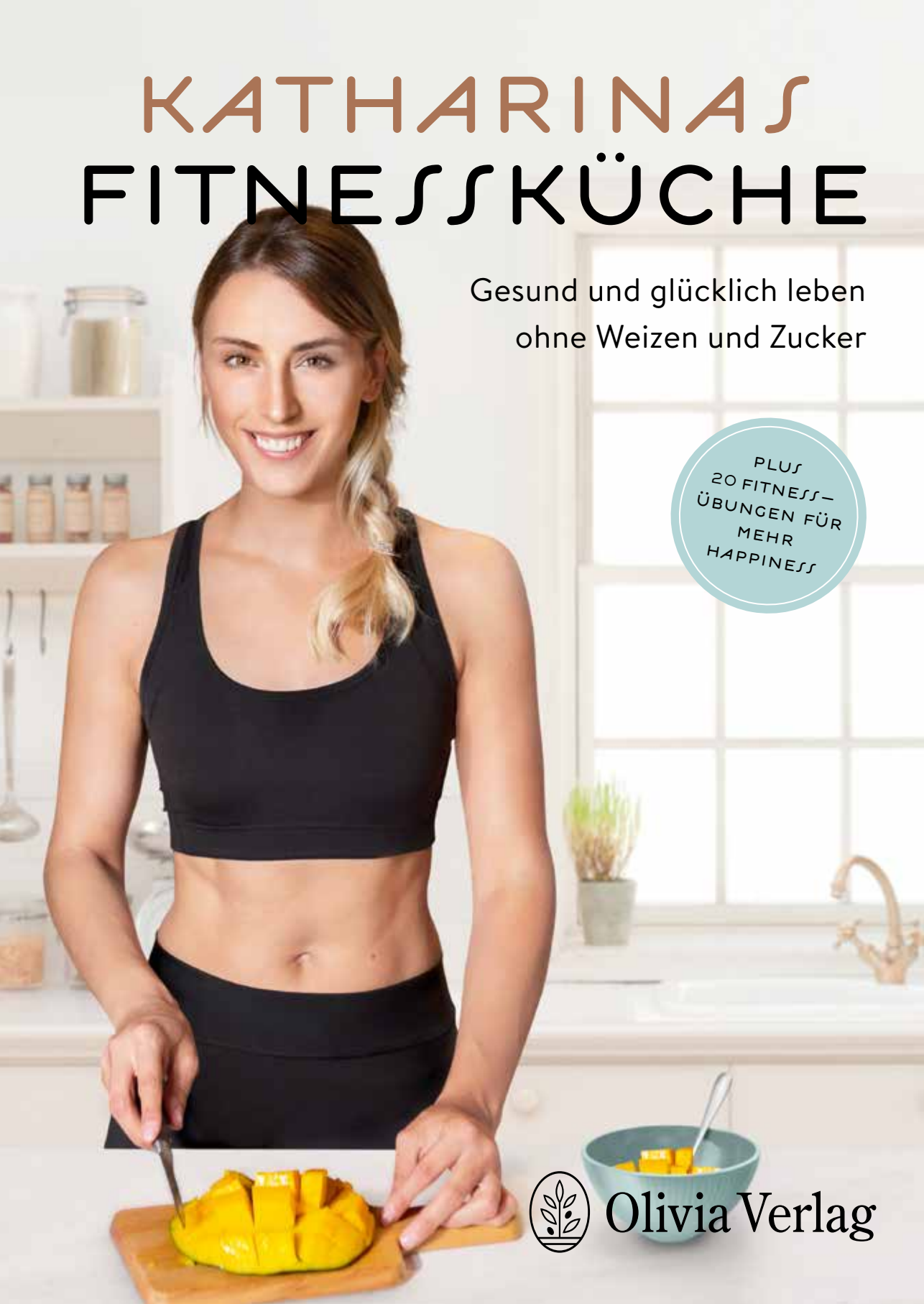
KATHARINAS FITNESSKÜCHE

Gesund und glücklich leben
ohne Weizen und Zucker

PLUS 20 FITNESS-ÜBUNGEN FÜR MEHR HAPPINESS



Olivia Verlag

WIE ALLES BEGANN

Du hältst gerade mein erstes Buch mit vielen Rezepten, Geschichten und einem Einblick in mein Leben in der Hand. Darüber freue ich mich total! Bis ich dieses Buch schreiben konnte, musste ich eine lange Entwicklung durchmachen.

Als ich vor ein paar Jahren zum Studieren bei meinen Eltern ausgezogen bin, war es für mich unvorstellbar, dass ich mal gerne und vor allem gesund koche, backe und esse. Mein sieben Jahre jüngerer Bruder hat schon damals besser gekocht als ich.

Beim ersten Date mit meinem Freund Sebastian griff ich größtenteils auf Fertiggerichte zurück, denn – ganz ehrlich – mit dem, was ich in der Küche fabriziert habe, konnte man keine Preise und schon gar keine Herzen gewinnen. Ich verriet ihm damals gleich, dass ich weder kochen noch backen kann. Da wir beide aber sehr gerne essen, habe ich solange geübt, bis es geschmeckt hat. Die Küche sah häufig wie ein Schlachtfeld aus, aber das war mir egal. Auf das Ergebnis kam es an. Und auf Sebastians Meinung. Er hat jedes Gericht probiert und das meiste davon sogar aufgegessen. Er ist mein bester Probe-Esser und härtester Kritiker.

WAS TUT MEINEM KÖRPER GUT?

Doch meine wahre Kochbegeisterung kam erst später. Nach einiger Zeit in meiner Studentenwohnung musste ich mich wegen einer Fehlstellung der Hüfte am Becken operieren lassen. Während der Wochen, die ich im Krankenhaus und in der Reha verbrachte, habe ich mich viel mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ beschäftigt. Ich wollte genau wissen, welche Lebensmittel meinem Körper helfen, so schnell wie möglich wieder auf die Beine zu kommen.

Aus dem neugierigen Interesse von damals ist eine große Leidenschaft für gesundes Essen geworden. Vor allem, da ich gemerkt habe, wie viel besser es mir geht, wenn ich auf Fertiggerichte, Fast Food, Zucker, Weizenprodukte und viele verarbeitete Lebensmittel verzichte. Nachdem ich ein Jahr später noch einmal operiert werden musste, erholte sich mein Körper wesentlich besser, und ich konnte viel schneller wieder laufen als nach der ersten Operation. Dieses „gesunde Jahr“ hat meine Laune und Leistungsfähigkeit deutlich verbessert.

Um die Hüfte wieder vollständig einsetzen zu können, habe ich in der Reha gezielte Trainingsübungen erlernt. Bis heute trainiere ich meinen Körper regelmäßig. Aus der Kombination aus gesundem Essen und Fitnessübungen entstand KATHARINAS FITNESSKÜCHE.

JEDER KANN GESÜNDER LEBEN

Ich kann von ganzem Herzen und aus voller Überzeugung sagen, dass ein gesundes und fittes Leben ein besseres Leben ist. Egal, aus welcher Motivation heraus man es beschließt: Jeder kann gesünder leben. Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern lediglich um eine kleine Veränderung, die dann aber auch sehr schnell Freude bereitet und die alten Gewohnheiten durch neue und bessere ersetzt.

Langfristig gesund und glücklich, das habe ich schon mit ein paar ganz einfachen Veränderungen geschafft und freue mich, diese Erfahrung mit dir in meinem Buch teilen zu dürfen.

Deine Katharina

Aus dem neugierigen Interesse von damals ist eine große Leidenschaft für gesundes Essen geworden.

FRÜHSTÜCK

Frühstückspizza
Chia-Pudding
Waffeln
Kartoffelbrötchen
Haselnuss-Schoko-Aufstrich
Açaíbeeren-Smoothie-Bowl
Bananen-Hafer-Pancakes
Porridge mit Schokohaferflocken
Hefeknoten
Avocado-Brot mit pochiertem Ei
Granola
Cashew-Avocado-Aufstrich
Müsliriegel
Möhren-Zitronen-Marmelade

Pizza zum Frühstück klingt wie ein wahrgewordener Traum, oder? Und dann auch noch als süße Variante. Für mich kann ein Tag eigentlich nicht besser anfangen als mit einer süßen – und gesunden! – Pizza. Mit jeder Menge Obst obendrauf.

Frühstückspizza

Für 2 Personen ~ Dauert 30 Minuten

Man nehme 1 Eiweiß ~ 100 g Haferflocken ~ 3 EL Honig ~ 1 Pfirsich ~
150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) ~ 50 g Himbeeren ~
50 g Brombeeren ~ 1 Handvoll Minzblätter

1 ~ Schlage das Eiweiß mit einem Handrührgerät steif und rühre die Haferflocken und den Honig vorsichtig mit einem Spatel unter, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

2 ~ Teile die Masse in zwei Portionen und lege sie mit ausreichendem Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Forme sie zu zwei flachen, runden Pizzaböden.

3 ~ Backe die Pizzen 10 bis 12 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C, bis sie schön goldbraun gebacken sind. Schneide den Pfirsich in kleine Schnitze.

4 ~ Nimm die Pizzaböden aus dem Backofen und lasse sie kurz abkühlen. Bestreiche sie mit dem Joghurt und belege sie mit den Pfirsichstücken und Beeren. Dekoriere die Pizzen mit den Minzblättern.

#pizzazumfruehstueck #obstliebe #pizzastart #morgenwonne #minzblattdeko #traumgericht #suessevariante #obstzugabe

Ich liebe Chia-Pudding, und trotz aller Proteste meines Freundes wegen des seltsamen Aussehens bewahre ich immer welchen im Kühlschrank auf. Auch meine Mama war von meinen ersten Zubereitungsversuchen mit Chia wenig begeistert und hat sie eher mit Kaviar verglichen, anstatt sie als Frühstück anzuerkennen. Tatsächlich sind die dunklen Samen nicht besonders schön anzusehen, dafür aber richtig gesund, machen lange satt und sind in Kombination mit frischem Obst einfach unschlagbar.

Chia-Pudding

Für 2 Personen ~ Dauert 30 Minuten

Man nehme 5 EL Chia-Samen ~ 250 g Hafermilch ~ 3 TL Honig ~ 200 g Erdbeeren ~ 100 g Quark (20 % Fett) ~ 100 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

1 ~ Verquirle die Chia-Samen, die Hafermilch und 1 TL Honig in einem Glas und lasse alles 15 Minuten ziehen. Damit sich keine Klümpchen bilden, rühre gelegentlich um.

2 ~ Püriere die Erdbeeren mit 2 TL Honig in einem Mixer und rühre den Quark und den Joghurt in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig.

3 ~ Schichte abwechselnd den Quarkjoghurt, die Chia-Samen und das Erdbeerpüree in einem Glas. Stelle den Chia-Pudding ca. 5 Minuten in den Kühlschrank.

#chiastattkaviar #nichtschoenabergesund #chiapudding #chiaseedslover #gesundfruehstuecken #einherzfuerchiasamen

Ich bin für neue Foodtrends immer zu haben und probiere sehr gerne neue Sachen aus. Mein Lieblingstrend in den letzten Jahren sind die Superfoods, die man inzwischen in fast jedem Supermarkt kaufen kann. Ganz besonders toll finde ich dabei die Açaíbeeren, da sie unglaublich gesund sind.

Açaíbeeren-Smoothie-Bowl

Für 2 Personen ~ Dauert 15 Minuten

Man nehme 500 g Naturjoghurt (3,5 % Fett) ~ 2 EL Açaíbeeren-Pulver ~
2 EL Kokosblütenzucker ~ 50 g Sonnenblumenkerne ~
200 g Beeren (z. B. Erdbeeren, Brombeeren und Himbeeren)

1 ~ Verrühre den Joghurt mit dem Açaíbeeren-Pulver und dem Kokosblütenzucker in einer Schüssel, bis eine glatte Creme entsteht.

2 ~ Gebe den Joghurt in zwei Schüsseln und verteile darauf die Sonnenblumenkerne und die Beeren.

#superbeere #acaipalmenfrucht #trendsetter #wundermittel #ausprobieren #brasilienschoenheit #beerenparty #lieblingstrend

Gesund zu leben bedeutet nicht zu verzichten.

„Wenn du dich jetzt immer gesund ernährst, kannst du ja nie wieder Pizza essen!“ war der erste Satz, den ich zu hören bekam, als ich mich dazu entschlossen hatte, gesund zu leben. Bis heute kann ich nicht verstehen, wieso so viele ein gesundes Leben mit Verzicht und Qual gleichsetzen. Dabei geht doch alles genauso weiter wie vorher, nur halt eben auf gesunde Art und Weise. Gesund leben macht Spaß und schmeckt!

Rote-Bete-Pizza

Für 2 Personen ~ Dauert 45 Minuten

Man nehme 500 g Dinkelmehl Type 1050 ~ 100 ml Hafermilch ~ ½ Würfel Hefe (21 g) ~ 150 g gekochte Rote Bete ~ 1 Ei ~ 1 EL Olivenöl ~ 1 TL Salz ~ 1 Prise Pfeffer ~ 50 g Tomaten ~ 125 g Mozzarella ~ 1 Handvoll Basilikum ~ 1 Handvoll Oregano ~ 100 g Quark (20 % Fett) ~ 100 g Pizzakäse (geriebener Mozzarella)

1 ~ Gib das Dinkelmehl in eine Schüssel und forme eine Mulde in die Mitte. Erwärme die Hafermilch auf Zimmertemperatur, löse die Hefe darin auf und fülle sie vorsichtig in die Mulde.

2 ~ Püriere 75 g Rote Bete, das Ei, Öl, ½ TL Salz und Pfeffer in einem Mixer fein und gieße die Mischung in die Schüssel.

3 ~ Knete alles zu einem schönen Teig, decke ihn mit einem Geschirrtuch ab und lasse ihn 30 Minuten gehen.

4 ~ Schneide die Tomaten, 75 g Rote Bete und den Mozzarella in kleine Stücke. Hacke Basilikum und Oregano und verrühre die Kräuter mit dem Quark und ½ TL Salz.

5 ~ Rolle den Teig auf einem Backpapier aus und lege ihn auf ein Backblech. Bestreiche ihn mit dem Kräuterquark und belege ihn mit den Tomaten-, Rote-Bete- und Mozzarella-Stückchen. Streue den Pizzakäse darüber.

6 ~ Backe die Pizza 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft.

#ruebenpflanze #vitaminlieferant #rotebetesucht #gesundleben #pizzaliebenalle #gesundlebenmachtspass #roteruebe

Bärlauch sammeln ist für mich jedes Jahr ein Highlight. Ich habe eine Sammelstelle tief im Wald, die außer mir nur sehr wenige Leute kennen. Direkt am Bach gibt es dort jede Menge Bärlauch. Allein der tolle Duft, den man schon aus einigen Metern Entfernung riecht, ist wunderbar. Eins meiner Lieblingsrezepte mit Bärlauch sind frisch gemachte Käse-Ravioli.

Bärlauch-Ravioli

Für 4 Portionen ~ Dauert 1 Stunde

Man nehme 250 g Dinkelmehl Type 1050 ~ 3 Eier ~ 1 TL Salz ~ 1 EL Olivenöl ~ 2 Handvoll Bärlauch ~ 250 g Frischkäse (10 % Fett) ~ 1 Messerspitze Pfeffer ~ 1 EL Weidebutter

1 ~ Knete das Mehl mit den Eiern, ½ TL Salz und dem Öl zu einem festen Nudelteig. Rolle den Teig mit einem Nudelholz mehrmals flach auf der Arbeitsfläche aus oder verwende eine Nudelmaschine.

2 ~ Stich mit einem runden Ausstecher oder einem umgedrehten Trinkglas eine gerade Anzahl von Teigplatten aus. Bedenke dabei, dass die Ravioli beim Kochen etwas größer werden.

3 ~ Hacke den Bärlauch klein und lege eine Hälfte beiseite. Verrühre die andere Hälfte mit dem Frischkäse und würze mit ½ TL Salz und Pfeffer.

4 ~ Fülle die Nudeln, indem du einen Teelöffel der Frischkäsefüllung auf je eine Teigplatte legst und mit einer weiteren Platte bedeckst. Drücke den Rand rundum mit einer Gabel fest. Wiederhole den Vorgang, bis alle Ravioli gefüllt sind.

5 ~ Koche die Ravioli portionsweise in einem großen Topf mit Salzwasser. Wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen, lasse sie noch 3 Minuten kochen.

6 ~ Erhitze eine Pfanne mit der Butter, brate die Ravioli kurz scharf von jeder Seite an und rühre den restlichen Bärlauch unter.

#gefuelltenudeln #lieblingsrezept #baerlauchsammlerin #knoblauchverwandter #wildgemuese #sammelstelle

Urlaub in Südfrankreich – die Sonne scheint einem ins Gesicht, das Meer rauscht im Hintergrund, Salz liegt in der Luft und dann mittags eine leckere Gemüsequiche. Besser kann es nicht sein. Diese kleine Quiche gibt mir jedes Mal wieder dieses wunderbare Gefühl von Leichtigkeit und Urlaubsstimmung.

Gemüsequiche

Für 2 Personen ~ Dauert 1 Stunde

Man nehme 250 g Dinkelmehl Type 1050 ~ 60 ml geschmacksneutrales Kokosöl ~ 60 g Weidebutter ~ ½ TL Salz ~ 75 g Zucchini ~ 75 g Kirschtomaten ~ 1 Handvoll Basilikum ~ 4 Eier ~ 150 ml Milch (1,5 % Fett) ~ 120 g geraspelten Gouda

1 ~ Knete Dinkelmehl, Kokosöl, Butter und Salz zu einem Mürbeteig. Wickele ihn in Frischhaltefolie und lege ihn 10 Minuten in den Kühlschrank.

2 ~ Schneide die Zucchini in Scheiben und halbiere die Kirschtomaten. Hacke das Basilikum klein und verrühre es mit den Eiern, der Milch und dem Käse.

3 ~ Nimm den Teig aus dem Kühlschrank und rolle ihn auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick aus. Lege ihn in eine Quicheform und trenne den überstehenden Teig ab. Stich mit einer Gabel ein paar Mal in den Boden.

4 ~ Verteile die Eiermasse über den Teig und lege die Zucchinischeiben und die Tomatenstücke gleichmäßig darüber. Backe die Quiche 25 bis 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft.

5 ~ Nimm die Quiche aus dem Ofen, lasse sie etwas abkühlen und schneide sie wie einen Kuchen in gleich große Stücke.

#frankreichurlaub #leichtigkeitsgefuehl #salzluft #ferienammeer #salatbegleitung #urlaubsstimmung

FITNESS–PROGRAMM

Fitness ist für mich mehr als nur ein Trend – vielmehr eine Lebenseinstellung. Ich versuche, mich gesund und ausgeglichen zu ernähren und meinen Körper langfristig fit zu halten. Dazu gehören regelmäßige kleine Workouts. Hier sind ein paar Hinweise für dein persönliches Fitnessprogramm:

~ Achte immer auf eine saubere und langsame Ausführung der Übungen.
~ Atme ruhig und entspannt während der Übungen.
~ Mache nach jedem Satz eine kurze Pause.
~ Trinke viel Wasser zwischen den Übungen.
~ Solltest du mehr als die empfohlenen Wiederholungen schaffen, kannst du die Übungen dadurch steigern, dass du die Positionen länger hältst, Kurzhanteln in die Hände nimmst oder Gewichte auf deinen Oberkörper legst.
~ Die Bedürfnisse und Fähigkeiten sind individuell unterschiedlich, weshalb diese Übungen nur einen Vorschlag darstellen. Wenn du im Hinblick auf deine Fitnessziele, deine Körperwahrnehmung oder dein Verhältnis zum Trainieren beunruhigt bist, suche einen Arzt oder Psychologen auf.

#bauchspannung #wechselschritte #wiederholungstaeter #wechselseitig #sprungmeister #bodenkontakt #geraetelos #bewegungsdrang

1. STRECKSPRÜNGE

3 Sätze, 12 – 15 Wiederholungen

Stelle Dich aufrecht hin, die Beine schulterbreit und die Fußspitzen gerade nach vorne. Gehe in die Knie, bis deine Oberschenkel fast parallel zum Boden sind. Verlagere dein Gewicht hauptsächlich auf die Fersen, um die Knie nicht übermäßig zu belasten.

Halte den Rücken gerade und neige den Oberkörper leicht nach vorne. Bauch und Beine sind angespannt. Deine Arme sind neben deinem Körper nach hinten gestreckt, damit du Schwung für den Sprung holen kannst. Die Handflächen sind geöffnet.

Drücke dich fest und kräftig vom Boden ab, strecke deinen Körper und springe möglichst hoch. Lande auf dem vorderen Fuß und rolle bis zur Ferse ab, wo du wieder deinen Schwerpunkt hältst.

ALLES AUF EINEN BLICK

FRÜHSTÜCK

Frühstückspizza 16

Chia-Pudding 18

Waffeln 20

Kartoffelbrötchen 22

Haselnuss-Schoko-Aufstrich 24

Açaíbeeren-Smoothie-Bowl 28

Bananen-Hafer-Pancakes 30

Porridge 32

Hefeknoten 34

Avocado-Brot mit pochiertem Ei 36

Granola 40

Cashew-Avocado-Aufstrich 42

Müsliriegel 44

Möhren-Zitronen-Marmelade 46

SCHNELLE REZEPTE

Rote-Bete-Pizza 52

Hähnchen-geschnetzeltes 54

Kürbissuppe 56

Tomaten-Basilikum-Pasta 58

Salat mit Parmesan-Hähnchen 60

Gegrillte Avocado 62

Buntes Ofengemüse 64

Quinoa-Salat 68

Gefüllte Süsskartoffel 70

Zucchininudeln 74

Gefüllte Aubergine 76

Chili-Limetten-Kabeljau 80

Gefüllte Champignons 82

Hackbällchen mit Joghurtsoße 84

FREUNDE ZU BESUCH

Melonen-Käse-Bruschetta 90

Nudelsalat mit Rinderfilet 92

Chicken Burger 94

Gnocchi mit Basilikumpesto 98

Lachs auf Wasabi-Dill-Creme 100

Bärlauch-Ravioli 102

Brokkolicreme-suppe 104

Mango-Limetten-Eistee 106

Honig-Huhn in der Grillananas 110

Paella 112

Pasta alla Panna 116

Kichererbsencurry 118

Rosmarin-Tomaten-Focaccia 120

Spinat-Ingwer-Smoothie 124

ZUM MITNEHMEN

Gemüsequiche 130

Salat mit Schafskäse 132

Wraps mit Dinkeltortillas 134

Feigen-Honig-Crostini 136

Spargelsalat mit Apfel 138

Falafel mit Salat 142

Hummus 144

Linsensalat 146

Spinat-Pancakes 148

Schichtsalat 150

Thunfisch-Sandwich 154

Energy Balls 156

Overnight Oats 158

Tomatensuppe 162

SÜSSES

Himbeereis 168

Haferflocken-cups 170

Schichtdessert 172

Frozen Yogurt 174

Haferkekse 176

Obstsalat mit Joghurt 178

Franzbrötchen mit Kirschen 180

Zitronen-Joghurt-Kuchen 182

Mousse au Chocolat 184

Mandel-Panna-Cotta 186

Bananenbrot 188

Cheesecake-Mango-Creme 190

Kaiserschmarrn 192

Milchreis mit Zwetschgen 196

NATÜRLICH GESUND LEBEN

Ein Leben ohne Weizen und Zucker, aber mit jeder Menge Sport – das klingt nach Fitness-Challenge und einem aufwendigen Ernährungsplan. Eine schwere Operation brachte die Foodbloggerin Katharina Traub dazu, diese Herausforderung anzunehmen und mehr auf ihren Körper zu achten. Sie änderte ihre Essgewohnheiten, entwickelte ihr eigenes Fitnessprogramm und fühlt sich seitdem so wohl wie nie zuvor.

Aber auch der Genuss kommt bei der Ernährungsberaterin und Personal Trainerin nicht zu kurz. Katharina präsentiert in diesem Buch ihre 70 Lieblingsrezepte, darunter Klassiker gesund interpretiert wie Rote-Bete-Pizza und Melonen-Schafskäse-Bruschetta, leckeres Superfood wie Açaíbeeren-Smoothie-Bowl und Chia-Pudding sowie die Trendgerichte Frühstückspizza und Frozen Yogurt.

Katharina hält sich zusätzlich mit einem Full Body Workout fit. Ihre 20 besten Übungen sind dank einfacher Beschreibungen und zahlreicher
Fotos leicht nachzumachen.

olivia-verlag.de

9 783981 456653
19,99 € [D] / 20,60 € [A]

Olivia Verlag