

Svenja Ostwald

Feel GOOD With FOOD

From NYC with Love: 100 Rezepte,
die dein Leben verändern

Mit dem
21 Tage
**MO•AI
DETOX**



CHRISTIAN

C



INHALT

- 06 01 | DIE MO•AI IDEE
- 16 02 | DAS MO•AI DETOX
- 18 Das Konzept
 - 20 Was ist erlaubt / verboten?
 - 23 FAQ - Häufig gestellte Fragen
 - 26 Erfahrungen
 - 28 Der Ablauf
 - 36 Wochenplan für 21 Tage
 - 38 Meal Prep
 - 41 Wie geht es danach weiter?
- 42 03 | REZEPTE
- 44 Kick start
 - 64 Frühstück
 - 92 Pasta
 - 114 Reis und Quinoa
 - 132 Eat more veggies! Currys & Dips
 - 156 Salate, Bowls und Dressings
 - 176 Suppen
 - 194 "Sweet treats"
- 220 Register
- 222 Dank
- 222 Über die Autorin
- 223 Impressum

MEINE MO•AI KÜCHE: ISS DEN REGENBOGEN

Warum MOAI? Es gibt fünf Orte auf der Welt, an denen die Menschen am längsten und am gesündesten leben – die sogenannten »BLUEZONES«.

Eine davon liegt in Japan. In kleinen Nachbarschaften auf der Insel Okinawa treffen sich Freunde zu einem gemeinsamen Zweck – um Klatsch und Tratsch auszutauschen, über das Leben zu philosophieren, um Ratsschläge zu geben und zu erhalten. Sie nennen diese Gruppen MOAI. Seit ich darüber gelesen habe, hatte ich die Vision, eine virtuelle Gemeinschaft zu gründen: MO•AI.

MO•AI ist eine Gemeinschaft, die ein gesünderes Leben einfach und unkompliziert macht. Eine Gemeinschaft, in der alle sich gegenseitig unterstützen und die stolz macht dazugehören. »Better together«.

Darauf kommt es in meiner Regenbogenküche an: Obst und Gemüse erhalten ihre Farben durch Antioxidantien und Vitamine. Ich bau gerne so viele Farben wie möglich in meine Rezepte ein, um das höchste Vitaminspektrum für eine vollständige und optimale Ernährung zu gewährleisten. Und essen macht so viel mehr Spaß, wenn die Mahlzeiten bunt sind!

Je mehr Farbe, desto mehr Nährstoffe. Die Farben von pflanzlichen Lebensmitteln sind das Ergebnis der Pigmente, die von Natur aus in den Lebensmitteln enthalten sind. Chlorophyll (grün), Flavonoide (gelb, rot, blau und violett), Karotinoide (gelb, orange, rosa und rot) und Betalane (rot, violett) sind für die verschiedenen Farben und den entsprechenden Nährwert verantwortlich. Deine neue Routine: Zähle keine Kalorien! Ab jetzt werden Farben gezählt.

NÄHRSTOFFE ZÄHLEN, NICHT KALORIEN

Anstelle von Kalorien zähle ich Vitamine, Nährstoffe, Mineralien und Farben.

Nicht alle Kalorien sind gleich. Ich liebe es, mich darauf zu konzentrieren, wie man sich mit dem Essen fühlt. Frei nach dem Motto: Qualität statt Quantität.

FOKUS AUF PFLANZEN

Eine pflanzliche, vollwertige Ernährung unterstützt die Selbstreinigungskräfte deines Körpers und liefert die Nährstoffe, die helfen, den Reset-Knopf zu drücken. Wenn du lebensverändernde Ergebnisse erzielen willst, ermutige ich dich, dich die meiste Zeit so zu ernähren – aber das bedeutet nicht, dass du nicht auch mal ein Glas Wein trinken oder Kekse essen darfst. Wir sind alle nur Menschen!

BIO

Bioprodukte sind frei von Chemikalien, Pestiziden, Antibiotika, Wachstumshormonen und genetisch veränderten Organismen – im Grunde frei von allem, von dem bekannt ist, dass es für den Menschen giftig ist. Klingt gut, oder?

GLUTENFREI

Eine glutenfreie Ernährung kann viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringen, insbesondere für Menschen mit Zöliakie. Sie kann helfen, Verdauungsbeschwerden zu lindern, chronische Entzündungen zu reduzieren und die Energie zu steigern. Aber auch für Menschen, die Gluten ohne Probleme vertragen, lohnt es sich, die Menge an Gluten zu reduzieren oder von Zeit zu Zeit eine Pause einzulegen. Du wirst überrascht sein, wie gut du dich ohne Gluten fühlst.

TIPPS UND TRICKS – MEINE TOP 3

»Ich will mich unbedingt gesünder ernähren, aber ich habe keine Zeit.« Diesen Satz höre ich wahnsinnig oft – mein Tipp: VORBEREITUNG. Hier sind meine Lieblingstipps zum Thema Meal Prep:

1. GEMÜSE SOFORT ABWASCHEN UND SCHNEIDEN

Wasche und schneide dein Obst und Gemüse direkt nach dem Einkauf, damit du es jederzeit verwenden kannst. Bewahre das gewaschene und geschnittene Obst und Gemüse in Edelstahl- oder Glasbehältern im Kühlschrank auf. Auf diese Weise kannst du es sofort als Rohkost snacken, zu Salaten verarbeiten, im Ofen rösten oder in der Pfanne dünsten. Zu stressig? Dann starte nur mit dem Waschen. Mach es zu deiner neuen Routine, nach dem Einkaufen sofort alles zu waschen. Du wirst überrascht sein, was diese kleine Routine für einen großen Unterschied macht.

2. MACH MEHR!

Wenn du einen Salat zubereitest oder Gemüse brätst, solltest du genug für mehr als zwei Mahlzeiten auf einmal vorbereiten. Auf diese Weise sparst du Zeit für das nächste Mal und musst nicht wieder bei null anfangen. Besonders bei den Beilagen lohnt es sich, gleich 3-4 Portionen auf einmal zu machen. Reis oder Quinoa beispielsweise kannst du prima vorkochen und mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren. Beides eignet sich hervorragend für eine schnelle Bowl, da sie eine gute Quelle für Ballaststoffe, Phytonährstoffe und gute Kohlenhydrate sind.

3. EINFACHE ERGÄNZUNGEN ZUR HAND HABEN

Niemand will jeden Tag das Gleiche essen. Einige praktische Ergänzungen zu deinen Gerichten sind eingelegtes Gemüse, Kalamata-Oliven oder marinierte Bohnen. Ich liebe es auch sehr, Kichererbsen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Dill zu marinieren und sie dann im Kühlschrank aufzubewahren, um sie direkt einem Salat beifügen zu können. So kannst du deine vorbereiteten Gerichte toll variieren.



BEAUTY-JUICE

Dieser Saft wird deine Haut zum Strahlen bringen! Karottensaft ist ein wahres Kraftpaket an Nährstoffen: Er enthält viel Vitamin A und Betakarotin und ist eine großartige Quelle für Antioxidantien. Brauchst du noch einen Grund für den Saft? Er ist herrlich erfrischend und so, so lecker!

FÜR 2 PORTIONEN

- 3 Karotten (ca. 200 g)
- 2 Orangen, geschält
- 1 Zitrone
- 1 großes Stück Ingwer (ca. 5 cm)
- 1 Kurkumawurzel

SO GEHT'S

Die Karotten in dicke Scheiben schneiden. Die Orangen und die Zitrone von ihrer Schale befreien. Den Ingwer und die Kurkumawurzel schälen.

Alle Zutaten entsaften, einen kleinen Spritzer Öl hinzufügen (ich verwende Avocadoöl), damit dein Körper die Nährstoffe besser aufnehmen kann, und den Saft sofort genießen.



SESAMNUDELN

Die Sesamnudeln waren eines meiner ersten Detoxrezepte und sind seitdem eines der absoluten Lieblingsrezepte in der Community! Probiere sie unbedingt einmal! Die Kombination aus rohem Gemüse und der Sesamsauce mit den Reisnudeln ist unschlagbar. Sie sind kalt oder warm der absolute Genuss.

FÜR 2 PORTIONEN

Für die Pasta

- 200 g asiatische Reisnudeln
- 1 mittelgroße Karotte
- ½ Kopf Rotkohl
- 2 Handvoll Koriander
- 2 EL Sesam

Für die Sauce

- 1 großes Stück Ingwer
(nach Belieben 2-5 cm)
- 4 EL Sesamöl
- 1 EL Reisessig
- 2 EL Kokos-Aminos
- 1 EL Sambal Oelek (optional)

SO GEHT'S

Die Reisnudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen und gut abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben.

Die Karotte und den Rotkohl fein hobeln. Den Koriander grob hacken. Die Karotten, den Rotkohl, den Koriander und den Sesam zu den Reisnudeln geben und gut vermischen.

Den Ingwer schälen und reiben. Die anderen Zutaten für das Dressing hinzugeben und vermischen. Hierfür kann ein Mixer verwendet werden.

Die fertige Sauce zu der Reisnudel-Gemüse-Mischung geben und alles gut umrühren. Sofort servieren und genießen!

8 X ENERGY BALLS

Ich liebe Energiebällchen! Die Powerbälle sind kleine, nährstoffreiche Snacks - reich an wichtigen Nährstoffen wie gesunden Fetten, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien, sind einfach zuzubereiten und können vor allem prima vorbereitet werden. Im Kühlschrank aufbewahrt sind sie sogar bis zu 7 Tage haltbar! (ACHTUNG, viel zu lecker!) Sie sind kompakt und passen in jede Tasche, was sie zu einem praktischen Snack für unterwegs macht. Die Nährstoffdichte der Energiebälle macht sie sättigend und hilft, den Hunger zwischen den Mahlzeiten in Schach zu halten und die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass man zu ungesunden Snacks greift. Reichen die Argumente? Dann kommen hier meine absoluten Favoriten.

HAZELNUT NOUGAT

Schon beim ersten Bissen macht der Name Sinn - sie schmecken wie die berühmte Schokocreme - sind aber eben viel gesünder und leckerer!

FÜR 10-12 BÄLLCHEN

100 g Haselnusskerne
120 g Mandel- oder Haselnussmus
200 g Medjool-Datteln
25 g rohes Kakaopulver

SO GEHT'S

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haselnusskerne auf der mittleren Schiene 8-10 Minuten im Backofen rösten. Danach die gerösteten Haselnusskerne klein hacken. Einen Teil beiseitestellen.

Zusammen mit den übrigen Zutaten und 60 ml Wasser alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Diese zu Bällchen formen und mit den beiseitegestellten Nüssen wälzen. Für 2 Stunden kühl stellen.

CARROT CAKE BALLS

Karottenkuchenbällchen für sehr glückliche und gesunde Ostern - oder einfach fürs ganze Jahr!

FÜR 10-12 BÄLLCHEN

1 mittelgroße Karotte
200 g Medjool-Datteln
45 g Cashewkerne
20 g Kokosraspel + etwas mehr zum Dekorieren
1 Msp. Bourbon Vanillepulver
1 TL gemahlener Zimt

SO GEHT'S

Die Karotte fein reiben. Alle Zutaten zu einer glatten Masse verarbeiten. Zu Bällchen rollen und in den Kokosraspeln wälzen.

WALNUT BROWNIE BALLS

Diese Walnuss-Brownie-Bällchen sind ein schneller Genuss ohne schlechtes Gewissen. Der schokoladige, volle Geschmack ist einzigartig - wie ein Brownie, aber eben gesünder.

FÜR 10-12 BÄLLCHEN

200 g Walnusskerne
30 g rohes Kakaopulver
1 Msp. Bourbon Vanillepulver
Meersalz
200 g Medjool-Datteln (ohne Kern)

SO GEHT'S

Zunächst die Walnusskerne in einem Mixer fein mahlen.

Zusammen mit den übrigen Zutaten alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Ist sie zu fest, 1-2 EL Wasser hinzugeben. Die Masse zu Bällchen rollen.



Let's be healthy together!

Was wir essen, hat enormen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wenn da nur der Alltag nicht wäre, der guten Vorsätzen in Sachen Ernährung oft einen Strich durch die Rechnung macht ... Svenja Ostwald hat in diesem Buch nicht nur 100 gesunde, pflanzenbasierte Rezepte für jeden Tag zusammengestellt, sondern auch darauf geachtet, dass diese sich wirklich schnell zubereiten lassen und Meal Prep geeignet sind. Vor allem aber sind sie bunt, schmecken köstlich und machen einfach Spaß -

eat the rainbow, every day!



Svenja Ostwald
Feel. Good. With. Food.
From NYC with Love: 100 Rezepte, die dein Leben verändern. Mit dem 21 Tage MOAI DETOX
224 Seiten, ca. 90 Abb., 19,3 x 26,1 cm, Hardcover
€ [D] 29,99, € [A] 30,90, sFr. 40,50
ISBN: 978-3-95961-860-1

WG: 456
ET: 24.01.2024

 CHRISTIAN

CHRISTIAN

Feel GOOD WithFOOD

Svenja Ostwald