

Eva Brünner

**HASSLIEBE ESSEN**

Ihr Weg aus der Ernährungskrise

© 2021 Eva Brünner

Lektorat / Korrektorat: Silbenfluss, Mag. Nora Paul

© Fotos: pixabay.com, Eva Brünner, Mike Bauer ([www.profifotobox.at](http://www.profifotobox.at))

Covergestaltung: Morawa Verlag

Verlag: myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien

[www.mymorawa.com](http://www.mymorawa.com)

ISBN:

978-3-99125-970-1 Paperback

978-3-99125-971-8 E-Book



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für Larah  
Nichte, Freundin, Lieblingsmensch



*„Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu  
wohnen.“*  
*(Teresa von Avila 1515-1582)*

## INHALT

|   |          |
|---|----------|
| <b>VORWORT .....</b>                                | <b>7</b> |
| <br>  |          |
| <b>Kapitel 1</b>                                    |          |
| <i>Was ein gesunder Körper braucht</i>              |          |
| – und was nicht.....                                | 12       |
| <br>  |          |
| <b>Kapitel 2</b>                                    |          |
| <i>Die Superstars</i>                               |          |
| <i>unter den Gemüsesorten und Beilagen.....</i>     | 55       |
| <br>  |          |
| <b>Kapitel 3</b>                                    |          |
| <i>Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte</i>               |          |
| – die kleinen Kraftpakete.....                      | 87       |
| <br>  |          |
| <b>Kapitel 4</b>                                    |          |
| <i>Gewürze und Kräuter</i>                          |          |
| – Geschmacksexplosion am Gaumen.....                | 104      |
| <br>  |          |
| <b>Kapitel 5</b>                                    |          |
| <i>Life is not sweet</i>                            |          |
| – was Sie über Zucker wissen sollten.....           | 115      |
| <br>  |          |
| <b>Kapitel 6</b>                                    |          |
| <i>Fette und Öle – wertvoll und gefährlich.....</i> | 125      |
| <br>  |          |
| <b>Kapitel 7</b>                                    |          |
| <i>Mikronährstoffe</i>                              |          |
| – was sie können und worin sie enthalten sind.....  | 140      |

**Kapitel 8**

*Dos and Don'ts in der Ernährung und im Alltag.....*149

**Kapitel 9**

*Meine Lieblingsrezepte – einfach schnell, einfach gut.....*158

## VORWORT

Stehen Sie oft ratlos und völlig gestresst im Supermarkt und wissen nicht was Sie kaufen geschweige denn kochen sollen? Sind Sie unsicher, welche Nahrungsmittel welche Nährstoffe enthalten und ob Sie ausreichend mit den essenziellen versorgt werden? Spielt Ihre Verdauung oft verrückt und fühlen Sie sich nicht wirklich wohl in Ihrer Haut? Essen Sie oft Ungesundes? Haben Sie Übergewicht? Schlafen Sie schlecht? Ist Ihr innerer Schweinehund so groß wie ein Dinosaurier?

Wenn Ihr Arzt organische Ursachen ausgeschlossen hat und Sie sich bester Gesundheit erfreuen, dann liegen die Ursachen Ihrer Unzufriedenheit möglicherweise an Ihrer Ernährung und Ihrem Lifestyle. Es gibt Lebensmittel die uns mit viel Energie versorgen, aber es gibt leider auch welche, die uns genau diese Vitalität wieder rauben.

Dieses Buch sieht sich als Hilfestellung für Menschen, die beim Gedanken an Essen zeitgleich immer wieder das schlechte Gewissen plagt. Es soll aufzeigen, dass Genuss nicht im Widerspruch zur gesunden Ernährung oder zum Erhalt des Idealgewichtes steht. Es soll aber auch deutlich machen, dass ab einem gewissen Alter der Stoffwechsel langsamer arbeitet und so die Kilos schneller und hartnäckiger an Hüften und Bauch landen – wenn wir das Falsche zu uns nehmen und uns zu wenig bewegen. Daher soll dieses Buch Ihnen helfen die richtigen Lebensmittel zu finden und ein Basiswissen über die wichtigsten Nährstoffe zu schaffen.

Wir essen oft aus negativen Emotionen heraus entweder zu viel oder das Falsche. Dann greifen wir zu schlechten Lebensmitteln – obwohl wir wissen dass sie uns nicht gut tun – aus Langeweile oder Frust, wenn wir traurig sind und Liebeskummer haben oder in stressigen Situationen. Dabei soll Essen nicht nur satt machen und uns mit den wichtigsten Mineralstoffen und Vitaminen versorgen, sondern auch Glücksgefühle und Genuss vermitteln.

Ich selbst bin sehr froh darüber mein Gewicht konstant halten zu können. Ich tue auch einiges dafür und ernähre mich gesund und ausgewogen. Auch meine Genetik und Veranlagung sind positiv. Beide Elternteile waren Zeit ihres Lebens schlank und mehr oder weniger sportlich unterwegs. Meine Mutter liebte es ausgiebig zu garteln und jedem noch so kleinen Unkraut den Garaus zu machen. Mein Vater nannte eine riesengroße Kakteenansammlung sein Eigen und verbrachte unendlich viel Zeit damit, seine Lieblinge umzutopfen oder zu vermehren. Gemeinsam liebten sie es regelmäßig spazieren zu gehen, was zum großen Teil auch unserem Hund geschuldet war der seinen Auslauf brauchte. Die Ferien verbrachte unsere Familie fast ausschließlich wandernd in den österreichischen Bergen (was ich schon als Kind überhaupt nicht mochte, aber das ist eine andere Geschichte). Ein eigenes Auto hatten meine Eltern nicht. Alle Wege mussten zu Fuß gegangen werden bzw. bis zur nächstgelegenen Busstation und die war im Randbezirk von Wien wo wir lebten, nicht gerade ums Eck.

Meine Mutter achtete schon immer darauf meiner Schwester und mir von klein auf gesundes Essen anzubieten, sie war die typische Hausfrau und Mutter der Sechziger- und Siebzigerjahre. Es gab ausschließlich frisch gekochte Speisen, viel Gemüse und Obst, aber auch Fleisch und Fisch, jedoch in Maßen. Natürlich gab's für uns Kinder auch mal etwas Süßes in Form von (selbstgemachten) Puddings oder Kuchen. Was sich so gut wie nie in unserer Küche fand, waren allerdings Getränke wie Coca Cola, Fanta oder fertiger Eistee. Irgendwie hatte meine Mutter schon immer im Gefühl, dass diese Getränke ein ernährungstechnischer Super-GAU wären, obwohl damals, also während meiner Kindheit in den Siebzigerjahren, die Diskussion über zu viel Zucker noch gar nicht am Radar war und schon gar nicht öffentlich diskutiert wurde. Und vor allem waren uns Fast-Food-Lokale völlig fremd.

Der erste McDonald's Österreichs eröffnete am 27. Juli 1977 am Wiener Schwarzenbergplatz. Also im 1. Wiener Gemeindebezirk – viel zu weit weg um

mal schnell von daheim hinzufahren. Für uns Kinder daher völlig uninteressant. Ein Umstand, den man sich heutzutage nur sehr schwer vorstellen kann bei dem Überangebot an Restaurants, Imbissbuden und Nahrungsmitteln.

Da es diese Fast-Food-Lokale noch nicht so flächendeckend gab wie heute, war es natürlich für Eltern etwas einfacher ihren Kindern eine gesunde Ernährung zu ermöglichen. Okay, es gab schon Würstelstände und ab und zu bekamen wir auch eine Semmel mit Leberkäse. Das waren allerdings nur Ausnahmen.

Die allerwichtigste Maßnahme meiner Eltern war deren Vorbildfunktion. Es kam einfach alles auf den Tisch: Gemüse in jeder nur denkbaren Variation. Der eingebraunte Kochsalat mit Erbsen aus dem eigenen Garten, den ich damals wie heute hasse. Spinat mit Röstkartoffeln und Spiegelei, Linsen mit Knödeln und Speck, Fisolen mit Fleischlaibchen, Karotten mit Erbsen, gefüllte Paprika, um nur einiges zu nennen. Fleischtechnisch waren die Kochkünste meiner Mutter ebenfalls nicht zimperlich:

Beuschel mit Semmelknödeln, gebratene Leber, Schweinsbraten mit Sauerkraut und Knödeln, Brathendl mit Fülle, Reisfleisch, Rindsrouladen, Paprikahendl. Als Beilage gab es stets Gemüse, Reis oder Erdäpfel und dazu immer eine große Schüssel Salat.

Sie sehen also, unser Essen war ausgewogen und abwechslungsreich. Wir Kinder aßen alles, zugegebenermaßen manches mehr und manches weniger gern. Die üppigen Fleischgerichte wie Schweinsbraten oder das ganze Huhn kamen hauptsächlich an den Wochenenden auf den Tisch. Als mein Vater bedingt durch seine Herzerkrankung weniger Fleisch essen durfte, kam mehr Fisch dazu. In Form von Fischstäbchen, die einzige Variante des Flossentiers, die mein Vater mochte.

Der Gedanke vegetarisch zu kochen kam meiner Mutter nicht bewusst. Sie legte einfach nur öfters fleischfreie Tage ein, weil wir alle gerne Gemüse aßen. Dann gab es z. B. geröstete Knödel mit Ei und Salat, Cremespinat oder Mischgemüse. Damals war der vegetarische Gedanke, also das Wohl der Tiere,

nicht im Vordergrund und das Wort „vegan“ war damals noch nicht erfunden. Es war schlicht und einfach unbekannt. War also alles einfacher in den damaligen Küchen? War die Gefahr von Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen gar kein Thema zu meiner Kindheit? Nicht unbedingt. Ich denke aber, es lag zum großen Teil daran, dass sich die Menschen viel mehr bewegten als heute, besonders wir Kinder. Nach der Schule und den Hausaufgaben ging's hinaus in den Garten oder Park zum Spielen und Klettern. Im Winter zum Eislaufen und Rodeln. Handy und Computer – Fehlanzeige. Der gute alte Röhrenfernseher wurde frühestens um 18 Uhr eingeschaltet. Bücher waren angesagt. Dass sich die Zeiten stark verändert haben, muss nicht extra erwähnt werden.

Früher (ich vermeide den Begriff „die gute alte Zeit“ bewusst) lag der Schwerpunkt auf körperlicher Arbeit. Heutzutage arbeiten wir größtenteils im Sitzen, und das viele Stunden am Stück ohne viel Möglichkeit zum Dehnen und Strecken. Dem technischen Fortschritt sei Dank. Der Leistungsdruck ist trotzdem enorm gestiegen.

Und es gibt für alles ein Überangebot. Das macht natürlich auch vor der Nahrung nicht halt.

Man wird förmlich erschlagen, wenn man im Supermarkt vor den prall gefüllten Regalen steht. Früher gab es ein bis zwei Sorten Senf oder Ketchup. Heute wahrscheinlich zwanzig. Der Gang mit den Süßigkeiten war in den Siebziger- und Achtzigerjahren mehr als überschaubar. Und heute? Man könnte schon allein beim Anblick zuckerkrank werden. Zucker werde ich später noch ausführlicher thematisieren. Es ist ein spannendes Thema, auf das es sich lohnt etwas näher hinzuschauen und sich mehr damit zu befassen.

Und damit sind wir schon beim Fazit dieses Buches. Es versteht sich als unterhaltsamer und klar strukturierter Ratgeber für all jene, die sich übersichtlich und schnell informieren möchten in welchen Lebensmitteln Wertvolles steckt. Ich gebe Ihnen dazu Beispiele an Obst- und Gemüsesorten, Ölen, Getreide

sowie Kräutern und Gewürzen. Ich gebe Ihnen Tipps, von welchen Nahrungsmitteln Sie besser die Finger lassen sollten und warum. Ich möchte Ihnen dabei helfen im Dschungel des Überangebotes die gesunden von den weniger gesunden Lebensmitteln zu unterscheiden. Man muss heutzutage schon sehr genau lesen und auch einiges hinterfragen, um herauszufinden, welches Lebensmittel uns die optimale Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen bietet. Die Industrie macht es uns Konsumenten leider nicht einfacher. Es fehlen oft noch immer leicht lesbare Angaben zu den Inhaltsstoffen, die auch jeder versteht. Oder wissen Sie, was sich hinter den verschiedenen E-Nummern verbirgt?



# Kapitel 1

## Was ein gesunder Körper braucht – und was nicht

Warum gehen Menschen zu einem Ernährungsberater oder Ernährungscoach? Sicher nicht weil alles in Ordnung ist und man sich pudelwohl fühlt. Es ist eher so, weil man ständig frustriert auf der Waage steht oder diese schon meidet wie der Teufel das Weihwasser. Sich nicht wirklich zu Hause fühlt in seiner Haut oder generell etwas an seinen Ernährungsgewohnheiten ändern möchte. Leider kommt die Einsicht zur Veränderung oft erst dann wenn der Körper schon erkrankt ist, oder an der Schwelle davor. Die Folgeerkrankungen von Übergewicht sind sicherlich jedem Menschen bekannt: von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, langsamem Stoffwechsel, Verstopfung bis zu Krebs ist alles dabei. Aber leider ist es mit dem Essfrust ähnlich wie mit dem Rauchen: Man weiß es, ändert aber nichts. Alles nicht so schlimm, denkt man. Die paar Kilos zu viel könnten jederzeit per Crash-Diät wieder zum Verschwinden gebracht werden. Nach Weihnachten fange ich an mit der Diät. Okay, besser nach Neujahr. Oder doch lieber erst nach Ostern? Oder am besten gar nicht, denn ein kleines Wohlstandsbäuchlein kann ja nicht so schlimm sein. Kommt Ihnen das bekannt vor? Um Ausreden ist der Mensch nie verlegen. Auch die fünf, sechs Kilos zu viel werden verniedlicht. Das bissel Bauch wird kaschiert, im Winter ohnehin kein Problem und bis zum Sommer ist noch so viel Zeit. Dass es sich beim Bauchfett eventuell um viszerales Fett handeln könnte ... who cares? Was ist das überhaupt? Dazu später mehr.

Fakt ist: Knapp die Hälfte der 18- bis 65-jährigen Österreicher sind übergewichtig oder adipös, in Prozenten sind das 41. Buben sind etwas mehr betroffen als Mädchen. In Ostösterreich leben mehr Übergewichtige als im Westen. Der Anteil der übergewichtigen Kinder nimmt stetig zu. Besonders hier sollten alle Alarmglocken schrillen. Das Gesundheitssystem wird mehr und

mehr belastet. Die übergewichtigen Kinder von heute sind die kranken Erwachsenen von morgen. Die Gründe dafür habe ich schon weiter oben erwähnt, aber hier wiederhole ich mich gerne: Fehlende Vorbildfunktion der Eltern, Bewegungsmangel und das stete Überangebot an Essen sind die Hauptursachen. Darum sollten wir uns einen Überblick verschaffen, was unser Körper benötigt, um gesund und leistungsstark zu bleiben (oder zu werden).

Ich muss an diesem Punkt gleich klarstellen, dass ich persönlich vom Schlankheitswahn oder von Diäten im Allgemeinen überhaupt nichts halte. Ersteres führt speziell bei jungen Mädchen zu einem verzerrten Idealbild, wie Frau auszusehen hat. Die ganzen sogenannten Supermodels, Influencer, Blogger – und wie sie alle heißen mögen – sind meiner Meinung nach keine Vorbilder für junge Menschen. Es mag zwar ganz lustig sein mitzuverfolgen, welche Markentasche wer wann trägt, aber als Vorbild, wie man sich gesund zu ernähren hat taugen die wenigsten. Dies sei nur am Rande erwähnt.

Diäten haben meines Erachtens keinerlei Vorteile, da sie so gut wie immer scheitern. Ich spreche hier nicht von Diäten unter ärztlicher Aufsicht bei lebensgefährlichen Erkrankungen, sondern über die, welche in schöner Regelmäßigkeit und im Wochentakt in einschlägigen Magazinen zu finden sind wie: 5 Kilo weniger in 7 Tagen! Die Ananas-Diät – schnell und lecker! Schlank und fit mit der Reis-Diät! Man könnte die Liste endlos fortsetzen. Bitte vergessen Sie den ganzen Diätkram schnell wieder. Das Zauberwort heißt nicht Diät, sondern Ernährungsumstellung.

Damit erreichen Sie Ihr Ziel zwar langsamer, dafür aber dauerhaft. Ohne den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Ohne vorprogrammierten Frust. Ohne Rückfälle. Und ohne ellenlange Verbote.

Werfen wir mal einen Blick auf das Wesentliche. Der Organismus benötigt sieben Grundkomponenten in der täglichen Nahrung. Diese sind Fette und Kohlenhydrate, die wichtigsten Energielieferanten überhaupt. Ohne sie geht gar nichts. Dann Eiweiß (Protein), Mineralstoffe und Vitamine sowie

Spurenelemente. Nun gießen Sie noch reichlich Wasser darüber zur Regulierung des Stoffwechsels und Sie haben alles richtig gemacht.

Natürlich darf man nicht seine persönlichen Anforderungen aus den Augen verlieren, d. h. die Menge an Energie, die jeder Mensch individuell benötigt, um gesund zu bleiben. Ob Sie täglich 8 Stunden am Bau schuften oder als Sekretärin im Büro sitzen macht sehr wohl einen Unterschied. Sind Sie in Ihren Zwanzigern oder nähern Sie sich schon dem Pensionsalter? Das ebenso.

Jedenfalls ist es leider so, dass sehr viele Menschen nicht genau wissen, wie gesunde Ernährung überhaupt geht. Das Vorurteil, dass *gesund* gleichgestellt sei mit *langweilig, fleischlos* oder *kompliziert*, entzieht sich jeglicher Grundlage, hält sich aber hartnäckig. Die hohe Rate an ernährungsbedingten Erkrankungen spricht eine sehr deutliche Sprache. Und das, obwohl das heutige Angebot an gesunden Alternativen so hoch ist wie nie zuvor. Dass es einen direkten Zusammenhang zwischen der Ernährung und diversen Erkrankungen gibt, ist allseits bekannt und auch wissenschaftlich bewiesen.

Doch dieses ganze Wissen ist nur die halbe Miete, wenn es in der Praxis, also beim täglichen Einkaufen und Kochen nicht angewendet wird.

Die Nahrung dient natürlich in erster Linie zur Versorgung und Aufrechterhaltung aller Funktionen im Körper sowie dazu Leistung zu erbringen. Ein unversorger Mensch kann keinen Marathon laufen. So weit – so klar.

Wenn ich mich in der Wüste verlaufe, habe ich ca. 4 Tage Zeit zur nächsten Oase zu finden um nicht zu verdursten. Verhungern dauert schon etwas länger, bis zu 80 Tage bei einem gesunden Menschen. Eine Unterversorgung an Mineralstoffen und Vitaminen zeigt sich nicht immer sofort. Man hört nicht ständig auf seinen Körper oder verdrängt die Symptome wegen Stress oder Zeitmangel. In unserer Welt geht Essen über das reine Grundbedürfnis hinaus, wir essen oft mehr, als wir brauchen oder uns gut tut. Wir essen immer und überall. Zu jeder Tages- und Nachtzeit gibt es die Möglichkeit einen Lieferservice anzurufen, wie uns ständig in der Werbung suggeriert wird. Wir

essen manchmal aus Zeitmangel, manchmal aus Langeweile, aus Trauer, zur Belohnung oder wegen Stress. Essen kann aber auch in großen Stress ausarten, z. B. wenn keine Zeit besteht selbst zu kochen. Dann wird über den Tag hindurch gesnackt, irgendetwas, was gerade im Schaufenster eines Bäckers liegt. Oder was die Naschlade hergibt. Und schon sind wir mitten drinnen im Teufelskreis. Und die Kilos verwandeln sich in Gold, an den Hüften wohlgemerkt.

Lustigerweise boomen heutzutage Kochsendungen wie nie zuvor. In den Buchhandlungen stapeln sich Kochbücher zu allen möglichen Themen. Kochen und Essen ist en vogue geworden, die Protagonisten wie Jamie Oliver oder Steffen Henssler sind zu TV-Stars geworden, die jeder kennt.

Warum also fällt es vielen Menschen so schwer Essen nicht als „Feind“ zu betrachten sondern vielmehr als Genuss und Freude oder sogar als Kultur?

Ich glaube, das hängt mit Überforderung und fehlendem Wissen zusammen. Was ich nicht kenne, kann mich nicht positiv stimmen. Ein Thema, welches mir unbekannt ist, kann mich nicht faszinieren. Daher ist es so wichtig sich mit der Ernährung auseinanderzusetzen. „Du bist, was Du isst“ – dieser Slogan ist nach wie vor brandaktuell.

Welche Stoffe sind also die „good guys“ und welche die „bad guys“? Vereinfacht muss man sagen, dass nicht alle Kohlenhydrate und Fette als schlecht zu verteufeln sind. Hier muss man differenzierter an die Sache herangehen.

Kohlenhydrate sind, wie schon erwähnt, die wichtigsten Energielieferanten nach den Fetten und beeinflussen den Blutzuckerspiegel enorm. Essen wir zu wenig davon, merken wir das durch Müdigkeit und Leistungsverfall. Auch die Konzentration lässt dann zu wünschen übrig. Protein liefert genauso viel Energie wie Kohlenhydrate, hier sollte man aber auf die richtige Zusammensetzung achten. Ein köstliches Beispiel für eine ausgezeichnete Eiweißquelle sind Erdäpfel mit Butter oder Sauerrahm. Daher ist die gute alte Ofenkartoffel ernährungstechnisch wertvoller als eine Portion Pommes.

Wir haben eine fast schon unüberschaubare Vielfalt an Lebensmitteln. Darum sollten wir diese auch genießen und uns einer ausgewogenen Ernährung verschreiben. Aber aus diesem Überangebot die „richtigen“ Lebensmittel herauszufiltern bedarf ein wenig Know-hows. Daher gibt es die allseits bekannte Ernährungspyramide, die zur Orientierung dient was man täglich bzw. pro Woche essen und trinken sollte, damit der Körper optimal versorgt wird. Angelehnt ist diese an die Empfehlung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE).



Die Ernährungspyramide

Zur einfachen Orientierung können Sie sich an folgende Punkte halten:

**Ausreichend Flüssigkeit:** Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag, im Sommer und bei körperlicher Anstrengung auch bis zu 3 Liter. Natürlich nicht in Form von Alkohol oder Energydrinks, sondern Wasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee oder stark verdünnten Obst- und Gemüsesäften. Vorsicht bei Smoothies! Diese zählen eher zu den Mahlzeiten, da die Konzentration an Kohlenhydraten und Mineralstoffen sehr hoch ist.

**Obst und Gemüse:** 5 Portionen am Tag (unter 1 Portion versteht man generell eine Handvoll). Hier dürfen Sie Ihren Smoothie dazuzählen sowie Nüsse und Samen. Denken Sie daran möglichst viel Farbe auf den Teller zu bekommen. Besonders im Frühling und Sommer ist es sehr einfach bunt zu essen. Ein gutes Beispiel sind grüne Paprika. Diese sind eigentlich unreif. Greifen Sie daher lieber zu den gelben, orangen oder roten Exemplaren, welche viel Betacarotin enthalten. Kaufen Sie frisch und regional. Auch Tiefkühlgemüse ist reich an Vitaminen, da es sofort nach der Ernte schockgefroren wird. So bleiben alle wichtigen Nährstoffe erhalten. Es sollte um 1 Portion mehr Gemüse als Obst gegessen werden, da Früchte einen höheren Anteil an Fruchtzucker (Fructose) aufweisen.

**Getreideprodukte und Erdäpfel:** 4 Portionen am Tag, sofern Sie nicht an einer Glutenunverträglichkeit leiden. Hier können Sie aus dem Vollen schöpfen. Bevorzugt werden sollten Produkte aus vollem Korn sowie ungeschälter Reis. Diese Nahrungsmittel enthalten reichlich Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Entgegen einigen Meinungen gelten Erdäpfel nicht als Dickmacher. Außer man isst sie in Form von Chips, Pommes & Co.

**Milch- und Milchprodukte:** 2 Portionen am Tag. Auch hier gilt: Wenn Sie keine Laktoseunverträglichkeit haben, zugreifen! Achten Sie auf die fettarmen Varianten bei Joghurt, Schlagobers oder Sauerrahm und verwenden Sie diese sparsam. Das gilt auch für Käse und Butter. Dafür werden Sie mit Kalzium, Eiweiß und Vitamin B2 versorgt. Und mischen Sie ab und zu auch pflanzliche Alternativen dazu, wie Kokos- oder Haferjoghurt.

**Fleisch und Fisch:** 1 bis 3 Portionen pro Woche. Hier lohnt es sich etwas genauer hinzusehen, sofern Sie an der Qualität und dem Wohl der Tiere interessiert sind – und das sollten wir sein! Bevorzugen Sie, wo es möglich ist, heimischen Kaltwasserfisch aus biologischer Aquakultur. Meeresfisch ist leider in der heutigen Zeit mit den verschiedensten Schadstoffen belastet, ob Mikroplastik oder Schwermetalle wie Quecksilber, welches am häufigsten in Thunfischproben gefunden wurde. Viele Fischarten sind chronisch überfischt und werden meist mit sogenannten Fangsleppnetzen gefangen. Die riesigen Netze erwischen - als Beifang - auch Meeresschildkröten, Delfine und Haie. Die unerwünschten Tiere werden, unter grausamen Bedingungen, einfach wieder zurück ins Meer geworfen. Daher müssen „Gütesiegel“ wie das MSC Zeichen kritisch hinterfragt werden, denn sie haben mit nachhaltigem Fischfang wenig zu tun. Auch bei Fleisch sollte die Biovariante bevorzugt werden, hier ist die weiße Variante (Geflügel) aus gesundheitlicher Sicht besser als die rote (Schwein, Rind und Lamm). Fleisch und Fisch versorgen Sie mit wichtigen Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Eiweiß, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren sowie mit den Vitaminen B und D.

**Zucker und Salz:** Bitte sparsam sein. Zum Würzen von Speisen können Sie zu frischen Kräutern und Gewürzmischungen greifen. Achten Sie bei Fertigsaucen auf die Inhaltsstoffe. Darin verstecken sich oft zu viel Zucker und Salz sowie andere Stoffe, die man nicht wirklich am Teller haben möchte wie künstliche

Farbstoffe. Achtung auch bei stark gesalzenen Dingen wie Nüssen oder Chips. Hier hat man schnell eine Packung durch und ein Übermaß an Salz intus. Wenn Sie einmal die Lust auf Schokolade und Co. packt, dann greifen Sie entweder zur dunklen Variante (ab 70 % Kakaoanteil) und genießen sie (wenig!) Süßes gleich nach einer Hauptmahlzeit. Das sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel konstant bleibt.

**Fette und Öle:** Hier muss man auch ein bisschen aufpassen, denn Fett ist nicht gleich Fett. Zu viele gesättigte Fettsäuren schnalzen Ihr Risiko für Fettstoffwechselstörungen deutlich in die Höhe, was zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Außerdem fördert es Übergewicht. Das Thema „Fett“ werde ich später noch etwas ausführlicher beschreiben. Jedenfalls sollten Sie hochwertige pflanzliche Fette den tierischen vorziehen.

Sie ahnen schon, worauf ich hinauswill: Wenn Sie ein klein wenig darauf achten, was Sie beim nächsten Mal in den Einkaufswagen legen dann haben Sie schon den ersten Schritt zu einer besseren Ernährungsweise geschafft. Denken Sie immer daran sich so vielseitig und abwechslungsreich wie möglich zu ernähren und vor allem saisonal und regional einzukaufen. Lange Transportwege sind nicht nur aus ökologischer Sicht bedenklich. Früchte schmecken reif einfach besser als grün geerntet. Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie ab sofort keine Bananen, Mangos oder Ananas essen dürfen. Es reicht schon aus, exotische Früchte- und Gemüsesorten seltener zu kaufen. Unser heimisches Obst und Gemüse ist genauso reichhaltig an Nährstoffen. „Superfoods“ wie Chiasamen, die aus Südamerika stammen, sind nicht gesünder als Flohsamen aus Österreich.

Und ganz wichtig: Nehmen Sie sich, so oft es geht, genügend Zeit und genießen Sie Ihr Essen! Es gibt wohl nichts Schlimmeres, als eine Mahlzeit schnell runterschlungen zu müssen. Langsames Kauen hilft die Speisen besser

zu verdauen und fördert zudem das Sättigungsempfinden. So essen Sie nicht mehr, als Sie Hunger haben.

Ich persönlich liebe es öfters einmal neue Lebensmittel zu entdecken und kreativ damit zu experimentieren. Abwechslung ist der Schlüssel zu einer ausgewogenen Ernährung. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie mit Fleisch, vegetarisch oder vegan kochen. Durch Ergänzung oder Wechsel einiger Zutaten können Sie ein Gericht immer wieder neu kreieren. In meinem Rezepte-Kapitel werde ich Ihnen einige Vorschläge dazu liefern. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die immer wieder dieselben Gerichte kochen, dann versuchen Sie einmal über den wortwörtlichen Tellerrand zu sehen und ergänzen Sie Ihre Liste um ein neues Rezept oder eine Variante im Monat. Bestimmt werden Sie danach Lust auf eine breitere Palette an köstlichen Gerichten bekommen! Meine Rezepte sind speziell auf die schnelle Küche ausgerichtet. Sie brauchen dafür wenige Zutaten, natürlich zusätzlich zur Grundausstattung die man immer im Vorratsschrank haben sollte, und die Zubereitung ist herrlich unkompliziert. Versprochen!

Bevor Sie in Ihr neues Leben starten, sollten Sie sich ein kleines Konzept überlegen, wie Sie Ihre zukünftige Ernährung umstellen möchten. Zuerst müssen Sie sich entscheiden, wann Sie Ihre Hauptmahlzeiten zu sich nehmen wollen. Sind Sie eher ein Morgenmuffel, der zeitig in der Früh nichts essen kann, und essen Sie lieber abends? Oder ist es umgekehrt, dass Sie am Morgen mit einem ausgiebigen Frühstück in den Tag starten und abends kaum oder gar nichts mehr essen? Sind Sie der passionierte „Zwischendurch-Snacker“? Oder fühlen Sie sich mehr mit 5 Portionen pro Tag wohl? Diese entscheidende Frage dürfen Sie im Vorfeld mit sich klären. Es gibt zur Regulierung des Stoffwechsels und zur Gewichtskontrolle auch noch die Möglichkeit des Intervallfastens. Dies ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Art schonend und langfristig Gewicht zu reduzieren. Es gibt mehrere Varianten