aber lohnend, und hilft außerdem zu verstehen, warum manche Diäten bei einigen Menschen funktionieren und bei anderen nicht. Die Wechselwirkung zwischen toxischen Auslösern und individueller Körperreaktion sorgt dafür, dass bestimmte Ernährungskonzepte nicht für jeden geeignet sind – egal, was die Diätindustrie behauptet.

Lassen Sie uns also rekapitulieren: Clean Eating bedeutet erstens, ausschließlich natürliche Lebensmittel zu konsumieren, und zweitens, persönliche toxische Auslöser zu meiden. Wenn Sie herausfinden, welche Lebensmittel Ihnen guttun und welche nicht, sind Sie bereits auf dem richtigen Weg. Vielleicht ändern sich Ihr Geschmack, Ihre Auswahl und Ihre Vorlieben mit der Zeit, aber das ändert nichts an der Basis des Clean-Eating-Prinzips, mit deren Hilfe Sie immer die richtigen Entscheidungen treffen können. »Ist das ein natürliches Lebensmittel?«, »Ist das einer meiner toxischen Auslöser?« Mit diesen

beiden einfachen Fragen können Sie sämtliche Diätvorschriften hinter sich lassen. Clean Eating ist keine Trenddiät oder Modeerscheinung, sondern eine Anleitung, um langfristig ein gesundes Leben zu führen.

## 2: Lebensmittel sind Informationen

Lebensmittel enthalten mehr als nur Kalorien – sie stecken voller Informationen und leisten weit mehr, als uns lediglich mit Energie zu versorgen. Jeder Bissen, den wir zu uns nehmen, enthält Informationen, die unseren Genen mitteilen, ob und wie sie zum Ausdruck kommen sollen. Lebensmittel besitzen also wortwörtlich die Fähigkeit, unsere »guten« Gene ein- und unsere »schlechten« auszuschalten. In der Biologie (beziehungsweise in der Epigenetik) wird dies als Genexpression bezeichnet.

Stellen Sie sich vor, Ihre Gene seien die Hardware und die zugeführten Lebensmittel die Software. Selbst wenn Sie über hervorragende Hardware verfügen, verlangsamt das Herunterladen fehlerhafter Software das ganze System oder kann sogar zum Systemabsturz führen. Und genau das passiert heutzutage in puncto Ernährung. Der Verzehr von Lebensmitteln minderer Qualität mit teils sogar toxischen Eigenschaften führt nicht nur dazu, dass Menschen an Gewicht zunehmen, sondern auch zu einer erhöhten Rate von Autoimmunerkrankungen, Unfruchtbarkeit, Herzerkrankungen, Autismus und Diabetes.<sup>2</sup> Es ist wirklich erstaunlich, dass heute noch so manche Ärzte ihren Patienten vermitteln, dass Krebs nichts mit Ernährung zu tun habe und Ernährungsberater ihren Kunden weismachen wollen, dass es keinen Unterschied zwischen den Kalorien eines Bagels und eines Salates gebe. Da ist es kein Wunder, dass viele Menschen Lebensmittel nach wie vor lediglich für ein Gemisch aus Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten halten und eine schlanke Taille als Maßstab für Gesundheit ansehen, anstatt nach ihrem persönlichen Wohlbefinden und ihrer Ernährung zu fragen. Dabei trägt unsere Nahrung maßgeblich dazu bei, unseren Genen zu sagen, »wie sie sich ausdrücken sollen«. Jahr für Jahr zeigen neue Forschungsergebnisse, dass die Beziehung zwischen Ernährung und dem Gesamtbild unseres Körpers sehr viel intensiver ist als wir dachten.

Betrachten wir beispielsweise den Informationsgehalt bestimmter Pflanzenstoffe, wie sie in farbenprächtigen Nahrungsmitteln wie Beeren oder dunklen Blattgemüsen vorkommen. Dabei handelt es sich um natürliche chemische Verbindungen, die die Pflanzen vor Verfall und Schädlingen schützen. Studien belegen, dass solche Pflanzenstoffe unseren Körper mit wertvollen Informationen versorgen, die Entzündungen reduzieren, das Immunsystem ankurbeln oder sogar unsere Gedächtnisleistung verbessern können.<sup>3</sup> Fehlen diese Phytochemikalien in unserer Ernährung, bedeutet das im übertragenen Sinne

<sup>2</sup>Loren Cordain, S. Boyd Eaton, Anthony Sebastian, Neil Mann, Staffan Lindeberg, Bruce A. Watkins, James H. O'Keefe, und Janette Brand-Miller: »Origins and Evolution of the Western Diet: Health Implications for the 21st Century«, <http://ajcn.nutrition.org/content/81/3/341.abstract>

<sup>3</sup>Jessica Maki, Brigham and Women's Hospital Communications, Harvard Medical School: »Berries Keep Our Brain Sharp«, <http://news.harvard.edu/gazette/story/2012/04/berries-keep-your-brain-sharp/>

nichts anderes, als wenn ein Computer mit einem veralteten Betriebssystem läuft – unser Körper arbeitet immer langsamer und fehlerhafter.

Betrachten wir als weiteres Beispiel das Informationspotenzial verschiedener Öle genauer. Hier zeigt sich, dass viele pflanzliche Öle mit ihrem hohen Anteil an ungesättigten Omega-6-Fettsäuren ein gutes Beispiel für Lebensmittel sind, die schlechte Informationen enthalten, obwohl sie rein pflanzlicher Natur sind. Untersuchungen zeigen, dass die Fettverbindungen vieler Pflanzenöle (wie beispielsweise Mais-, Raps-, Sojabohnen- oder Distelöl) sehr instabil sind und nach dem Erhitzen im Körper toxische Stoffe freisetzen können. Diese Stoffe werden, ebenso wie freie Radikale, mit einer Reihe gesundheitlicher Probleme in Zusammenhang gebracht, beispielsweise mit Krebs- und Herzerkrankungen. Kochen wir dagegen mit stabilen pflanzlichen Ölen wie Kokosöl, führen wir unserem Körper positive Informationseinheiten zu, die unsere Gesundheit fördern.

Kurz gesagt: Sekundäre Pflanzenstoffe senden einen bestimmten Informationstypus, instabile Pflanzenöle einen anderen, und auch alles andere, das wir essen, vermittelt unseren Genen auf ganz eigene Art, wie sie sich ausdrücken sollen. Sobald wir Lebensmittel als Träger von Informationen begreifen und nicht als bloße Energielieferanten, werden wir bessere Ernährungsentscheidungen treffen. Unser Bewusstsein wird sensibilisiert und wir beginnen uns zu fragen: »Welche Information führe ich meinem Körper zu?«

### 3: Häufiger selbst kochen

Seit den 1960er-Jahren arbeiten Amerikaner im Durchschnitt 150 Stunden mehr pro Jahr und verbringen dabei 40 Prozent weniger Zeit in der Küche<sup>4</sup>, was in Deutschland nicht viel anders aussehen dürfte. Wir arbeiten mehr und kochen seltener, und diese gewaltigen kulturellen Veränderungen haben Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Wer weniger kocht, muss mehr fertig zubereitete, raffinierte und immer billiger produzierte Lebensmittel konsumieren – oder häufiger auswärts und unterwegs essen. Weniger selbst zu kochen bedeutet also, die eigene Ernährung an Lebensmittelindustrie, Restaurantbetreiber, Fast-Food-Ketten und Supermärkte outzusourcen, was gesundheitliche Nachteile mit sich bringt. Denn ernährungswissenschaftliche Statistiken belegen, dass jede auswärts eingenommene Mahlzeit über 130 Kalorien mehr beinhaltet und die Qualität der Ernährung mindert<sup>5</sup>, indem sie die Aufnahme von Fett und Zucker erhöht und die von Gemüse und vollen Körnern verringert.<sup>6</sup>

<sup>4</sup> Michael Pollan: »Out of the Kitchen, Onto the Couch«, New York Times Magazine, August 2, 2009, [http://www.nytimes.com/2009/08/02/magazine/02cooking--t.html?pagewanted=all&\\_r=0](http://www.nytimes.com/2009/08/02/magazine/02cooking--t.html?pagewanted=all&_r=0)

<sup>5</sup> Lisa Mancino und Christian A. Gregory: »Does More Cooking Mean Better Eating? Estimating the Relationship Between Time Spent in Food Preparation and Diet Quality«, August 12–14, 2012, Annual Meeting, Agricultural and Applied Economics Association, Seattle, Washington, <http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/124025/2/Mancino%20Gregory--AAEA%202012.pdf>

<sup>6</sup> Jessica E. Todd, Lisa Mancino und Biing-Hwan Lin: »The Impact of Food Away from Home on Adult Diet Quality«, Economic Research Report No. ERR-90, Economic Research Service, U.S. Department of Agriculture, Februar 2010, <http://www.ers.usda.gov/Publications/ERR90/>

Wenn wir unsere Prioritäten aber im Sinne des Clean-Eating-Prinzips darauf ausrichten, unser Essen selbst zuzubereiten, erlangen wir wieder die Kontrolle über das, *was* wir konsumieren und *wie* es zubereitet wird. Indem wir natürliche, vollwertige Lebensmittel verwenden, verringern wir die Aufnahme von Chemikalien und Konservierungsstoffen, die industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten. Indem wir wieder mehr zu Hause essen, reduzieren wir die Aufnahme von Lebensmitteln und Ölen minderer Qualität, wie sie in vielen Restaurant- und Großküchen verarbeitet werden. So kann der einfache Akt des Kochens zu unserer wichtigsten Gesundheitsfürsorge werden. Nie wieder teure Nahrungsergänzungsmittel, Arzttermine und Testverfahren – lediglich ein paar Clean-Eating-Rezepte und die Motivation, sie umzusetzen.

Und keine Sorge, wenn Sie wenig Zeit haben, um selbst zu kochen. Studien belegen, dass bereits durch kleine Veränderungen eine gesteigerte Qualität in der Ernährung und eine Gewichtsreduktion erreicht werden können. Selbst wenn Sie nur eine Stunde länger pro Woche zum Kochen verwenden und zwei auswärts eingenommene Mahlzeiten durch selbst zubereitete ersetzen, bringt dies langfristig gesehen enorme Vorteile. Denn ein paar gesunde Mahlzeiten pro Woche ergeben Hunderte pro Jahr, ganz zu schweigen von den ungesunden Speisen, die Sie Ihrem Körper durch gesunde Gerichte ersparen. Aus dieser Perspektive heraus betrachtet ist das Kochen nach dem Clean-Eating-Prinzip Ihre wichtigste Strategie, um Ihre Gesundheitsprobleme zu reduzieren und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Selbst zu kochen bewirkt darüber hinaus, dass Sie dem, was Sie essen, mehr Beachtung schenken. Wenn Sie zu Hause nach dem Clean-Eating-Prinzip kochen, nehmen Sie sich Zeit und richten Ihre gesamte Aufmerksamkeit darauf. Spüren Sie nach, wie gut es sich anfühlt, köstliche und gesunde Mahlzeiten selbst zuzubereiten. Die Aromen und die Qualität natürlicher Lebensmittel kommen allein durch die Tatsache, dass Sie ihnen mehr Aufmerksamkeit schenken, noch besser zur Geltung. Und diese Wertschätzung kann sich schnell in eine regelrechte Kochbegeisterung verwandeln. Genießen Sie die Freude, die in dem kreativen Zusammenspiel von haptischer Erfahrung, Düften und Aromen beim Kochen entsteht.

Mit Spaß am Kochen gelingt es Ihnen, das Clean-Eating-Prinzip nachhaltig in Ihrem Alltag zu verankern. Das muss weder über Nacht geschehen, noch müssen Sie das komplette Prinzip auf einmal übernehmen – gehen Sie einfach Schritt für Schritt: Essen Sie öfter mal ein gesundes Frühstück hier, eine gesunde Hauptmahlzeit da, und nehmen Sie sich an den Arbeitsplatz ein paar selbst gemachte Snacks mit – und noch bevor es Ihnen auffällt, wird das »häufiger selbst Kochen« zur Gewohnheit geworden sein – ein Kompass, der Sie über das Minenfeld aus Junkfood führt, das uns alle umgibt. Häufiger selbst zu kochen ist ein Weg zu einem gesünderen Leben und zu mehr Kontrolle darüber, *was* und *wie* Sie essen.

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Alejandro Junger

### **Clean Eating**

Natürlich und gesund genießen

Mit den Lieblingsrezepten von Orlando Bloom, Gwyneth Paltrow & Cameron Diaz

Gebundenes Buch, Pappband, 304 Seiten, 19x24

ISBN: 978-3-517-09453-3

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2016

Eat Clean, Feel Great!

Unter Hollywoodstars wie Cameron Diaz, Gwyneth Paltrow, Orlando Bloom und Josh Radnor ist es schon lange kein Geheimnis mehr: Das Clean Eating nach Dr. Alejandro Junger ist ein Jungbrunnen für Körper und Geist, es versorgt den Organismus ebenso wie die Seele mit allen lebenswichtigen Nährstoffen, es reinigt den Darm und heilt gleichsam von innen heraus. Kurz gesagt: Clean Eating macht strahlend schön und auf genussvolle Art fit und gesund. Denn das Beste ist: Clean Eating hat nichts mit Verzicht zu tun – Dr. Jungers Rezepte sind neben clean auch superlecker!