

FIT FOOD GORDON RAMSAY

FIT FOOD

GORDON
RAMSAY

südwest

2. Auflage 2020

© der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by
Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Copyright © Gordon Ramsay 2018
Copyright Photography © Jamie Orlando Smith 2018

Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise
Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie,
Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch
andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von
Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung
des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet
worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle
Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen
Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter
enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine
Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der
Erstveröffentlichung verweisen.

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
„Ultimate Fit Food“ bei Hodder & Stoughton Ltd,
Hachette UK company

Projektleitung: Eva M. Salzgeber
Redaktion und Satz:
trans texas publishing services GmbH, Köln
Übersetzung: Claudia Weiß, Landsberg am Lech;
Annette Ostlaender, Köln

Umschlaggestaltung für die deutschsprachige Ausgabe:
OH, JA!, München
Bildredaktion: Sabine Kestler

Für die englischsprachige Originalausgabe:
Editorial Director: Nicky Ross
Project Editor: Natalie Bradley
Editor: Camilla Stoddart
Nutritionist: Kerry Torrens
Copy-editor: Annie Lee
Designer & Art Director: James Edgar
Photographer: Jamie Orlando Smith
Food Stylist: Phil Mundy
Props Stylist: Olivia Wardle
Shoot Producer: Ruth Ferrier
Art Director: Alasdair Oliver
Production Manager: Claudette Morris
© Hodder & Stoughton Ltd, Carmelite House, 50
Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ

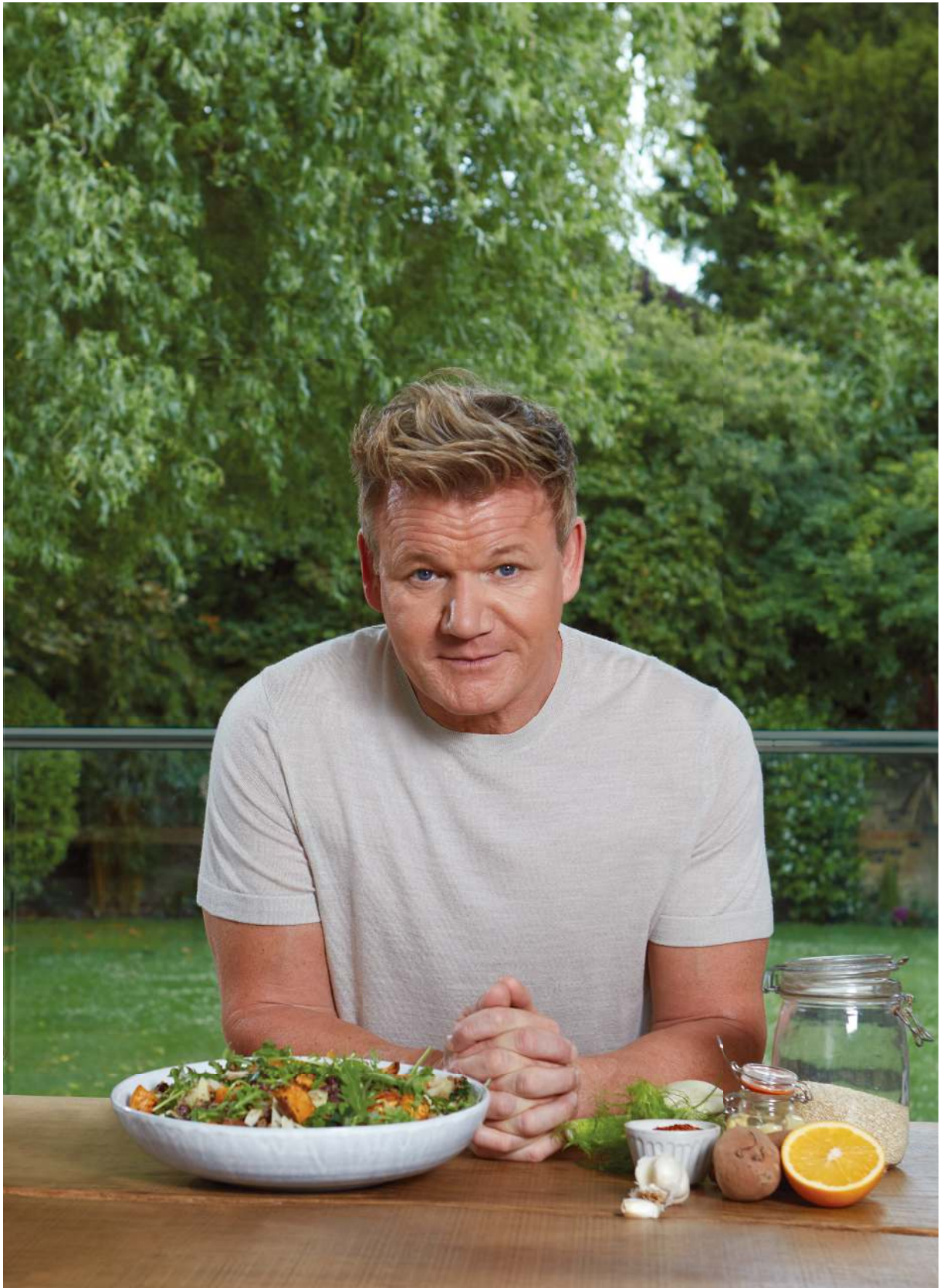
Druck + Bindung:
Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh



Penguin Random House Verlagsgruppe
FSC® N001967

Printed in Germany

ISBN 978-3-517-09774-9
www.suedwest-verlag.de



INHALT

EINLEITUNG	10
------------	----

GESUND	20
--------	----

NAHRHAFTE FRÜHSTÜCKSIDEEN	26
Saft aus Apfel, Minze, Spinat, Limette und Gurke	28
Tropischer Chiasamen-Pudding	31
Himbeer-Chiasamen-Konfitüre	32
Buttermilchbrot mit gerösteten Haferflocken	34
Haferflocken-Quinoa-Porridge	
mit gemischten Saaten	35
Porridge mit Apple-Pie-Gewürzen	36
Vegetarische Regenbogen-Frittata	38

NÄHRSTOFFREICHE MITTAGSGERICHTE UND SALATE	40
Kaltes Erbsensüppchen mit Kokos	43
Kichererbsen à la Coronation Chicken	44
Röstkürbis mit Emmer-Sumach-Salat	45
Salat mit geröstetem Blumenkohl, Quinoa und Granatapfelkernen	48
Salat mit Azukibohnen, Süßkartoffeln und Fenchel	50
Asiatischer Nudelsalat	52
Waldorfsalat mit Garnelen	54
Thunfisch-Avocado-Tatar	56
Gesunde Gemüse-Samosas	58

ABENDESSEN UND BEILAGEN	
MIT SUPERFOODS	60
Gegrillter Lachs auf Linsensalat	63
Kabeljau in Miso-Marinade en Papillote	64
Thunfischsteak mit Mango-Gurken-Salsa	67
Rindersteak mit Bohnen-Fenchel-Püree	68
Kürbis-Spaghetti mit Salbei-Walnuss-Pesto	71
Zucchini-Spaghetti mit Fleischbällchen	72
Lammsteaks mit Blumenkohl-Taboulé	74
Wolfsbarsch-Ceviche mit Tomate, Zitrone und Chili	76
Zucchini-Fenchel-Carpaccio	77
Salat mit Edamame, Zuckererbsen und Sellerie	81
Gebackener Tandoori-Blumenkohl	82
Röstgemüse mit Bagna-cauda-Dressing	85
Spargelsalat mit Haselnusskernen	86
GESUNDE SNACKS UND NICHT ZU SÜSSE DESSERTS	88
Gurken-Minze-Limonade	90
Apfel- und Bananenchips	93
Rauchiger Hummus aus Bohnen	94
Baba Ghanoush mit Minze	95
Knusprige Kichererbsen	99
Gegrillte Pfirsiche mit Granola-Crumble	100
Eis am Stiel aus Joghurt und Beeren	103
Schokoladen-Avocado-Mousse	104

INHALT

SCHLANK

106

STARTE-WIE-DU-WEITERMACHEN-WILLST-

FRÜHSTÜCK

112

Beeren-Haferflocken-Smoothie	115
Haferflocken mit Himbeeren und Honig	117
Rührei mit Spinat, Tomaten und Feta	118
Zucchini-Omelett	121
Gefüllte Champignons mit Quinoa und Spiegelei	124
Tofu-Grünkohl-Pfanne	125

LEICHTE MITTAGSSNACKS ZUM DURCHHALTEN

126

Hähnchen-Quinoa-Saté in Reispapierrollen	128
Linsen-Karotten-Suppe mit Koriander	131
Harissa-Hummus mit Karotten auf Brot	132
Spinat-Sandwiches mit Eier-„Mayonnaise“	134
Sushi-Handrollen mit Naturreis	135
Caesar Salad mit Huhn und Grünkohl	138
Grüne Frühlingswraps	141

LEICHTE ABENDESSEN UND BEILAGEN

142

Mexikanischer Garnelen-Cocktail	144
Gebratener Tintenfisch auf Fenchel-Apfel-Salat	147
Lachs-Ceviche mit Grapefruit, Avocado und Minze	148
Bohnen-Erbсен-Suppe	150
Tamarinden-Garnelen	151
Thunfisch-Gemüse-Spieße mit Wasabi-Dip	154
Asiatischer Krautsalat	156
Brathähnchen mit Bohnen, Lauch und Spinat	157
Entenbrust mit Schmorfenchel und Orangen-Gremolata	160
Marinierte Schweinelende auf Ingwer-Sushireis mit eingelegtem Gemüse	162
Wild-Carpaccio mit Selleriesalat	164
Marinierter Tomatensalat	167

NASCHEN OHNE SCHULDGEFÜHLE

168

Grüner Eistee	170
Grünkohlchips mit Ahornsirup	173
Rauchiges Gewürz-Popcorn	174
Rote-Bete-Chips mit Kümmel	178
Würziges Apfelsorbet	179
Bananen-„Eis“	180
Kokoseis am Stiel	181
Karottenmakronen	184

FIT	186	CARBOLOADING AM VORABEND	226
BOOSTER-FRÜHSTÜCK	192	Sake-Miso-Muscheln mit Soba-Nudeln	228
Bananen-Datteln-Frühstücksshake	194	Südindisches Fisch-Curry	230
Beeren-Frühstücks-Bowl	196	Vollkorn-Kokos-Reis mit Ingwer	231
Joghurt-Pfirsich-Bowl	199	Scharfe Fisch-Tacos	235
Pancakes mit Erdnussbutter und Himbeerkonfitüre	200	Hähnchen-Kichererbsen-Tajine	236
Mexikanischer Obstsalat	204	Knusprige Putenschnitzel mit Kartoffelsalat	239
Eier mit Speck – aus dem Ofen	205	Süßkartoffelchips mit Chermoula	241
Burrito-Frühstück	208		
Huevos Rancheros	210	PROTEINREICHE ERHOLUNG	
		AM ABEND DANACH	242
MITTAGSSNACKS FÜR AKTIVE TAGE	212	Blumenkohlpizza	244
Wassermelonen-Feta-Salat mit Minze	215	Gegrilltes Stubenküken mit geröstetem Maissalat	247
Gemüse-Blauschimmelkäse-Salat mit kandierte Pekannüssen	216	Party-Lachs mit Zitrone und Wasabi	250
Rote-Bete-Brokkoli-Salat mit Räuchermakrele	219	Panzanella mit Hähnchenbrust	253
Sushisalat	220	Geschmortes Perlhuhn mit Knoblauch und Petersilie	254
Vietnamesischer Tofu-Knusper-Wrap	222	Würzige Köfte mit Bulgursalat	257
Kalifornischer Chickenburger	224	Flanksteak mit Rosmarin-Chimichurri	260
		HIGH-ENERGY-SNACKS UND	
		WOHLVERDIENTE VERSUCHUNGEN	262
		Wassermelonen-Cooler	265
		Pita-Tacos mit rotem Paprikadip	266
		Müsliriegel mit Saaten und Nüssen	268
		Schokoladen-Milchshake	270
		Müsli-Energiekugeln	271
		Schokoladenkugeln	273
		Feigenröllchen	274
		Erdnussbutter-Schokoladen-Eis	277
		Käsekuchen im Glas	278
		Heiße Schokolade	280
		REGISTER	281
		DANKSAGUNG	287
		UMRECHNUNGSTABELLE	288





EINLEITUNG

ICH HABE IMMER GESAGT, DASS KÖCHE GLEICHERMASSEN DAS BESTE UND DAS SCHLECHTESTE ESSEN VERZEHREN.

Sie arbeiten mit den frischesten und köstlichsten Zutaten, bereiten sie perfekt zu und nehmen während der Arbeit immer wieder kleine Kostproben. Aber kochen sie sich eine vollwertige Mahlzeit, wenn sie nach ihrer 16-Stunden-Schicht nach Hause kommen? Ich fürchte nein. Der berufliche Alltag eines Kochs bringt es oft mit sich, dass er nach Junkfood und zuckerhaltigen Snacks greift, um durch den Tag zu kommen. Und für Sport ist schon gar keine Zeit. Als ich in meinem Restaurant an der Royal Hospital Road arbeitete, verließ ich die Küche nie. Ich schickte alle anderen in die Pause und aß selbst zwischendurch die falschen Dinge, sodass ich mit der Zeit außer Form geriet. Meine Kochjacke wurde immer enger und ich fühlte mich oft träge und lustlos.

Mein Leben änderte sich, als ich anfang, zum Laufen ins Fitnessstudio zu gehen. Ich musste das wie einen Arztbesuch einplanen, damit ich auch wirklich hinging! Ich fing mit fünf Kilometern an, bald waren es zehn Kilometer und bevor ich es merkte, lief ich meinen ersten Marathon! Darauf folgte etwas später im selben Jahr ein Ultra-Marathon in Südafrika ... Ich war total begeistert. Fit zu sein fühlte sich großartig an. Gleichzeitig konnte ich beim Laufen meinem hektischen Alltag entfliehen. Ich ernährte mich besser, verlor Gewicht, sah besser aus und fühlte mich viel besser. Auch meine Gesundheit verbesserte sich erheblich. Als ich fünfzig wurde, organisierte meine Frau Tana einen Gesundheits-Check-up für mich, da mein Vater mit dreiundfünfzig Jahren an einem Herzinfarkt gestorben war. Zu dieser Zeit trainierte ich für die Triathlon-Weltmeisterschaft „Ironman Hawaii“, und als mein Puls gemessen wurde, stellten sie fest, dass es für einen Mann meines Alters der niedrigste Ruhepuls war, den sie je bestimmt hatten! Ich musste also etwas richtig machen ...

Zu einem gesunden Leben gehört für mich, dass man sich gut ernährt und Sport treibt. Das klingt offensichtlich, aber ich kann gar nicht oft genug betonen, wie wichtig es ist, beides miteinander zu verbinden (wenn auch nicht unbedingt zur selben Zeit!). Es ist die Kombination aus Sport und guter Ernährung, die Gesundheit und Wohlbefinden wesentlich verbessern.

Dieses Buch ist kein Ernährungsratgeber, der Ihnen sagt, was Sie essen sollen (und was nicht), noch bietet es ausgefallene Trendideen wie die Kohlsuppen- oder Grapefruit-Diät oder die Empfehlung, zu essen wie die Steinzeitmenschen. Es geht davon aus, dass das, was Sie Ihrem Körper zuführen, Auswirkungen darauf hat, wie gut er funktioniert. Es erkennt an, dass der Körper unterschiedliche Bedürfnisse hat. Wenn Sie versuchen, etwas Gewicht zu verlieren, sollten Sie weniger essen, als wenn Sie ein gesundes Gewicht halten wollen. Wenn Sie intensiv trainieren, müssen Sie Ihren Körper mit dem richtigen Brennstoff versorgen, um sicherzustellen, dass er die nötigen Mittel hat, um Leistung zu erbringen.

Zum Schluss möchte ich betonen, dass gesunde Ernährung nicht langweilig sein muss! Als Koch wünsche ich mir, dass mein Essen lecker, sättigend und gut für mich ist. Wenn ich mich in einer Trainingsphase befinde, möchte ich nicht, dass meine Geschmacksnerven sich langweilen, weil ich immer wieder das Gleiche esse. Und ich möchte nie das Gefühl haben, dass mir etwas vorenthalten wird. In diesem Buch finden Sie meine unverzichtbaren Rezepte, wenn ich zu Hause gut essen möchte, und es ist meine große Hoffnung, dass Sie sich davon zum Kochen inspirieren lassen, um Ihre Gesundheit zu verbessern, wie auch immer Ihr persönliches Ziel aussehen mag. Auf eine bessere Gesundheit!



WAS IST GESUNDE ERNÄHRUNG?

Ich werde hier nicht ausführlich auf ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse eingehen, aber ich denke, dass uns das Verständnis dafür, was der Körper braucht und wie wir es ihm durch Nahrung geben können, nützlich sein kann. Seit ich mithilfe von Personal Trainern und Ernährungsberatern die Grundlagen einer richtigen Ernährung verstanden habe, ist es mir in Fleisch und Blut übergegangen, mich gesund zu ernähren.

Um gut versorgt zu sein, benötigt der Körper eine Kombination aus Makro- und Mikronährstoffen. Makronährstoffe sind Nahrungsmittel, die wir in relativ großen Mengen brauchen. Die drei wichtigsten sind:

EIWEISS – kommt in Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern, Hülsenfrüchten, Bohnen und Nüssen vor und ist unentbehrlich für Aufbau und Erneuerung von Gewebe und Zellen in Knochen, Muskeln, Knorpel, Haut und Blut sowie für die Bildung von Hormonen und wichtigen Enzymen. Die empfohlene Tageszufuhr an Eiweiß liegt bei 45 g für Frauen und bei 55 g für Männer.

KOHLLENHYDRATE – Stärke, Zucker und Ballaststoffe, die in Lebensmitteln wie Kartoffeln, Getreide (Weizen, Reis, Mais usw.), Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse enthalten sind, sind die wichtigsten Energielieferanten des Körpers. In stärkehaltigen Kohlenhydraten enthaltene Ballaststoffe begünstigen die Verdauung. Sie helfen, Abfallstoffe zu beseitigen und können Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Diabetes vorbeugen. Die empfohlene Tageszufuhr an Kohlenhydraten liegt bei 250 g für Frauen und bei 300 g für Männer; Gesundheitsexperten empfehlen eine Tageszufuhr von ca. 30 g Ballaststoffen für Männer und Frauen.

FETT – ist eine ausgezeichnete Energiequelle und wird für die Aufnahme von lebensnotwendigen Mikronährstoffen benötigt. Doch nicht alle Fette sind gleich. Es sind die gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die der Körper zum Überleben braucht, und nicht die gesättigten (siehe Seite 25). Pflanzenöle, tierische Produkte, Fisch, Samen und Nüsse enthalten Fette. Die empfohlene Tageszufuhr sollte bei Frauen auf





70 g begrenzt sein, bei Männern auf 95 g. Davon sollten maximal 20 g bzw. 30 g gesättigte Fette sein.

Mikronährstoffe sind Vitamine und Mineralstoffe, die wir in viel kleineren Mengen benötigen, die aber ebenso wichtig sind. Zu den Mikronährstoffen zählen die Vitamine A, C, D, E und K, der Vitamin-B-Komplex inklusive Folsäure sowie Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium, Kalium und Zink. Vitamine und Mineralstoffe sind besonders in Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, Nüssen, Eiern und Milchprodukten enthalten. Sie sind wichtig für Augen, Organe, Haut, Darm und Immunsystem. Kein einzelnes Lebensmittel und keine Mahlzeit enthalten alle Vitamine und Mineralstoffe, die wir benötigen. Darum ist es so wichtig, dass wir uns abwechslungsreich ernähren.

Alles, was der Körper braucht, ist in den Nahrungsmitteln enthalten, die wir essen. Dann müssten wir doch eigentlich alle ziemlich gesund sein, oder? Leider ist es nicht ganz so einfach. Das Problem besteht darin, dass wir von einigen Dingen, wie raffinierten Kohlenhydraten, gesättigten Fetten und Zucker (siehe Seite 24), nicht viel benötigen, aber viel davon essen, weil sie eben gut schmecken – denken Sie an Chips, Limonaden, Fast Food, Kuchen und Kekse. Diese Lebensmittel können sich nicht nur negativ auf die Gesundheit auswirken, wenn man übermäßig viel davon isst. Wer sich regelmäßig mit schlechtem Essen vollstopft, wird vermutlich auch zu viele Kalorien zu sich nehmen. Gleichzeitig kommen die lebensnotwendigen Nähr- und Ballaststoffe, die in gesunden Lebensmitteln enthalten sind, zu kurz.

Die Bedürfnisse des Körpers ändern sich, wenn Sie versuchen, abzunehmen (siehe Seite 109), und wenn Sie ein sehr aktives Leben führen (siehe Seite 189), aber im Allgemeinen sollte jeder versuchen, sich so abwechslungsreich wie möglich zu ernähren und den Konsum von gesättigten Fetten, Zucker und Salz zu beschränken (siehe Seite 23). Die Rezepte in diesem Buch werden es Ihnen leichtmachen, die richtige Auswahl an Lebensmitteln zu treffen, je nachdem, vor welcher Herausforderung Sie gerade stehen.



GESUNDE KINDER

Es ist besonders wichtig, dass Kinder alle nötigen Makro- und Mikronährstoffe für ihr Wachstum und ihre Entwicklung erhalten. Eine Angabe des genauen Nährstoffbedarfs von Kindern und Jugendlichen geht über den Rahmen dieses Buches hinaus, aber ich glaube, dass es Kindern hilft, eine Vorliebe für gesundes Essen zu entwickeln, wenn man sie von klein an mit einer großen Vielfalt an Lebensmitteln vertraut macht, einschließlich vieler Obst- und Gemüsesorten. Indem Sie Frittiertes und verarbeitete fette, salzige und übermäßig süße Lebensmittel auf ein Minimum beschränken, können Sie Ihren Kindern beibringen, dass es sich dabei um besondere Leckerbissen handelt, die man sich nur ab und zu gönnen sollte. Die Zubereitung von leckeren Smoothies, Suppen, Eintöpfen und Saucen voller Gemüse ist eine hervorragende Möglichkeit, um heranwachsende Kinder mit so vielen Nährstoffen wie möglich zu versorgen, sogar Kinder, die normalerweise einen großen Bogen um Gemüse machen. Gemeinsame Familienmahlzeiten können Ihre Kinder zudem ermutigen, neue Dinge zu probieren, wenn sie sehen, was die Erwachsenen essen.

Aber mir geht es nicht nur darum, was wir unseren Kindern zu essen geben. Es geht vor allem darum, sie zu lehren, eine gute Wahl zu treffen, und sie mit den

Fähigkeiten auszustatten, die sie brauchen, um für sich selbst zu sorgen, wenn sie von Zuhause ausziehen – Fähigkeiten wie Kochen und Grundkenntnisse über Ernährung. Von Anfang an war es für Tana und mich wichtig, dass unsere Kinder sich gut mit Lebensmitteln auskennen und wissen, woher sie kommen, wie man sie zubereitet und welche Auswirkung sie auf unsere Gesundheit haben. Heute sind sie Teenager und es scheint sich auszuzahlen. Natürlich mögen sie Pizza, Schokolade und Limonade, wie alle anderen auch, aber sie ernähren sich überwiegend gesund und abwechslungsreich, um solche besonderen Genüsse wieder auszugleichen. Sie haben auch verstanden, wie wichtig die Verbindung von Ernährung und Bewegung ist und sie sind alle sehr aktiv. Ich denke, dass wir ihnen eine gesunde Einstellung zum Essen mitgegeben haben, die sie ein Leben lang begleiten wird.

Es gibt viele familienfreundliche Rezepte in diesem Buch, aber ich möchte darauf hinweisen, dass eine fettarme Ernährung für Kinder nur dann geeignet ist, wenn sie von einem Arzt verordnet wurde. Gesunde Fette sind besonders wichtig für die kindliche Entwicklung, deshalb ist es nicht empfehlenswert, die Fettzufuhr einzuschränken.

SO BENUTZEN SIE DIESES BUCH

Jedes Gericht in diesem Buch wurde von Ernährungswissenschaftlern analysiert. Die Nährwerte sind bei jedem Rezept angegeben, um Ihnen zu helfen, sich damit für die Zubereitung im Alltag vertraut zu machen. Ausgehend von diesen Zahlen habe ich die Rezepte in drei Gruppen eingeteilt – Gesund, Schlank und Fit.

Es gibt jedoch keine starren Regeln. Sie können die Rezepte aus den verschiedenen Bereichen frei kombinieren, je nachdem, für wen Sie kochen. So können Sie zum Beispiel eine gesunde Beilage zu einem mageren Hauptgericht servieren, wenn Sie für Kinder und normale Esser kochen. Oder Sie kombinieren eine kohlenhydratreiche Beilage aus dem Fit-Bereich mit einem gesunden Abendessen, wenn Sie gerade für einen Wettkampf trainieren. Behalten Sie einfach die Zahlen im Lauf eines Tages im Blick, damit Sie nicht mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie eigentlich benötigen.

Hier finden Sie die offiziellen Referenzwerte für die Energiezufuhr von Männern und Frauen bei mäßi-

ger körperlicher Aktivität. Diese geben an, was Sie pro Tag für eine gesunde, ausgewogene Ernährung benötigen. Behalten Sie die Werte im Kopf, wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen, um sicherzugehen, dass Sie angemessen versorgt sind, und versuchen Sie, die angegebenen Werte für Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz nicht zu überschreiten. Der Nährstoffbedarf kann individuell variieren, daher sollen die Angaben nur als Orientierung dienen.

	FRAUEN	MÄNNER
kcal	2000	2500
Fett (g)	70	95
gesättigte Fettsäuren (g)	20	30
Kohlenhydrate (g)	260	300
Zucker (g)	90	120
Eiweiß (g)	50	55
Salz (g)	6	6

GESUND

Um als gesund zu gelten, sollten die Gerichte folgende Nährwerte pro Portion nicht überschreiten:

- 5 g gesättigte Fettsäuren
- 15 g Zucker
- 1,5 g Salz

Diese Rezepte sind ideal, um ein gesundes Gewicht zu halten, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und die Aufnahme einer Vielzahl von Nährstoffen zu garantieren.

SCHLANK

Die Gerichte in dieser Gruppe enthalten pro Portion weniger als:

- 300 Kalorien bei den Frühstückszerepten
- 600 Kalorien bei Mittag- und Abendessen
- 150 Kalorien bei Snacks

Außerdem stammen weniger Kalorien aus Fett. Die Rezepte aus dieser Kategorie werden Ihnen helfen, weniger Kalorien zu sich zu nehmen, was Ihnen wiederum im Lauf der Zeit dabei helfen wird, abzunehmen, vor allem bei gleichzeitig erhöhter Aktivität.

FIT

Der Fit-Bereich ist voller Mahlzeiten und Snacks mit der richtigen Menge, Art und Kombination an Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett) für einen aktiven Lebensstil. Diese Rezepte versorgen Sie mit:

- Brennstoff für Training und Ausdauersport
- Eiweiß zur Regeneration und Reparatur müder Muskeln

Manche dieser Gerichte enthalten mehr Kalorien, um die Bedürfnisse des Körpers während des Trainings zu erfüllen.

HINWEISE ZU DEN ZUTATEN

ARTGERECHTE TIERHALTUNG

Kaufen Sie Fleisch, Eier und Milchprodukte möglichst von landwirtschaftlichen Betrieben, die einen guten Ruf genießen und auf das Wohlergehen ihrer Tiere achten. Das ist nicht nur für die Tiere besser, sondern auch für Sie, da diese Produkte höchstwahrscheinlich weniger belastet und geschmackvoller sind.

FETTARME LEBENSMITTEL

Zu Hause versuchen wir, naturbelassene Zutaten zu verwenden, damit wir genau wissen, was wir unserem Körper zuführen. Vermeiden Sie fettarme Varianten Ihrer Lieblingsprodukte, da diese oft viel Zucker beinhalten, um den Mangel an Geschmack auszugleichen. Jedoch verwenden auch wir in einigen Rezepten dieses Buches, bei denen es auf einen niedrigen Fettanteil ankommt, fettarme Milchprodukte wie teilentrahmte Milch, fettreduzierte Kokosmilch und griechischen Joghurt mit null Prozent Fett.

BIO-ZUTATEN

Greifen Sie, wenn möglich, zu biologischen Zutaten, da sie weniger Pestizide und Schwermetalle, dafür mehr Nährstoffe enthalten. Außerdem belasten sie die Umwelt nicht so stark, es ist also ein Gewinn für beide Seiten.

EIER

Für alle Rezepte in diesem Buch werden Eier der Gewichtsklasse M benötigt, soweit nichts anderes angegeben ist. Kaufen Sie wenn möglich immer Eier aus Freilandhaltung oder Bio-Eier.

FISCH

Kaufen Sie Fisch aus nachhaltigen Quellen, der mit umweltfreundlichen Methoden gefangen oder gezüchtet wurde.

ÖL

In diesem Buch verwende ich überwiegend Oliven-, Raps- und Erdnussöl zum Braten und natives Olivenöl extra für Salatdressings sowie zum Beträufeln und Verfeinern fertiger Gerichte. Wenn Sie Kokosöl verwenden, achten Sie darauf, ein unraffiniertes, natives Öl (auch VCO genannt) zu wählen, das reich an guten gesättigten Fettsäuren ist (siehe Seite 25 für weitere Informationen zu Kokosöl).

KRÄUTER

Ein kleines Bund Kräuter wiegt 25–30 g, ein großes Bund 50–60 g.

SALZ

Ich würze mein Essen mit Meersalz, weil es den Geschmack verstärkt. Wenn Sie Ihren Salzkonsum einschränken möchten, können Sie auch ganz auf Salz verzichten.



NAHRHAFTE
FRÜHSTÜCKSIDEEN

NÄHRSTOFFREICHE
MITTAGSGERICHTE
UND SALATE

ABENDESSEN UND
BEILAGEN MIT SUPERFOODS

GESUNDE SNACKS UND
NICHT ZU SÜSSE DESSERTS

DIET NUTS AND SWEET

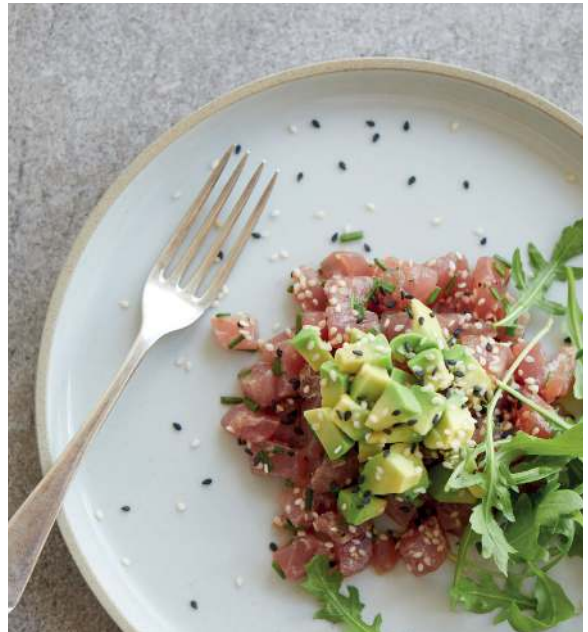
HEUTZUTAGE KURSIEREN EINE MENGE FEHL- INFORMATIONEN ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG.

Inzwischen ist erwiesen, dass eine Ernährung, die hauptsächlich aus Brathähnchen, Pommes frites, Kuchen und Keksen besteht, weder ausgewogen noch vorteilhaft für die Gesundheit ist. Meist versuchen wir, die schlechten Dinge wie Zucker, Fett und Salz zu reduzieren, um unser Wohlbefinden zu verbessern. Aber für mich geht es bei guter Ernährung nicht nur darum, die schlechten Lebensmittel zu vermeiden, sondern darum, ganz bewusst die guten ausfindig zu machen und so abwechslungsreich wie möglich zu essen. In diesem Kapitel dreht sich alles darum, eine gute Wahl zu treffen, und neue Wege zu finden, wie Sie Ihre Mahlzeiten mit gesunden Zutaten aufwerten.

Eine der besten Möglichkeiten, die Menge und Vielfalt an Nähr- und Ballaststoffen zu erhöhen, ist, mehr Obst und Gemüse zu verzehren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens fünf Portionen am Tag davon zu essen, neuesten Erkenntnissen zufolge sollten es sogar noch mehr sein. Ich liebe die meisten Obst- und Gemüsesorten, und doch brauche ich Inspiration, wenn es darum geht, neue Sorten zu probieren oder meine Tageszufuhr zu erhöhen. Die Salate, Beilagen, Suppen und sogar die Snacks in diesem Kapitel werden es Ihnen leichtmachen, die 5-pro-Tag-Regel einzuhalten.

Eine weitere Möglichkeit, sich gesünder zu ernähren, ist, darauf zu achten, viele Superfoods in Ihren Speiseplan einzubauen. Dieser Begriff ist zwar umstritten, da es keine offizielle Definition eines Supernahrungsmittels gibt, aber im Allgemeinen versteht man darunter eine Zutat, die sich durch eine besonders hohe Nährstoffdichte auszeichnet. Die Liste beinhaltet Nährstoffriesen wie Brokkoli, Avocado, Grünkohl, Spinat, Heidelbeeren, Quinoa, Eier, Walnüsse und fetten Fisch. Wenngleich keines dieser Lebensmittel magische Kräfte besitzt, ist eine Ernährung, die verschiedene Superfoods beinhaltet, besonders nährstoffreich und ein großer Schritt in die richtige Richtung.

Neben dem Verzehr wohltuender Nahrungsmittel gibt es noch eine hervorragende Möglichkeit, Ihre Gesundheit im Handumdrehen zu verbessern: Kochen Sie mehr selbst! Viele Menschen verlassen



sich auf Fertiggerichte, ohne sich klarzumachen, dass diese häufig einen sehr hohen Fett-, Salz- und Zuckergehalt haben, ganz zu schweigen von künstlichen Farb- und Aromastoffen, Emulgatoren, Stabilisatoren usw. In Restaurantküchen wird fast alles selbst gemacht, daher besteht das Essen, wie aufwendig es auch sein mag, eigentlich aus einfachen Zutaten. Wenn Sie alles selbst zubereiten, wissen Sie genau, was in Ihren Mahlzeiten enthalten ist, und können so den Gehalt an Fett, Salz und Zucker niedrig halten, was äußerst wichtig ist.

Der große Bonus, den Sie erhalten, wenn Sie die Qualität Ihres Essens verbessern, besteht darin, dass Ihr Verlangen nach schlechtem Essen mit der Zeit immer mehr nachlassen wird. Ihr Geschmack wird sich verändern und Sie werden gesunde Mahlzeiten und Snacks befriedigender empfinden als die fettigen, zuckerhaltigen Fertigprodukte, die Sie gegessen haben. Es ist ein positiver Kreislauf – je besser die Lebensmittel sind, die Sie essen, umso besser werden Sie sich fühlen, und je besser Sie sich fühlen, umso besser wird Ihre Essensauswahl sein. Der ultimative Gewinner ist Ihre langfristige Gesundheit. Sie müssen nur damit anfangen ...

RAFFINIERT KÖHLENHYDRATE UND ZUCKER

Wenn Sie beginnen, sich mit Ernährung zu beschäftigen, werden Sie feststellen, dass es nicht immer ganz einfach ist. Nehmen Sie zum Beispiel die Kohlenhydrate: Alle Kohlenhydrate versorgen den Körper mit Energie, aber es gibt gute und schlechte Energielieferanten. Die sogenannten „guten“ Kohlenhydrate werden auch als komplexe Kohlenhydrate bezeichnet, weil sie aufgrund ihrer chemischen Struktur und ihres Ballaststoffgehalts für den Körper relativ schwer zu verdauen sind. Sie sind in der Regel natürlich bzw. unraffiniert. Weil sie erst aufgespalten werden müssen, wird die aus ihnen gewonnene Energie langsam und gleichmäßig freigesetzt und steht dem Körper längere Zeit zur Verfügung. Gute Quellen für komplexe Kohlenhydrate sind Vollkornbrot und Vollkornnudeln, Haferflocken, Naturreis, Erbsen, Bohnen und stärkehaltige Gemüse. Diese Kohlenhydrate liefern auch eine große Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen und halten dank ihrer Ballaststoffe länger satt.

„Schlechte“ Kohlenhydrate werden auch als einfache Kohlenhydrate bezeichnet und sind entweder von Natur aus sehr schnell verdaut (wie zum Beispiel Zucker), oder sie wurden so verarbeitet oder zubereitet, dass alle guten Inhaltsstoffe, die normalerweise die Verdauung verlangsamen, verloren gingen. Diese raffinierten Kohlenhydrate findet man in Weißbrot, Nudeln, Keksen, Kuchen und anderen Backwaren aus weißem Mehl. Der Mangel an Ballaststoffen in diesen Lebensmitteln führt dazu, dass die Energie sehr schnell ins Blut gelangt. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel zunächst stark an, um dann rasch abzufallen, was einen müde, gereizt und leicht benommen macht – und Hunger nach mehr erzeugt. Mit der Zeit können die schwankenden Zuckerwerte zur Gewichtszunahme führen, wodurch das Risiko steigt, Gesundheitsprobleme wie Herzerkrankungen und möglicherweise Diabetes zu entwickeln.



Wie gesagt ist das Thema Ernährung nicht ganz unkompliziert. So gibt es auch zwei verschiedene Arten von Zucker. Natürlich vorkommende Zucker findet man in Obst, Gemüse und Milchprodukten. Sie werden als unproblematisch für die Gesundheit eingestuft, solange sie in der von der Natur vorgesehenen Form verzehrt werden; sie können sogar eine hervorragende Quelle schnell verfügbarer Energie sein. Die andere Art jedoch, bekannt als „freier“ Zucker, wird definitiv als Problem angesehen. Zu den freien Zuckern gehören jene, die unseren Lebensmitteln zugesetzt werden, wie der gewöhnliche weiße und braune Zucker und andere Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup, Maissirup, Palmzucker, Agavensirup und Fruchtsäfte. Es sind die freien Zucker, die wir reduzieren sollten, weil sie viele Kalorien, aber kaum oder gar nichts Gutes enthalten. Außerdem neigen wir dazu, zu viel davon zu verzehren, nicht zuletzt deshalb, weil sie häufig in Fertiggerichten, Snacks und Erfrischungsgetränken versteckt sind, damit diese besser schmecken. Ein hoher Zuckerkonsum ist weltweit eine der Hauptursachen für Fettleibigkeit und Karies. Den Zuckerkonsum einzuschränken ist ein sehr guter Weg, um die Gesundheit zu verbessern. Die Rezepte in diesem Buch enthalten zum Teil freie Zucker wie Honig, Ahornsirup oder Agavensirup, aber nur in kleinen Mengen und in Kombination mit komplexen Kohlenhydraten oder Eiweiß, um ihre Aufnahme zu verlangsamen.

FETT

Fett hatte es viele Jahre lang sehr schwer. Es wurde für Fettleibigkeit, erhöhte Cholesterinwerte und Herz-erkrankungen verantwortlich gemacht, und die Empfehlung lautete, den Fettverzehr auf ein Minimum zu beschränken. Aber wie bei vielen Ernährungstipps ist es in Wirklichkeit nicht so einfach. Wir brauchen sogar ein gewisse Menge Fett in unserer Ernährung, um gesund zu bleiben. Fett ist ein wertvoller Energielieferant und unentbehrlich für die Bildung von Hormonen sowie für die Aufnahme verschiedener wichtiger Vitamine, darunter die Vitamine A, D, E und K.

Wie bei Zucker und Kohlenhydraten, gibt es auch beim Fett zwei verschiedene Arten. Traditionell wurden gesättigte Fettsäuren, die in tierischen Produkten wie Schweineschmalz, Butter und Käse enthalten sind, als „schlechte“ Fette eingestuft, während ungesättigte aus pflanzlichen Quellen wie Oliven-, Sonnenblumen- und Nussölen sowie aus fettem Fisch als „gute“ Fette angesehen werden. Neuere Studien stellen die alten Überzeugungen allerdings in Frage und deuten darauf hin, dass gesättigte Fettsäuren gar nicht so schlecht für uns sind wie bisher angenommen. Das mag eine gute Nachricht für alle sein, die sich über ein schön marmoriertes Steak freuen und ab und zu gern mit Butter kochen, die Richtlinien der Regierung haben sich allerdings nicht geändert. Sie empfehlen immer noch eine Zufuhr an gesättigten Fettsäuren von weniger als 20 g für Frauen und weniger als 30 g für Männer.

Einige Rezepten in diesem Buch enthalten Kokosöl. Das ist hier erwähnenswert, denn obwohl dieses Öl von einer Pflanze stammt, enthält es eine Menge gesättigter Fettsäuren. Es handelt sich jedoch um eine besondere Art von gesättigten Fettsäuren. Man nimmt an, dass sie beim Abnehmen helfen können, indem sie den Appetit reduzieren und den Stoffwechsel anregen. Wenn Sie Kokosöl kaufen, wählen Sie die unraffinierte, native Variante (VCO), da sie sehr viele dieser besonderen Fettsäuren enthält.

Es gibt noch weitere Fettsäuren, die für einen guten Gesundheitszustand unverzichtbar sind. Diese essentiellen Fettsäuren (bekannt als Omega-3-Fettsäuren) sind gut fürs Herz und wichtig für Lernen und Verhaltensweisen. Gute Quellen sind fettreiche Fische wie Lachs und Thunfisch sowie, in geringerem Maße, Nüsse und Samen wie Walnusskerne, Chia- und Leinsamen. Wir sollten uns aktiv bemühen, mehr davon zu essen.

Sowohl bei gesättigten wie auch bei ungesättigten Fettsäuren sollten wir immer bedenken, dass Fett, Gramm für Gramm, mehr als doppelt so viele Kalorien liefert wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Wenn Sie zu viel Fett verzehren, ohne es durch Bewegung wieder zu verbrennen, wird die überschüssige Energie als Körperfett gespeichert. Auch wenn Fett laut aktueller Forschungsergebnisse gut für uns ist, sollten wir es dennoch nicht mit einem Teller „Fish and Chips“ feiern!

EIN WORT ZUM THEMA FLÜSSIGKEITSBEDARF

Fast noch wichtiger als was Sie essen, ist, wie viel Sie trinken. Ein Mensch kann mehr als drei Wochen überleben, ohne etwas zu essen, er würde jedoch schon nach etwa drei Tagen ohne Wasser sterben. Unser Körper besteht zu mindestens 60 Prozent aus Wasser und es ist sehr wichtig, das Flüssigkeitsniveau während des Tages immer wieder aufzufüllen, vor allem, wenn Sie Sport treiben (siehe Seite 191 für weitere Informationen über den Flüssigkeitsbedarf beim Sport). Es wird empfohlen, sechs bis acht Gläser Wasser am Tag zu trinken, um eine Dehydrierung zu vermeiden, die zu Kopfschmerzen, Gereiztheit und Müdigkeit führen kann. Erfreulicherweise zählen auch andere Getränke wie Kaffee, Tee, Fruchtsäfte und Smoothies zu Ihrer täglichen Flüssigkeitszufuhr. Darüber hinaus stammen circa 20 Prozent der Flüssigkeit, die wir zu uns nehmen, aus den Lebensmitteln, die wir verzehren, vor allem, wenn wir viel Obst und Gemüse essen – ein weiterer Grund, darauf hinzuwirken, das 5-pro-Tag-Ziel sogar noch zu übertreffen.

NAHRHAFTE FRÜHSTÜCKS- IDEEN

SAFT AUS APFEL, MINZE, SPINAT, LIMETTE UND GURKE	28
TROPISCHER CHIASAMEN-PUDDING	31
HIMBEER-CHIASAMEN-KONFITÜRE	32
BUTTERMILCHBROT MIT GERÖSTETEN HAERFLOCKEN	34
HAERFLOCKEN-QUINOA-PORRIDGE MIT GEMISCHTEN SAATEN	35
PORRIDGE MIT APPLE-PIE-GEWÜRZEN	36
VEGETARISCHE REGENBOGEN-FRITTATA	38