



GABRIELE GIESLER

Das
Women's Health

Kochbuch

TRAUMBODY-REZEPTE: LECKER ESSEN
UND TROTZDEM SCHLANK BLEIBEN

südwest





INHALT

Vorwort 4
Clever eingekauft 5
Tools und Techniken 11
Ernährung für jeden Typ 14

Frühstück

Fertig in weniger als 10 Minuten 18

Genießer-Frühstück

Fürs Wochenende 28

Lunchbox de luxe

Perfektes Essen fürs Büro 40

Picknick & Fingerfood

Essen für unterwegs und das Buffet 54

Muskelfood

Für die Regeneration nach dem Sport 66

Auftanken

Rezepte fürs Carboloading 78

Quick & easy

Schnell gekocht nach einem langen Tag 94

Leicht & Lecker

Große Portionen, wenig Kalorien 108

Detox Days

Strahlend schöne Gerichte 124

Frei von ...

Rezepte ohne Gluten und ohne Laktose 136

Schlemmer-Gerichte

Mahlzeiten für den Cheatday 150

Sweets for my Sweet

Süßes muss nicht Sünde sein 166

Register 184

Die Autorin 191

Impressum 192



VORWORT

Liebe Leserin,

zugegeben: Wer steht nicht auf den Quickie nach Feierabend? Backofen an, Karton auf, Backblech rein – und dann einfach nur warten, bis die Pizza fertig ist. Bequemer geht's nicht! Das kostet wenig Zeit, ist relativ günstig und Sie müssen nicht lang überlegen. Was dabei aber auf der Strecke bleibt, sind Genuss und Geschmack. Denn ganz ehrlich: Eine Tiefkühlpizza kann mit etwas Selbstgekochtem in keiner Weise mithalten. Und in fast allen Fertiggerichten steckt viel drin, was der Körper eigentlich nicht so gerne haben will: Transfettsäuren, raffinierte Kohlenhydrate, Zusatzstoffe aller Art und eine hohe Kaloriedichte bei gleichzeitig geringer Nährstoffdichte. Das ist ziemlich ungünstig und der Preis für die Bequemlichkeit.

Dabei ist Kochen weder schwer noch muss es immer total aufwendig sein. Wir haben für Sie Rezepte entwickelt, die Sie je nach Gemütslage und Zeitbudget zubereiten können und die zu Ihnen und Ihrem Leben passen – und keine, an die Sie sich morgens,

mittags oder abends anpassen müssen. So gibt es etwa Frühstück in unter 10 Minuten, leckeres Essen fürs Büro sowie Muskelfood für nach dem Sport. Selbstverständlich darf auch geschlemmt werden, denn Cheatdays gehören zu jedem anständigen Ernährungsplan dazu. Trotzdem bleibt alles ausgewogen und gesund.

Bevor es jedoch zu den Rezepten geht, gibt es noch eine Menge Tipps und Tricks zu einzelnen Lebensmitteln, unverzichtbaren Küchentools und kleinen Küchenpannen. Außerdem die besten Tipps für jedes Ernährungsziel. Trotzdem steht Genuss an oberster Stelle bei diesem Buch. Denn gesundes Essen macht Spaß und muss schmecken. Stay strong, not skinny!

Herzlichst Ihre

Gabriele Giesler
Women's Health



CLEVER EINGEKAUFT

Endlich ist es so weit

Die Zeit des Kalorienzählens und der Selbstkasteiung ist vorbei. Auf einen schlanken, sexy Body müssen Sie deshalb trotzdem nicht verzichten, denn leckeres und gesundes Essen schließen sich mit der richtigen Strategie nicht aus. Ganz im Gegenteil: Es ist sogar extrem simpel, aus einfachen Lebensmitteln richtiges Powerfood zu machen.

Allerdings kann selbst der beste Koch aus schlechten Produkten kein gutes Essen zaubern. Lebensmittelauswahl und -qualität sind daher der wichtigste Aspekt für eine gesunde Mahlzeit. Je unverarbeiteter die Produkte sind, desto weniger Zusatzstoffe stecken drin, die den Körper belasten können. Fertigprodukte wie Tiefkühlpizza bleiben deshalb ab sofort im Supermarkt, denn sie enthalten häufig Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Konservierungsmittel, die auf dem Teller nichts zu suchen haben. Übrigens: Das Argument, dass Fertiggerichte viel schneller zubereitet und günstiger sind, werden Sie sofort vergessen, wenn Sie das Kapitel mit den Blitzrezepten aufgeschlagen haben.

Obst und Gemüse der Saison kaufen

Die Preise für Obst und Gemüse schwanken im Jahresrhythmus, denn natürlich sind Erdbeeren, die außerhalb der eigentlichen Saison unter Planen und mit viel Energie und Dünger in Spanien großgezogen werden, teurer als jene Erdbeeren, die bei uns ab Hof zur Hochsaison verkauft werden. Wer sich ein bisschen an den Jahreszeiten orientiert und nicht komplett antizyklisch isst, der kann viel Geld sparen, die Umwelt schonen und sich gesünder ernähren, vor allem, wenn er dabei zu Bio-Ware greift.

Das Auge isst mit

Bunte Farben machen ein Gericht erst so richtig appetitlich. Das weiß jeder, der schon mal in einer schlechten Kantine Kartoffelbrei, Sauerkraut und Würstchen gegessen hat, die lieblos auf den Teller geklatscht wurden. Dabei hat die Natur alle Farben des Regenbogens zu bieten, und genauso sollte Ihr Teller bei jedem Essen aussehen. Denn wenn Sie über den Tag verteilt frische Lebensmittel aus allen Farbgruppen (Weiß, Gelb/Orange, Rot, Grün, Blau/Lila) auswählen, können Sie sichergehen, dass Sie von allen sekundären Pflanzenstoffen etwas abbekommen haben, da sich diese in der Farbe unterscheiden. Auch ist der Gehalt von Vitaminen und Mineralstoffen bei gleichfarbigen Obst- und Gemüsearten häufig ähnlich. Grünes Blattgemüse enthält beispielsweise oft viel Magnesium und Kalzium. In roten und orangen Gemüsearten leuchtet dagegen das Betacarotin. Fazit: Je vielfältiger die Auswahl ist, desto gesünder wird der Mix auf dem Teller.

Bio oder nicht?

Für Bio-Lebensmittel gelten strengere Richtlinien als für konventionell erzeugte Lebensmittel, sodass Obst, Gemüse und Kräuter weniger Pestizide – und tierische Produkte keine Medikamentenrückstände – enthalten dürfen. Die Tiere werden zudem unter etwas besseren Bedingungen als in konventioneller Aufzucht gehalten. In der Regel ist bio deshalb besser. Es gibt allerdings auch Ausnahmen. Um ein Bio-Siegel zu erhalten, müssen sich die Bauern sehr penibel an verschiedene Vorgaben halten. Speziell für kleine Betriebe oder Höfe mit wenig Angestellten ist das aber schlicht ein zu großer Aufwand, den



sie neben ihrer Arbeit nicht bewältigen können. Trotzdem werden die Produkte dort oft in Bio-Qualität produziert – nur eben ohne das Siegel zu haben. Diese Lebensmittel kann man über regionale Gemüsekisten oder kleine Wochenmärkte beziehen. Im Supermarkt gibt es zwar auch immer häufiger Produkte mit dem Hinweis »regional«, diese Regionen sind geografisch aber weiter gefasst.

Neue Produkte einbeziehen

Neben den All-time-Favourites aus den europäischen Gefilden gibt es auch so manche Pflanzen aus anderen Regionen der Welt, bei denen es sich absolut lohnt, sie auch mal in den Speiseplan zu integrieren. Sie werden oft als »Superfoods« bezeichnet. Dabei muss man es nicht übertreiben, denn auch hierzulande haben wir mit Leinsamen, Rapsöl, Grünkohl, Heidelbeeren oder Walnüssen extrem gesunde Superfoods, die nichts zu wünschen übrig lassen. Unsere heimischen Produkte sind die Grundlage unserer Ernährung, die jedoch durch Exoten wie Chiasamen, Kokosöl, Weizengras, Goji-beeren oder Hanfsamen ergänzt werden dürfen.

Warenkunde von Superstars

Zum besseren Verständnis, was es Neues am Markt gibt, folgt eine kleine Warenkunde:

Açai-Pulver

Die dunkle Färbung der Beeren verrät den hohen Gehalt an Polyphenolen mit ihrer antioxidativen Wirkung. Neben Vitaminen und Mineralstoffen, enthält die Beere zudem Omega-3-Fettsäuren, welche die Durchblutung fördern und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Die Beere kommt hierzulande in Pulverform in den Handel und kann in Smoothies und anderen Getränken verwendet werden. Ebenso beliebt ist das tiefgekühlte Fruchtpüree, das für Bowls verwendet wird.

Agavendicksaft

Der süße Sirup besteht fast zu 100 Prozent aus Fruchtzucker und wird damit insulinunabhängig von der Leber verstoffwechselt. In zu großen Mengen kann dies zu Verdauungsproblemen führen und eine Insulinresistenz fördern. Trotzdem enthält Agavendicksaft, wie auch Apfel-, Birnen- und Traubendicksaft, mehr Mineralstoffe und Spurenelemente als raffinierter Zucker. Die genannten Produkte sind vegane Alternativen zu Honig und können zum Süßen verwendet werden.

Pflanzenmargarine

Nicht jede Margarine ist empfehlenswert, da einige einem kleinen Chemiebaukasten gleichen. Es gibt jedoch Produkte, die frei von gehärteten Fetten, Transfettsäuren, Cholesterin und jeglichen Milchbestandteilen sind, wie etwa Alsan. Da das enthaltene Palmkernfett von Natur aus einen sehr hohen Schmelzpunkt hat, kann diese Pflanzenmargarine wie Butter verwendet werden. Sie ist in jedem größeren Supermarkt und jedem Bio-Laden im Kühlregal zu finden.

Amaranth

Auf dem amerikanischen Kontinent ernährten sich schon die indigenen Völker – von den Azteken bis zu den Inkas – von dem glutenfreien Pseudogetreide. Es ist besonders protein- und ballaststoffreich und enthält viel Kalzium, Magnesium und Eisen. Durch den hohen Gehalt der Aminosäure Lysin haben die kleinen Körner zudem eine hohe biologische Wertigkeit. Amaranth kann als Beilage, Reiseratz, für Salate oder zur Zubereitung von Brot oder Bratlingen verwendet werden.

Buchweizen

Exotisch ist Buchweizen natürlich nicht, dennoch ist er auch in unseren Breitengraden fast komplett in Vergessenheit geraten. Obwohl er den Weizen im Namen trägt, ist das Knöterichgewächs glutenfrei. Wie Amaranth ist Buchweizen sehr protein- und



lysinreich. Weiterhin sind die Vitamine E, B₁ und B₂ sowie die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kalzium, Magnesium und Kieselsäure hervorzuheben. Buchweizen kann im Ganzen gekocht und als Beilage oder zu Mehl verarbeitet für Pfannkuchen oder als Brotbestandteil benutzt werden. Die Körnchen lassen sich auch zum Keimen bringen – wodurch sich der Vitamin- und Enzymgehalt vervielfacht – und schmecken dann besonders gut im Müsli.

Chiasamen

In den kleinen Powersamen aus den Anden steckt so ziemlich alles, was gesund ist. Und das in rauen Mengen. Deshalb werden sie mittlerweile in Brot, Müsli, Porridge, Joghurt, Salat oder sogar in Getränken verarbeitet. In ihnen stecken zehnmal mehr Omega-3-Fettsäuren als in Lachs, neunmal mehr Antioxidantien als in Orangen, viermal mehr Eisen als in Spinat, fünfmal mehr Kalzium als in Milch, 15-mal mehr Magnesium als in Brokkoli und viermal mehr Ballaststoffe als in Leinsamen.

Currypaste

In Asia-Shops ist die Auswahl an Curripasten am größten, aber auch viele Supermärkte sind mittlerweile mit einer guten Basis ausgestattet. Grüne Curripaste besteht zu 50 Prozent aus frischen thailändischen Chilischoten und ist damit die schärfste. Danach kommt die rote Curripaste, während die gelbe die mildeste ist.

Edamame

In Japan sind die jungen Sojabohnenkerne auf dem Bartresen so beliebt wie bei uns gesalzene Erdnüsse, Flips oder Salzstangen. Mit ihrem hohen Protein- und Ballaststoffanteil sind sie aber weitaus gesünder als unsere Snacks. Im Asia-Laden gibt es die Kerne mit Schote tiefgekühlt zu kaufen, allerdings müssen die Schoten erst noch gekocht werden, bevor man die Kerne auslösen kann. Pur als Snack schmecken Edamame mit grobem Meersalz bestreut. Sie können aber auch weiterverarbeitet werden.

Emmer

Als Urform des Weizens wurde Emmer schon in der Jungsteinzeit angebaut. Heutzutage führt er ein Nischendasein, da andere Getreidearten wie Weizen oder Roggen deutlich ertragreicher sind. Im Bio-Handel ist Emmer aber wieder zu finden. Er zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Carotinoiden aus und enthält viel Magnesium, Eisen und Zink. Perl-Emmer ist geschliffen und kann wie Reis zubereitet werden. Er kommt außerdem als Mehl oder Nudeln in den Handel.

Glasnudeln, Reisnudeln

Grundlage der asiatischen Spezialität Glasnudeln ist Mungobohnen- oder Sojastärke. Werden die Nudeln aus Reisstärke hergestellt, sind sie häufig auch als Reisnudeln gekennzeichnet. Vorteil gegenüber Hartweizennudeln ist, dass die Nudeln nur ein bis zwei Minuten in heißem Wasser gar ziehen müssen und zudem kein Gluten enthalten, auf das viele Menschen empfindlich reagieren.

Gojibeeren

Obwohl alle Beeren extrem gesund sind, setzt sich die aus Asien stammende Gojibeere problemlos an die Spitze. Sie enthält tausendmal so viel Antioxidantien wie die Orange, einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen und essenziellen Aminosäuren sowie eine große Menge an Vitaminen und Mineralstoffen. Die getrockneten Früchte kann man wie Rosinen pur essen, mit ins Müsli geben, im Smoothie verarbeiten, zum Backen verwenden und sie schmecken sogar hervorragend im Salat.

Harissa

Die aus Nordafrika stammende scharfe Würzpaste hat es in sich. Mit Chilis, Cayennepfeffer und vielen orientalischen Gewürzen gibt es sie nur in den Geschmacksrichtungen »scharf« oder »sehr scharf« zu kaufen. Sie ist in orientalischen Lebensmittelmärkten und gut sortierten Supermärkten erhältlich. Bei der Dosierung von Harissa sollte man immer mit



kleinen Mengen anfangen – auch schon $\frac{1}{8}$ Teelöffel kann Gerichte für manche Menschen komplett ungenießbar machen.

Hefeflocken

Hefeflocken sind auch unter dem Namen Nährhefe bekannt und in Bio-Läden, Reformhäusern und manchen Supermärkten erhältlich. Sie sind reich an B-Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Da besonders die B-Vitamine sehr hitzeempfindlich sind, ist es ratsam, Hefeflocken erst nach dem Kochen der Speise zuzugeben. Ihr würziger Geschmack verfeinert alle herzhaften Gerichte und unterstützt ihren Eigengeschmack.

Johannisbrotkernmehl

Das pflanzliche Binde- und Verdickungsmittel wird als Emulgator oder Stabilisator eingesetzt. Es enthält viele Ballaststoffe und sättigt gut, da es im Darm aufquillt. Es ist in jedem Bio-Laden erhältlich und in vielen Supermärkten.

Kala Namak

Dieses Gewürz stammt aus der indischen Küche und ist auch als Schwarzsalz (Black Salt) bekannt. Die dunkle Färbung geht auf einen hohen Anteil Schwefelwasserstoff und Eisen zurück. Geschmacklich erinnert das Salz aufgrund seines Mineralstoffgehalts an Eier. Avocado mit Kala Namak bestreut gelöffelt schmeckt nahezu identisch nach gekochtem Ei. Kala Namak kann Chutneys und Obstsalate abrunden und Saucen verfeinern. Am besten tastet man sich bei der Dosierung langsam vor.

Kichererbsenmehl

Bei uns sind verarbeitete Kichererbsen hauptsächlich als Falafel bekannt. Das Mehl eignet sich aber auch für Pfannkuchen, Nudel- oder Pizzateig. Es kann sowohl süß als auch herhaft verwendet werden und dickt Brotaufstiche, Dips, Suppen und Saucen an. Im Supermarkt steht es bei den anderen Mehlsorten.

Kokosblütenzucker

Aufgrund der ziemlich aufwendigen Gewinnung per Handarbeit ist dieser Zucker ziemlich teuer. Sein Vorteil ist der niedrige glykämische Index von 35. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nicht so stark an wie bei normalem Haushaltszucker und kann entsprechend auch nicht wieder blitzartig abfallen.

Kokosmehl

Hierbei handelt es sich um das entölte, getrocknete und gemahlene weiße Kokosfleisch. Es ist kohlenhydratarm, protein- und so ballaststoffreich wie kein anders Mehl. Da es zudem glutenfrei ist, kann es nicht zu 100 Prozent andere Backmehle ersetzen, doch es lässt sich in verschiedenen Mischverhältnissen verwenden. Bio-Läden und Online-Shops bieten eine große Auswahl.

Kokosöl

Lange Zeit galt Kokosöl aufgrund seines hohen Anteils gesättigter Fettsäuren als ungesund. Mittlerweile hat es eine regelrechte Renaissance erlebt, denn es gilt sogar als Schlankmacher aufgrund des hohen Anteils an mittelkettigen Fettsäuren (MCT). Diese werden im Vergleich zu langkettigen Fettsäuren schneller in der Leber gespalten und in Energie umgewandelt und nicht ins Fettgewebe eingelagert. Es bilden sich zudem Ketone, die das Gehirn zur Energiegewinnung nutzen kann und die Alzheimer vorbeugen sollen. Kokosfett (häufig zu Platten gepresst) ist raffiniert und manchmal gehärtet und hat nicht die gesundheitlichen Vorteile von Kokosöl.

Matcha-Pulver

Im Vergleich zu grünem Tee enthält Matcha-Pulver zehnmal so viele gesunde Inhaltsstoffe, da die Pflanze – in zerkleinerter Form – komplett getrunken wird und nichts im Aufguss hängen bleibt. Hervorzuheben sind vor allem die Aminosäuren Theanin und das Polyphenol EGCG, das vor Krebs schützen soll. Hochwertiges Matcha-Pulver ist nie



mit Zucker oder anderen Stoffen versetzt. Es muss eine satte grüne Farbe und eine gleichmäßige Körnung haben. Traditionell wird Matcha als Tee, in heißem Wasser aufgelöst, getrunken. Es kann aber auch als Latte in Pflanzenmilch oder als Zusatz zu Smoothies genommen werden. Matcha eignet sich ebenso zum Backen, als Zusatz zu Teigen, auch für Pancakes.

Nussmus

In Nüssen stecken gesunde Fettsäuren und hochwertiges Protein. Aus Cashewkernen, Erdnüssen, Haselnüssen, Macadamia und Mandeln lassen sich durch Rösten und Vermahlen cremige Muse herstellen. Ohne Zusätze sind diese besonders hochwertig. Sie eignen sich zum Kochen (etwa als Sahneersatz), aber auch für Süßspeisen, Eiscreme, Smoothies oder als Brotaufstrich. Nussmus ohne weitere Zusätze erkennt man häufig daran, dass sich das Öl oben abgesetzt hat – was ein Qualitätsmerkmal und kein Manko ist. Durch etwas Umrühren bekommt das Mus wieder seine ursprüngliche Konsistenz.

Pfeilwurzelstärke

Ähnlich wie Johannibrotkernmehl ist es ein pflanzliches, neutral schmeckendes Bindemittel, das sich zum Andicken von Saucen, Suppen, Aufläufen oder Gelees eignet. Es kann auch beim Brotbacken kleberarmen Mehlen zugesetzt werden oder ersetzt – mit Wasser gemischt – das Ei beim Panieren.

Quinoa

Die Körnchen sind etwas größer als die des Amaranth. Das Pseudogetreide ist ebenso glutenfrei, sehr protein- und mineralstoffreich, lässt sich wie Reis verarbeiten und schmeckt auch in Salaten oder Gemüsepfannen. Geschrotet kann Quinoa außerdem zu Pfannkuchen, Brot und jeglichen anderen Backwaren zugesetzt werden. Vor der Verwendung sollte man Quinoa unter fließendem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe auf der Schale zu entfernen, es sei denn, man kauft schon geschälte Ware.

Sobanudeln

Traditionell bestehen Sobanudeln zu 100 Prozent aus Buchweizen und sind damit glutenfrei. Mittlerweile liegen aber in vielen Supermärkten und manchen Asia-Shops auch Imitate im Regal, die aus einem Teil Weizen bestehen. Daher vor dem Kauf immer die Zutatenliste checken.

Soja-Granulat

Texturiertes Soja-Eiweiß gibt es in vielen unterschiedlichen Größen, je nachdem, was man damit zubereiten möchte. Es ist relativ geschmacksneutral, weshalb es bei der Zubereitung sehr gut die gewünschten Gewürze aufnimmt. Es muss zunächst eingeweicht und gekocht werden. Danach kann es gebraten oder direkt in die Sauce oder den Auflauf gegeben werden.

Stevia

Das ursprünglich aus Paraguay und Brasilien stammende Süßkraut wird insulinunabhängig verstoffwechselt und enthält keine Kalorien. Das macht es zum perfekten Zuckerersatz. Stevia süßt bereits in sehr kleinen Mengen (300-mal süßer als Haushaltsszucker) und verursacht keine Karies. Da beim Backen aber der normale Zucker durch sein Volumen erheblich zum Teig beiträgt, sind Steviolglycoside teilweise an Zucker gebunden und liefern dann auch Kalorien. Grünes Stevia-Pulver ist natürlicher, da es die zermahlenen Blätter sind. Das weiße Pulver entsteht chemisch durch Extraktion der Glycoside. Stevia ist auch in flüssiger Form im Handel. Ein kleiner Tropfen Stevia flüssig entspricht in etwa einem Stück Würfelzucker.

Tahini

Die arabische Sesampaste gehört in jedes selbst gemachte Hummus. Die Version aus ungeschälten Sesamsamen schmeckt bitterer als das weiße Tahini aus geschälten Samen, enthält aber mehr Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe als dieses. Häufig gibt es auch Mischungen aus beiden Sorten.



Tamari

Im Prinzip ist Tamari eine glutenfreie Sojasauce, die auch genauso verwendet wird. Sie wird traditionell in Japan hergestellt, hat eine dunklere Farbe und einen vollmundigeren Geschmack. Wer keine Unverträglichkeit hat, kann beide 1:1 austauschen.

Tempeh

Um Tempeh herzustellen, werden gekochte Sojabohnen mit einem Edelschimmelpilz geimpft und dann ein bis zwei Tage fermentiert. Tempeh gilt ins Asien als Fleischersatz und lässt sich räuchern, marinieren und braten. Das Protein lässt sich durch die Behandlung bei seiner Herstellung besonders gut vom Körper aufnehmen, außerdem enthält es sehr viele Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor. Tempeh gibt es in guten Asia-Läden im Kühlregal.

Tofu

Der Sojakäse ist aus der vegetarischen Küche nicht mehr wegzudenken. Es gibt ihn in verschiedenen Geschmacksrichtungen, geräuchert oder in Form von Seidentofu als Quakersatz. Tofu verträgt eine kräftige Würzung, schmeckt herhaft und süß.

Wasserkastanien

In Asien werden Wasserkastanien sowohl für herzhafte Currys als auch für süße Desserts benutzt. Hierzulande kommen sie geschält und in Dosen konserviert auf den Markt und sind in den Feinkostabteilungen der Supermärkte zu bekommen.

Weizengraspulver

Weizengraspulver ist am besten in Getränken, Smoothies oder als Zugabe zum Müslis aufgehoben. Es ist extrem vitamin- und mineralstoffreich. Das enthaltene Carotinoid Lutein schützt zudem die Augen, Chlorophyll beugt der Entstehung von Krebs vor. Weizengras kann auch leicht auf der Fensterbank angebaut werden. Für die Verarbeitung von frischem Weizengras benötigt man einen Entsafter.

Xylit

Der natürliche Zuckeralkohol und Zuckeraustauschstoff enthält nur 40 Prozent der Kalorien im Vergleich zu Haushaltszucker bei gleicher Süßkraft. Xylitol schützt vor Karies, kann aber in großen Mengen abführend wirken. Für Säuglinge ist Xylit nicht geeignet.

Zimt

Schon von Kindesbeinen an sind wir an Zimt gewöhnt, der so manche süße Speisen perfekt abrundet. Dass Zimt jedoch auch als Zutat für herzhafte Gerichte geeignet ist, zeigen uns verschiedene Küchen Asiens – allen voran die Ayurveda-Küche –, in denen das »wärmende Gewürz« zum Abschmecken von Currys, Gemüse- und Fleischgerichten verwendet wird. Zimt regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Werden ganze Stangen des Rindengewürzes mitgekocht, müssen sie vor dem Verzehr aus dem Gericht entfernt werden.

Eigene Kreationen entwickeln

Diese kurze Warenkunde ist nicht als Einkaufsliste, sondern als kleines Nachschlagewerk gedacht. Sie erwähnt die außergewöhnlichsten Zutaten, die in den folgenden Rezepten genannt werden. Von diesen Produkten benötigen Sie zunächst nicht alle. Wenn Sie sich nach und nach durch die Rezepte kochen, werden Sie vielleicht immer wieder mal auf eine für Sie neue Zutat stoßen. Diese können Sie dann auch in andere Rezepte einbauen und damit experimentieren, denn viele ähnliche Produkte lassen sich auch gegeneinander austauschen, etwa innerhalb der Bindemittel oder Pseudogetreide. Dies ermöglicht Ihnen, sich auch mal nicht akribisch an ein Rezept zu halten, sondern es kreativ zu variieren. Auch bei der Verwendung von Gewürzen können Sie frei entscheiden. Lassen Sie sich also anregen und vor allem: Genießen Sie!



TOOLS UND TECHNIK

Grundausrüstung

Damit Kochen Spaß macht, benötigen Sie gutes Handwerkszeug. Nichts verdirtb die Freude am Kochen mehr als ein stumpfes Messer. Oder Sie ärgern sich über zu kleine Schneidebretter, von denen alles herunterrollt, oder über eine zerbeulte Pfanne, die nicht gleichmäßig brät. Je besser eine Küche ausgestattet ist, desto entspannter ist das Kochen.

Trotzdem brauchen Sie natürlich keine teure High-End-Küche, sondern einfach eine solide Grundausrüstung mit dem einen oder anderen Extra. Besser, Sie investieren in wenige, dafür aber gute Produkte, anstatt alles komplett, dafür in minderwertiger Qualität zu haben. Mit der folgenden Grundausrüstung sind Sie bestens gerüstet.

Eine beschichtete Bratpfanne

Egal ob Induktion oder Ceranfeld, eine Pfanne darf nie so leicht sein, dass sie sich verbiegen kann. Dadurch wird sie unbrauchbar, indem sie nicht mehr komplett aufsetzt oder ungleichmäßig gart. Die Beschichtung hilft, unnötiges Fett einzusparen. Braten Sie lieber mit weniger Fett, das durch die Erhitzung an Qualität verliert, und trüpfeln am Ende noch etwas hochwertiges natives Öl über das Essen. Der

Griff sollte zudem nicht aus Plastik, sondern hitzebeständig sein, damit die Pfanne auch im Backofen bei bis zu 200 °C zum Einsatz kommen kann.



Zwei Kochtöpfe, groß und klein

Auch bei Töpfen gilt: Zu leichtes Material kann sich schnell verformen. Töpfe aus Edelstahl leiten die Wärme gut. Deckel aus Glas haben den Vorteil, dass man nicht immer die Wärme entweichen lassen muss, um zu schauen, ob das Wasser schon kocht, der Spinat schon zerfallen oder die Zwiebel schon glasig gedünstet ist. Der kleine Topf sollte zwischen zwei und vier Liter fassen, der größere zwischen sechs und zehn – je nachdem, in welchen Größenordnungen Sie am liebsten und häufigsten kochen.



Scharfe Messer

Bei der Wahl der Messer unterscheidet sich der Profi vom Amateur. Für ein Messer kann man so viel Geld ausgeben wie für einen Kleinwagen. Ein gutes Küchenmesser ersetzt rund zehn andere unnötige, platzraubende Küchengeräte. Zur Grundausrüstung reichen aber schon zwei: Ein Kochmesser mit einer Länge von 16 bis 25 Zentimetern, mit dem man schneiden und hacken kann, sowie ein Schälmesser mit einer Klingelänge von fünf bis acht Zentimetern für feinere Arbeiten. Auch hier emp-