

EINFACH HIMMLISCH GESUND

Lynn Hoefler



Natürliche und schnelle Rezepte
für das echte Leben



THORBECKE

Lynn Hoefler

EINFACH HIMMLISCH GESUND

Natürliche und
schnelle Rezepte für
das echte Leben



Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Disclaimer Die in diesem Buch dargestellten Inhalte wurden nach meinem besten Wissen und Gewissen erstellt. Die gesundheitlichen Tipps in diesem Buch ersetzen keine medizinische Therapie. Meine Rezepte folgen dem Prinzip eines generellen glücklichen und gesunden Lebens. Bei akuten gesundheitlichen Problemen sollte immer ein Arzt konsultiert werden.

Folge Heavenlynn Healthy:
www.heavenlynnhealthy.com



@heavenlynnhealthy



www.pinterest.com/HeavenlynnHealthy



www.facebook.com/HeavenlynnHealthy



www.youtube.com, suche nach Heavenlynn Healthy

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.
Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2020 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: © Claudia Gödke
Fotos: Seite 6, 8, 12, 17, 19, 23, 31, 32, 35, 49, 66–79, 86, 89, 101, 102, 106, 156, 162–170, 178, 183, 187, 192, 207, 238, 249 © Claudia Gödke.
Alle übrigen Fotos © Lynn Hoefler
ISBN 978-3-7995-1465-1 (Print)
ISBN 978-3-7995-1442-2 (eBook)

INHALT

Vorwort	7
9..... Zu Beginn	
Magische „Immer-auf-Vorrat“-Rezepte	33
45..... Schnelles Frühstück	
Sonntagsbrunch	67
87..... 30-Minuten-Gerichte	
„Besser als Lieferservice“ – meine Feierabendküche	111
141..... Zero Waste	
Meal Prep – Rezepte zum Vorkochen, Mitnehmen und Zeitsparen	159
179..... Am Wochenende	
Snacks und Süßes	209
240..... Beispielhafter Wochenplan	
Register	242
248..... Danke	



DIESES BUCH IST EIN KOCHBUCH FÜR DAS ECHTE LEBEN.

Auch mein zweites Buch liefert keine Superformel für ein gesünderes Leben. Es enthält die Rezepte, die mir mit etwas Planung und Organisation eine gesunde Ernährung im stressigen Alltag ermöglichen. *Einfach himmlisch gesund* besteht aus meinen Lieblingsrezepten, die voller Nährstoffe stecken und dabei auch noch unheimlich gut schmecken. Die Gerichte in diesem Buch decken alle Lebenssituationen ab. Schnelle Gerichte und Meal Prep helfen dabei, sich unter Zeitdruck in der Woche gesund zu ernähren. Doch ist es für die Gesundheit ebenso wichtig, sich auch mal Zeit für sein Essen zu nehmen und es mit Freunden und Familie zu genießen. Deshalb gibt es ebenfalls Genießer-Rezepte für den Sonntagsbrunch oder das Wochenende.

Denn das Leben ist ein Balanceakt und genau das spiegelt dieses Buch wider. Kurz und gut: Dieses Buch steckt voller gesunder, aber alltagstauglicher Rezepte.

Wie auch in meinem ersten Buch dreht sich wieder alles um frische, natürliche Zutaten, um farbenfrohe Lebensmittel und deren Nährstoffe. Alle Rezepte sind pflanzenbasiert und ohne raffinierten Zucker, Milchprodukte oder Weizen. Alle Gerichte sind außerdem von Natur aus glutenfrei, nur für einige wenige Backrezepte gibt es sowohl glutenfreie als auch Varianten mit Dinkelmehl.

Einfach himmlisch gesund soll das Leben erleichtern und bereichern und den Spaß an gesunder Ernährung wecken. Ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

Für Jannis, May Britt, Malin & Mama und Papa.
Und natürlich für meine wunderbaren Blog-Leser.



-yesterday-
NOW.
-tomorrow-

ZU BEGINN

In meinem ersten Buch „Himmlisch gesund“ habe ich ein Versprechen gegeben: dass ich meine Leser weiterhin mitnehme auf meinem Weg hin zu einem gesünderen Ich. Seitdem ist viel passiert, und eines kann ich eindeutig sagen: Ich habe ihn noch nicht gefunden, den einen Weg. Denn es gibt ihn nicht. Gesundheit ist nämlich etwas sehr Individuelles. Der Begriff hat für jeden von uns eine andere Bedeutung.

Ihr werdet also auch in diesem Buch keine Gesundheitsformel und keinen 8-Wochen-Plan für ein gesünderes Selbst finden. Auch kann ich nicht garantieren, dass ihr euch mit meinen Rezepten besser fühlen werdet. Denn nur weil etwas mir geholfen hat, bedeutet es nicht automatisch, dass es jedem helfen wird. Wir sind alle unterschiedlich: von unterschiedlicher Statur, haben unterschiedliche Gene und leben unterschiedliche Leben. Ernährung ist eben kein „One-size-fits-all“-Phänomen. Ich habe meine Ernährung vor über sieben Jahren auf überwiegend pflanzenbasiert und vollwertig umgestellt und bin seitdem gesünder, fitter und glücklicher als je zuvor. Doch Bluthochdruck habe ich immer noch, wenn auch niedriger als zu Zeiten meiner Diagnose in 2012. Meine Ernährungsumstellung habe ich aber nie bereut oder infrage gestellt. Für mich ist es selbstverständlich geworden, jeden Morgen warmes Porridge zu essen und mein Nussmus oder meinen Hummus selber zu machen. Im Einklang mit den Jahreszeiten zu essen, den Wochenmarktbesuch zu zelebrieren und Familienerinnerungen am Esstisch zu erschaffen. Ja, der Bluthochdruck ist geblieben, doch er erschuf eine Leidenschaft für bewusste Ernährung und Gesundheit, die ich gerne in diesem Buch teilen möchte.

Gesunde Ernährung – Bereicherung, kein Zwang

Für mich bedeutet gesunde Ernährung, sich in seinem Körper wohl zu fühlen. Frisch, vielfältig, bunt und auswegenen zu essen und pflanzliche Lebensmittel

zur Grundnahrung zu machen. Sooft es geht Vollkornprodukte in die Ernährung zu integrieren und täglich Obst und Gemüse zu essen. Fertigprodukte links liegen zu lassen und dafür lieber nach einem knackigen Apfel zu greifen. Wie schon in *Himmlisch gesund* geht es mir nicht darum, anderen meine Ernährungsweise aufzwingen zu wollen. Hier gilt das Motto: Alles darf, nichts muss. Wenn man meiner Ernährung einen Namen geben müsste, dann würde ich wahrscheinlich irgendwo zwischen Vegetarierin, Vollwertköstlerin und Veganerin landen. Ich ernähre mich zu 95 Prozent vegan, doch esse ich ab und zu noch Eier oder Ziegenkäse. Allerdings wird auch das immer weniger. Trotzdem bezeichne ich mich nicht als Veganerin, weil dazu mehr gehört als nur die Ernährung. Ich bezeichne mich eher als einen Menschen, der gerne gesund und bunt isst. Auf meinem Blog werde ich immer wieder gefragt, ob und wie diese Ernährungsweise in das echte Leben integrierbar ist. Dieses Buch soll genau diese Frage beantworten.

Das echte Leben – was ist das eigentlich?

Die Ansprüche an unser Leben sind in den letzten Jahren sehr gestiegen. Gesunde Ernährung spielt bei den meisten Menschen eine Rolle. Doch wollen wir uns nicht mehr nur gesund ernähren, wir wollen rundum gesund leben und dabei auch noch nebenbei etwas für die Umwelt tun und nachhaltiger leben. Wir wissen alle, dass Lebensmittelverschwendung verhindert werden muss, dass wir weniger Einwegplastik

benutzen müssen und dass saisonal einzukaufen die beste Wahl ist. Gleichzeitig steigen die Ansprüche im Job, bei manchen wächst die Familie und es scheint fast unmöglich, alles unter einen Hut zu bekommen. Ich habe dafür leider bisher auch keine geheime Formel finden können, aber zumindest ein paar Ansätze, die ich in diesem Buch mit euch teilen möchte. Ich bin ein großer Fan der schnellen Küche, doch bin ich ebenso großer Fan davon, sich für sein Essen Zeit zu nehmen. Ich habe deshalb versucht, in diesem Buch eine Balance zwischen schnellem Essen und langsamem Genießen zu schaffen. Das ist für mich das echte Leben.

Gesunde und lebensnahe Rezepte für jeden Tag

Während ich im ersten Buch großen Wert darauf gelegt habe, besonders durchdachte, ernährungsphysiologisch-einwandfreie Rezepte zu kreieren, hat unser Alltag diese Perfektion mittlerweile etwas gelockert. Was nicht heißt, dass die Rezepte in diesem Buch nicht der gleichen Philosophie wie im ersten Buch folgen. Die Philosophie dieses Buches lautet immer noch: Iss bunter. In meiner Küche dreht sich alles darum, täglich eine bunte Fülle an Gemüse zu essen. Hinzu kommen Vollkorngetreide, Pseudogetreide, gute Fette, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Obst und natürlich-süße Lebensmittel. Doch manchmal muss es eben schnell gehen, und dann bin ich froh, wenn sich wenigstens grüne TK-Erbisen in meinem Essen befinden.

Frische und ausgewogene Ernährung im Alltag

In diesem Buch geht es also darum, gesunde Ernährung realistisch in den Alltag zu integrieren. Bin ich darin ein Experte? Ganz sicher nicht. Auch ich kämpfe täglich gegen die Zeit und häufig reicht diese abends gerade mal für ein paar Oliven und gekauftes Sauerteigbrot vom Bäcker. Ich bin eine ganz normale Frau, die versucht, sich trotz des modernen Lebens im Alltag gesünder zu ernähren. Wir wissen alle, wie wichtig es ist, sich besonders in stressigen Zeiten ausgewogen zu ernähren. Doch wie sollen wir in Vollzeit arbeiten, täglich Sport machen, den Haushalt

schmeißen und dann auch noch selber kochen? Kein Wunder, wenn man sich von diesem Anspruch überfordert fühlt. Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: indem wir einmal tief durchatmen und unsere Ansprüche an uns selber der Realität anpassen. Wir brauchen nicht jeden Tag nach Feierabend ein kulinarisches Festessen zu kredenzen. Wir brauchen manchmal nur ein paar Lebensmittel, die mit etwas Pepp eine wohlige Mahlzeit ergeben: einfach, schnell und bodenständig. Die Zutaten dafür sollte man ohnehin schon im Vorratsschrank haben oder in jedem Supermarkt um die Ecke bekommen können. Ab und zu darf es auch mal eine ausgefallenerere Zutat aus dem Bioladen sein, denn Neues zu testen macht Spaß und bereichert den Alltag.

Schnell in der Woche, langsam am Wochenende

Es braucht keine sechs Jahre Business-School, um auszuwerten zu können, welche Rezepte auf meinem Blog besonders beliebt sind. Sobald ein Gericht die Worte „schnell“ oder „einfach“ im Titel enthält, gibt es kein Halten mehr. Besonders beliebt sind die 30-Minuten-Rezepte, die von vielen Lesern wie verrückt nachgekocht und heiß und innig geliebt werden. Doch auf der anderen Seite sind Wohlfühlrezepte auch hoch im Kurs. Eintöpfe, Currys oder asiatische Gerichte erfreuen sich ebenso großer Beliebtheit wie schnelle Gerichte. Nun ist die Leserschaft meines Blogs sicher kein Querschnitt der Gesellschaft. Doch sind die meisten von uns im stressigen Alltag für schnelle, einfache und dennoch gesunde Rezepte dankbar. Zumindest von Montag bis Freitag. Am Wochenende darf es auch mal etwas länger dauern. Genau so ist auch dieses Buch aufgebaut. Die Kapitel sind alle ziemlich selbsterklärend: Frühstück, Sonntagsbrunch, 30-Minuten-Gerichte, Feierabendküche, Am Wochenende, Snacks und Süßes. Zwei Kapitel fallen vielleicht etwas heraus: Meal Prep und Zero Waste.

Mit Meal Prep durch die Woche

Im Kapitel Meal Prep zeige ich meine Art des Vorkochens. Hier gibt es Schichtsalate zum Mitnehmen,

Saucen für vier verschiedene Gemüsepfannen, tiefgefrorene Smoothie-Mixe und verschiedene Brot-dosen-Ideen für Erwachsene. In diesem Kapitel geht es weniger um konkrete Rezepte (die dort zwar zu finden sind), sondern mehr darum, die Kreativität in jedem Einzelnen selbst zu wecken. Mit ein paar einfachen Tricks kann sich jeder auch in stressigen Zeiten eine gesunde Mahlzeit zusammenstellen. Doch auch in den anderen Kapiteln finden sich Rezepte, die sich prima zum Vorbereiten und Mitnehmen eignen. Diese Rezepte sind mit einem Symbol extra gekennzeichnet (siehe Seite 30).

Lebensmittelverschwendung adé

Lange habe ich überlegt, die Rezepte des Kapitels „Zero Waste“ einfach unter die anderen Kapitel zu mischen. Doch liegt mir das Thema Lebensmittelverschwendung so am Herzen, dass ich ihm ein eigenes Kapitel gewidmet habe. Alleine in Deutschland werden jährlich 11 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Das ist etwa ein Drittel unserer Lebensmittel. Dabei spielen große Industrien wie Restaurants und Supermärkte zwar eine Rolle, aber ein Großteil der Verschwendung findet in unseren Haushalten statt. Deshalb habe ich mir an die eigene Nase gefasst und mal geschaut, welche Lebensmittel besonders häufig weggeworfen werden und wie man diese retten bzw. auch Stängel und Blätter verwenden kann. Die Rezepte findet ihr ab Seite 141.

Mehr Comfort Food, weniger Arbeit

Der Großteil der Rezepte in diesem Buch ist neu und unveröffentlicht. Doch finden sich einige wenige Lieblingsrezepte von meinem Blog wieder, die so gut sind, dass ich sie über die Jahre immer weiter verbessert habe. Dazu gehört das Glowing Golden Porridge von Seite 55 und die Thai-Erdnuss-Nudelsuppe von Seite 135. Alles andere sind Rezepte, die ich so sehr liebe, dass ich sie bisher noch für mich behalten habe und erst jetzt teile. Dazu gehören zum Beispiel die Sommer-Linguine auf Seite 124, die mein Mann schon auswendig kann. Oder all die schnellen Brötchenrezepte (Seite 68, 71 und 72). Brötchen

gehören so zu unserer Kultur dazu, dass ich wochenlang an den perfekten Rezepten getüftelt habe. Die Last-Minute-Vollkornbrötchen von Seite 71 müsst ihr unbedingt probieren. Genauso wie die Omega-3-Brötchen von Seite 68, die nicht nur supergesund, sondern auch himmlisch aromatisch sind. Die Rezepte im Kapitel „30-Minuten-Gerichte“ sind zwar einfach, aber dennoch nicht langweilig. Die Cajun-Quinoa ist beispielsweise in weniger als 15 Minuten angerichtet und die afrikanische Erdnuss-Lauchsuppe ist nicht nur aufgrund der kurzen Zubereitungszeit der Knüller. Außerdem enthält dieses Buch viele klassische Wohlfühlgerichte wie Pasta (Seite 91, 92 und 95), Pizza (Seite 116 und 194) und Burger (Seite 190 und 192) – alles mit einem gesünderen Touch, ohne dabei auf Geschmack zu verzichten.

Alle Rezepte in diesem Buch begleiten mich seit langer Zeit. Sie sind fester Bestandteil unseres Familienlebens und werden von mir ohne Rezept gekocht. Denn die Rezepte, die man auswendig kann, sind doch häufig die besten. Ich hoffe, dass dieses Buch euren Alltag erleichtern und eure Wochenenden bereichern wird. Dass euch die Gerichte Freude bringen, vielleicht auch zu euren Lieblingsrezepten werden und eigene Erinnerungen kreieren.

Eure
Lynn



TIPPS FÜR DIE SCHNELLE, GESUNDE KÜCHE

Ich will niemandem etwas vormachen. Sich im Alltag gesund zu ernähren, erfordert ein gewisses Maß an Disziplin und Planung. Doch gibt es tatsächlich ein paar Tricks, mit denen man sich auch mit wenig Zeit gesund ernähren kann. Die folgenden Tipps sind Dinge, die mir dabei helfen, auch in den stressigsten Zeiten eine gesunde Mahlzeit zu kochen.

1. **Der magische Grundstock** – Habe immer einen Grundstock an Basiszutaten im Vorratsschrank. Die Zutaten der Einkaufsliste auf Seite 18 findet man bei mir immer auf Vorrat. Damit kann man schnell etwas Gesundes zaubern, auch wenn der Kühlschrank so gut wie leer ist.
2. **Stress dich nicht.** – Gesunde Ernährung sollte Spaß machen und kein Zwang sein. Bereits eine frische Mahlzeit am Tag bringt unseren Körper weit voran.
3. **Nutze das Gefrierfach.** – Keine Sorge, ich selber besitze nur ein Standard-Gefrierfach, keine große Truhe. Doch da passen alle Zutaten hinein, die ich brauche: gefrorene Beeren, bereits gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer, Bananen, Kräuter, Spinat, TK-Gemüse, eingefrorene Kokosmilch und eine Zitrone.
4. **Pasta mit Proteinen** – Heutzutage gibt es Pasta aus allen möglichen (glutenfreien) Mehlen. Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Vollkornreis, Buchweizen, Quinoa – die Liste wird ständig erweitert. Diese Nudeln enthalten häufig mehr Ballaststoffe und Proteine als solche aus Hartweizengrieß, d.h. sie halten länger satt und geben uns länger Energie. Man denkt also, man isst Pasta, doch isst man eigentlich grüne Erbsen oder Hülsenfrüchte. So kann man sich selber (oder andere) auch ein wenig austricksen.
5. **Einfach, aber gesund** – Mit einigen Zutaten kann man den Nährstoffgehalt von Gerichten ganz leicht erhöhen. Das sind beispielsweise jegliches grünes Blattgemüse, Rote Bete, Paprika, Kürbis, Süßkartoffeln oder (gefrorene) Sommerbeeren. All diese Lebensmittel sind nicht teuer und in jedem Supermarkt zu finden.
6. **Planung, Planung, Planung** – Ich will euch nicht vorgaukeln, dass gesunde Ernährung auch mit einem leeren Kühlschrank oder Vorratsschrank funktioniert. Es bedarf ein gewisses Maß an Planung und Organisation, um sich im Alltag gesund zu ernähren. Doch hat man es einmal raus, erleichtert die Planung das Leben enorm. Einen Wochenplan schreiben, vorkochen und immer ein paar Snacks bereithaben, sind alles Teile eines gesunden Lebensstils.
7. **Mix & Match** – Das heutige, schnelle Leben erfordert eine andere Art des Kochens als es unsere Großeltern kannten. Heute kocht man mittags kein Drei-Gänge-Menü mehr, wie es meine Oma noch getan hat. Der heutige Alltag zwingt uns dazu, simpler, aber raffinierter zu kochen. Dafür kombiniert man komplexe Kohlenhydrate, Proteine und Fette auf verschiedene Art und Weise, um eine ausgewogene Mahlzeit zu kreieren. Auf Seite 27 findet ihr eine kleine Anleitung, wie das gelingt.

WIE ICH EINKAUFE

Auf Instagram teile ich sehr häufig meine Marktbesuche. Dieser wöchentliche Bummel gehört zu meinen Lieblingsfreizeitbeschäftigungen. Dadurch, dass ich nur Ausschnitte aus meinem Leben teile, könnte man denken, dass ich nur auf dem Wochenmarkt einkaufe. Das stimmt natürlich nicht. Ich erledige meine Wocheneinkäufe wie jeder von uns im Supermarkt, im Bio-Markt und auch im Discounter. Auch ich muss auf unser Haushaltsbudget achten und versuche, Kosten, Gesundheit und Umweltbewusstsein irgendwie zu balancieren. Ich bin weit davon entfernt, perfekt zu sein, doch gebe ich mir täglich Mühe, Entscheidungen zu treffen, die sowohl für die Gesundheit als auch für die Umwelt gut sind.

Wenn möglich unverpackt, regional, im Idealfall bio

Ich habe eine einfache Prioritätenliste: Unverpackt sollte es sein, wenn möglich regional und im Idealfall bio. Man muss jedoch nicht alles im Bio-Supermarkt kaufen, um sich gesund zu ernähren. Häufig kommt das Biogemüse dort auch von weit her, weshalb ich lieber zu regionalen Lebensmitteln greife oder kleinere Bioläden unterstütze. Die Möglichkeiten, unverpackte Lebensmittel auch im normalen Supermarkt zu kaufen, werden zum Glück in Deutschland immer besser. Doch schaffe ich das mit Sicherheit nicht immer, auch weil wir in Lüneburg immer noch keinen Unverpackt-Laden haben. Ich gebe mein Bestes, stresse mich aber nicht, alles perfekt machen zu wollen.

Nur mit Einkaufszettel

Sich am Wochenende einen Wochenplan zu schreiben und dafür einzukaufen, spart Geld und verhindert Lebensmittelverschwendung. Deshalb kaufe ich meistens gezielt für Gerichte ein. Für mich ist das eine Art Selbstrestriktion. Der Einkaufszettel zwingt mich dazu, mein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und schnell wieder an der Kasse zu sein. Was natürlich nicht heißt, dass ich mich nicht hin und wieder doch zwischen 100 Linsensorten verliere ...

Auf dem Wochenmarkt

Einmal die Woche gönne ich mir einen Bummel über meinen Wochenmarkt. Für mich ist das eine Form der Selbstliebe, meine „Me-Time“. Auf dem Markt kaufe ich überwiegend regional ein und oft auch bio. Um Verpackungsmüll zu verhindern, bringe ich eigene Leinenbeutel und Behälter mit und lasse mir diese befüllen. Auch muss ein Markteinkauf nicht zwingend teuer sein. Ich kaufe beispielsweise immer Äpfel und Birnen mit Schalenfehlern vom regionalen Obstbauern, was nicht nur günstig ist, sondern auch Lebensmittelverschwendung reduziert. Es lohnt sich also, mit den Bauern oder Verkäufern ins Gespräch zu kommen und nachzufragen. Außerdem bekommt man auf Wochenmärkten die besten Inspirationen und Rezepttipps von den Standbesitzern oder Verkäufern.

Im Supermarkt

Wir wohnen direkt neben einem Supermarkt, einem Bio-Supermarkt, einer Drogerie mit Bio-Abteilung und einem Discounter. Aus diesem Grund kaufe ich häufig in den ersten beiden ein, gehe aber auch in den Discounter. Dort gibt es bereits unverpacktes Bio-Gemüse und sogar gute Bio-Olivenöle. Um Verpackungsmüll zu sparen, bringe ich auch im Supermarkt meine eigenen Beutel mit.

GESUND ESSEN MIT KLEINEM BUDGET

Mir ist bewusst, dass ich in meinen Rezepten nicht immer nur günstige Zutaten verwende. In diesem Buch habe ich zwar mein Bestes gegeben, überwiegend alltägliche Zutaten zu integrieren, doch an einigen Stellen nutze ich Zutaten, die etwas teurer sind, allem voran Nüsse, Samen und Kerne. Doch aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte braucht man immer nur wenig davon, und so reichen Nüsse oder ein Glas Nussmus meist mehrere Wochen. Gesund essen ist definitiv auch mit kleinem Budget möglich. Die folgenden Tipps können dabei hilfreich sein:

- **Selber kochen.** Wir alle wissen, dass Essengehen ziemlich teuer sein kann. Auch wenn ein Gericht ein paar teurere Zutaten enthält, ist es in den meisten Fällen immer noch günstiger selber zu kochen als auswärts essen zu gehen.
- **Wochenpläne und Einkaufslisten schreiben.** Darüber habe ich bereits auf Seite 13 geredet. Beides verhindert Lebensmittelverschwendung, wodurch man Geld spart. Ein Beispiel-Wochenplan befindet sich auf Seite 240.
- **Frische, saisonale Produkte aus der Region.** Saisonales Obst und Gemüse sind häufig günstiger, da sich die Preise wegen der hohen Verfügbarkeit ziemlich schnell einpendeln.
- **Sparen auf dem Wochenmarkt.** Das klingt vielleicht wie ein Oxymoron, doch kann man auf dem Markt tolle Schnäppchen ergattern. Dort gibt es häufig Lebensmittel, die nicht der Norm entsprechen und somit als B-Ware günstiger verkauft werden. Auch lohnt es sich gegen Ende des Marktes vorbeizuschauen und Restposten zu ergattern, welche die Standbesitzer günstig loswerden wollen.
- **Nur ausgewählte Bio-Produkte kaufen.** Die „Clean 15“ sind Lebensmittel, die wenig Pestizidbelastung haben. Dazu gehören u.a. Mais, TK-Erbsen, Zwiebeln, Auberginen, Spargel, Blumenkohl und andere Kohlsorten, Pilze und Melonen. Diese Lebensmittel müssen nicht zwingend in Bio-Qualität gekauft werden.
- **Vorkochen.** Wer sein Essen mit zur Arbeit nimmt, spart Geld und isst dadurch meistens auch gesünder.
- **Gesunde Basis.** Lebensmittel wie Kartoffeln, Süßkartoffeln, Vollkornbasmatireis, Vollkornnudeln oder Hirse sind nicht teuer, enthalten aber wertvolle Nährstoffe und sättigende komplexe Kohlenhydrate. So bilden sie eine gesunde Basis für gesunde Mahlzeiten mit wenig Budget.

WAS HAT SAISON?

Sich gesund zu ernähren, bedeutet nicht, dass man teure Superfoods aus dem Supermarkt kaufen muss. Die wahren Helden sind unser heimisches Obst und Gemüse. Gesunde Ernährung beginnt nämlich bei den Jahreszeiten und den Lebensmitteln, die zu einer bestimmten Zeit reif sind. Die Natur hat sich schon etwas dabei gedacht, dass im Herbst Lebensmittel mit besonders hoher Nährstoffdichte, wie Kürbis oder Grünkohl, am besten gedeihen. Oder dass die Sommerbeeren besonders reich an Antioxidantien sind. Das versuche ich mir immer mehr bewusst zu machen.

Saisonales Obst und Gemüse schmecken viel aromatischer als Lagerware, die kürzeren Transportwege verhindern Nährstoffverluste und sparen CO₂ ein. Ganz nebenbei unterstützt man mit dem Kauf von saisonalen Lebensmitteln auch die Bauern aus der Region. Schaffe ich es, immer saisonal und regional einzukaufen? Nein. Auch ich kaufe noch Wassermelo-

nen, Bananen, Ananas oder Zitrusfrüchte. Natürlich auch die ein oder andere Avocado aus Spanien oder Datteln aus Israel. Allerdings versuche ich immer bewusster darauf zu achten, dass der Löwenanteil meiner Ernährung saisonal und regional ist. Die folgende Liste gibt einen knappen Überblick, welche Lebensmittel zu welcher Jahreszeit Saison haben.

Frühling

Obst: Blutorangen, Erdbeeren, Rhabarber, Zitronen

Gemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Frühkartoffeln, Frühlingszwiebeln, Karotten, Lauch, Löwenzahn, Radieschen, Rucola, Salate, Spargel, Spinat, Wasserkresse.

Sommer

Obst: Aprikosen, Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Melonen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen und Zwetschgen (Spätsommer)

Gemüse: Auberginen, Brokkoli, Fenchel, Frühkartoffeln, Frühlingszwiebeln, Gurken, Karotten, Knoblauch, Kohlrabi, Mangold, Pak Choi, Radieschen, Rote Bete, Rucola, Salate, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln

Herbst

Obst: Äpfel, Birnen, Blaubeeren, Brombeeren, Feigen, Holunderbeeren, Mirabellen, Nektarinen, Pflaumen, Weintrauben, Zwetschgen

Gemüse: Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl (nach dem ersten Frost), Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Pak Choi, Pastinaken, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Salate, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsing

Winter

Obst: Äpfel, Birnen, Blutorangen, Cranberrys, Mandarinen, Orangen, Zitronen

Gemüse: Blumenkohl, Chicorée, Grünkohl, Kohlrabi, Lauch, Pastinaken, Sellerie, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl



MEINE EINKAUFLISTE

In meinem ersten Buch „Himmlisch gesund“ habe ich meine Vorräte bereits ausführlich beschrieben, deshalb werde ich hier nicht auf jedes Lebensmittel eingehen.

In diesem Kapitel geht es deshalb nur um die vorrätigen Lebensmittel, die aus nichts ein Festmahl zaubern können. Viele sind sehr naheliegend und scheinbar wenig aufregend, aber genau darum geht es ja. Mit wenig Aufwand und Zutaten trotzdem leckeres und nahrhaftes Essen zu zaubern.

Im Vorratsschrank

Apfelessig
heller und dunkler Balsamicoessig
(geröstetes) Sesamöl
Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne)
Knoblauch
Meer- oder Steinsalz und Pfeffer
natives Kokosöl
natives Olivenöl
Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse)
Nussmus (Mandel-, Erdnuss-, Cashew- oder Sonnenblumenkernmus)
rote Zwiebeln
Samen (Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen)
Tahin (Sesammus)
Tamari (glutenfreie Sojasauce)

Grundausrüstung an Gewürzen

Basilikum, Cayennepfeffer, Chiliflocken, Currypulver, Kräuter der Provence, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Oregano, Thymian, Paprikapulver (edelsüß und geräuchert), Senfsamen, Zimt, Vanille (in Pulverform oder als Schote), Hefeflocken

Pasta, Hülsenfrüchte und (Pseudo-)Getreide

Bohnen aus dem Glas (weiße Bohnen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen)

(gekeimter) Buchweizen
Haferflocken (ggf. glutenfrei)
Hirse
Kichererbsen aus dem Glas
Kokosmilch aus der Dose
Linsen (verschiedene Sorten)
Quinoa
Vollkorn-Basmatireis
Vollkornpasta, z.B. aus Dinkel
Vollkornpasta (glutenfrei), z.B. aus Kichererbsen, Erbsen, Linsen
(Vollkorn-)Reisnudeln

Eingemachtes und Eingelegtes

gegrillte Paprika im Glas
getrocknete Tomaten (pur oder in Olivenöl eingelegt)
Tomaten aus der Dose (ganz und gehackt)

Im Kühlschrank

Currypasten
Dijon-Senf und grobkörniger Senf (ohne Zuckerzusatz)
frischer Ingwer und Kurkuma
Gemüse (bunt und saisonal)
Gemüsebrühepaste
Hafermilch (ggf. glutenfrei oder pflanzliche Milch nach Wahl)
(Kokos-)Joghurt
Misopaste

Oliven im Glas
Tomatenmark aus dem Glas
Zitronen und Limetten

Im Tiefkühler

Bananen
Beeren
Blumenkohl
Brokkoli
Erbsen
gehackter Ingwer
gehackter Knoblauch
gewürfelte Zwiebeln
Spinat

Natürliche Süße

Ahornsirup
brauner Reissirup
Datteln
Kokosblütenzucker
roher Honig

Mehle

Dinkelvollkornmehl
Dinkelmehl Type 1050 und 630
glutenfreies Weinstein-Backpulver
Kichererbsenmehl
Natron

Glutenfreie Mehle

Buchweizenmehl
Flohsamenschalen
Hirse
Hirse
Pfeilwurzelsstärke (alternativ Bio-Kartoffelstärke
oder Bio-Maisstärke)
Rohkakao oder normaler Backkakao
Vollkornreis



GANZHEITLICH GESUND LEBEN – AUCH IM ALLTAG

Gesundheit ist so viel mehr als nur Ernährung. Bewegung, frische Luft, soziale Kontakte und unsere Gedanken spielen eine ebenso große Rolle. Viele Menschen entwickeln erst über die Ernährung ein Bewusstsein für Gesundheit. So war es auch bei mir. Wenn man anfängt, seine Ernährung umzustellen, hinterfragt man auf einmal die Kosmetik, die man benutzt, die Reinigungsmittel, mit denen man putzt, und die Kleidung, die man trägt. Es ist ein schleichender, aber fast unaufhaltsamer Prozess. Natürlich muss man nicht alles im Leben radikal verändern, um gesund zu leben. Doch ihr werdet merken, dass dieser Prozess ganz natürlich eintreten wird, sobald man sich mehr mit Gesundheit, Selbstliebe und Nachhaltigkeit beschäftigt.

Realistische Morgenrituale

Morgenroutinen sind etwas Tolles. Sie bringen Ruhe und Entspannung in die Morgenstunden. Doch seien wir mal ehrlich: Die wenigsten von uns haben morgens stundenlang Zeit für Rituale. Für mich gibt es jedoch zwei Dinge, die ich wirklich jeden Morgen mache. Sie nehmen nur wenig Zeit in Anspruch und haben trotzdem einen großen Effekt: den Tag mit einem großen Glas Wasser beginnen und fünf Minuten mit einem warmen Getränk in Ruhe auf der Couch sitzen. Manchmal meditiere ich dabei, manchmal atme ich einfach nur oder lausche dem Vogelgezwitscher. Diese fünf Minuten sind mir heilig und tun unfassbar gut. Und fünf Minuten hat wirklich jeder. Am liebsten trinke ich dabei warmes Wasser mit Zitrone und Ingwer, eine Kurkuma-Latte (Seite 36), einen Wellness-Latte (Seite 239) oder einen leckeren Kaffee mit Hafermilch und ggf. Zimt und Kardamom.

Selbstliebe

Gesundheit ist nicht nur eine Sache der Ernährung. Unsere mentale Gesundheit ist ebenso wichtig wie unsere körperliche. Selbstliebe spielt hier eine große Rolle, worüber ich bereits in *Himmlisch gesund* aus-

föhrlich geschrieben habe. Eine Mini-Übung, die mir sehr geholfen hat, ist jeden Abend drei Dinge aufzuschreiben, auf die ich stolz bin, und drei Dinge, für die ich dankbar bin. Man merkt schnell, wie viel glücklicher und dankbarer man schon nach kurzer Zeit durch die Welt geht, wenn man sich auf das Positive fokussiert.

Naturkosmetik

Ich verwende seit einigen Jahren fast ausschließlich Naturkosmetik. Nicht nur für meine Gesundheit, sondern auch der Natur zuliebe. Neben altbekannten Firmen wie Dr. Hauschka oder Weleda gibt es tolle junge Firmen, die nachhaltige Naturkosmetik und Make-up anbieten. Gesichtsmasken, Peelings oder Hautpflege mache ich sogar manchmal selber. Das klingt vielleicht etwas sehr hippiemäßig, doch macht es mir einfach super Spaß, und ich weiß dann genau, was in meiner Kosmetik drin steckt. Die Zutaten dafür finde ich in der Apotheke, in der Drogerie, in Unverpackt-Läden, in Bio-Märkten, an Ständen auf meinem Wochenmarkt oder online. Die klärende Maske, die Bodylotion-Bars und das Salzpeeling kommen bei mir häufig zum Einsatz.



Gesichtsmaske bei unreiner Haut

2 EL Heilerde (aus der Drogerie oder Apotheke)
1 TL roher Honig
1 EL gefiltertes Wasser
Alle Zutaten zusammenrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Maske auf das gereinigte Gesicht (und Hals und Dekolleté) auftragen und ca. 20 Minuten einwirken lassen. Mit einem warmen Waschlappen abnehmen.

Bodylotion-Bars

30 g Kokosöl (alternativ Mandel- oder Jojobaöl) +
etwas zum Einfetten des Blechs
30 g Sheabutter (oder Kakaobutter)
30 g Bienenwachs
6 Tropfen eines ätherischen Öls nach Wahl (ich mag
Zitrone, Orange oder Lavendel)

Drei Mulden eines beschichteten Muffinblechs mit Kokosöl einfetten. Sheabutter, Kokosöl und Bienenwachs über dem Wasserbad schmelzen. Kurz etwas abkühlen lassen und die ätherischen Öle nach Wahl dazugeben. Alles gut verrühren und in die Muffinformen füllen. Im Kühlschrank erkalten lassen, herausnehmen und am besten lichtgeschützt in Dosen lagern. Nach dem Duschen die Stücke in kreisenden Bewegungen über raue Stellen am Körper wie Ellenbogen oder über dem gesamten Körper verteilen. Die Bodylotion-Bars halten sich ca. 6 Monate.

Erfrischendes Salzpeeling

20 ml Mandelöl
8 Tropfen ätherisches Öl (z.B. Zitrone)
200 g Meersalz
1 Schraubglas

Das Mandelöl mit den ätherischen Ölen mischen und über dem Meersalz verteilen. Gut umrühren und in einem Schraubglas aufbewahren. Den Körper oder die Hände damit regelmäßig einreiben und unter der Dusche abspülen. Das Peeling hält sich ca. 6 Monate lang.

Biologisch abbaubare Reinigungsmittel

Konventionelle Putzmittel enthalten häufig umwelt- und gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe. Heutzutage gibt es bereits eine Vielzahl an Bio-Reinigungsmitteln, die überwiegend aus nachwachsenden Rohstoffen bestehen und die Umwelt weniger beeinträchtigen. Komplett nachhaltige Reinigungsmittel können auch selber gemacht werden, z.B. mit Essig, Zitronensäure und Natron.

Faire und gesunde Mode

Konventionelle Mode enthält häufig giftige Schadstoffe, die nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch der Umwelt schaden. Mal davon abgesehen, dass jeder von uns genug Kleidung besitzt, ist faire und nachhaltige Mode eine gesündere Alternative zu herkömmlicher Kleidung. Öko-Mode bedeutet auch schon lange nicht mehr nur Jute- und Hanfkleider. Heute gibt es faire und nachhaltig produzierte Kleidung in allen Farben und Formen. Das Nachhaltigste wäre natürlich, gar nichts Neues bzw. Secondhand zu kaufen. Doch ich gönne mir ab und zu neue Kleider und unterstütze dann gerne junge, faire Labels aus Deutschland oder Europa.

Nachhaltigkeit im Alltag

Eine pflanzliche Ernährung ist bereits ein großer, nachhaltiger Schritt. Nachhaltigkeit hört allerdings nicht bei einer pflanzlichen Ernährung auf. Jeder von uns trägt eine Verantwortung gegenüber kommenden Generationen und dem Zustand unserer Erde. Ich bin kein Experte auf dem Gebiet und möchte hier auch sicher niemanden belehren. Doch versuche ich selber kontinuierlich an meinem ökologischen Fußabdruck zu arbeiten und lerne täglich Neues dazu. Es fängt schon damit an, beim Einkaufen immer eigene Beutel mitzubringen. So simpel, aber so effektiv. Die folgenden Ideen haben ebenfalls einen großen Effekt:

- **Weniger Fleisch und Milchprodukte essen.** Die Wissenschaft ist sich einig, dass der weltweit enorm gestiegene Fleischkonsum einen erheblichen Anteil an der Klimakrise hat. Diverse Studien haben bereits gezeigt, welcher positiven Einfluss der Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte auf das Klima hat. Dabei hilft bereits ein fleischfreier Tag in der

Woche, wie Initiativen wie der Meatless Monday zeigen.

- **Weniger konsumieren.** Wir besitzen alle viele Dinge, die wir überhaupt nicht benötigen. Das merkt man meistens erst in Ferienwohnungen oder im Urlaub. Öfter mal Dinge zu reparieren oder auszuleihen tut nicht weh und ist nachhaltiger und günstiger als ständig neu zu kaufen.
- **Nachfüllbare Trinkflaschen.** Wenn wir uns alle angewöhnen, immer eine nachfüllbare Trinkflasche und einen Kaffeebecher dabei zu haben, können wir Mengen an Plastik und To-Go-Bechern einsparen.
- **Im Supermarkt die unverpackten Lebensmittel vorziehen.** Das setzt auch im Handel ein Zeichen. Mittlerweile gibt es auch unverpackte Bio-Lebensmittel in Supermärkten.

- **Ein Herz für die Single-Bananen.** Kauft in Supermärkten die einzelnen Bananen, die sonst niemand mehr haben möchte. Sie werden mit am häufigsten von Supermärkten aussortiert.
- **Von Flüssigseife auf Stückseife umsteigen.** Und einfach mal bei Oma und Opa nachfragen, wie sie früher gelebt haben.
- **Selber machen.** Nussmus, Gemüsebrühe, Hummus oder Aufstriche selber machen spart Verpackungsmüll und Transportkosten und somit CO₂.
- **Die Suchmaschine wechseln.** Die grüne Suchmaschine Ecosia pflanzt aus ihren Gewinnen Bäume auf der ganzen Welt.

All diese Dinge tun uns nicht weh und schränken uns im Alltag nicht einmal groß ein. Es sind diese kleinen Verhaltensänderungen, mit denen wir auch im Alltag die Welt ein klein wenig retten können.



MEAL PREP: DURCH VORKOCHEN DEN ALLTAG ERLEICHTERN

Beginnen wir mit einer Beichte. Auf meinem Blog und bei Instagram teile ich gerne Ideen zum Vorkochen, weil ich weiß, wie hilfreich diese Rezepte im stressigen Alltag sein können. Auch ich nutze das Prinzip des Vorkochens, jedoch halte ich mich selten an genaue Anleitungen oder Rezepte. Mein Meal Prep besteht darin, dass ich mir am Wochenende überlege, was ich in der nächsten Woche kochen möchte. Dafür kaufe ich ein und koche dann gerne eine große Ladung Quinoa, Hirse oder Vollkornreis vor. Wenn ich dann noch Lust habe, bereite ich einige Saucen vor und eventuell noch ein paar Snacks. Das war's eigentlich. Das (Pseudo-)Getreide kombiniere ich dann abends mit frischem oder geröstetem Gemüse und den Saucen und werte es mit aufregenden Zutaten wie Dukkah (Seite 38) oder Kimchi (Seite 42) auf. Dadurch entstehen sogenannte „Bowls“, die himmlisch schmecken und voller guter Vital- und Nährstoffe stecken. Haute Cuisine ist das sicher nicht, doch es schmeckt uns und erleichtert unseren Feierabend. Ziehe ich das jede Woche durch? Natürlich nicht. Auch bei uns gibt es das typische Abendbrot, z.B. mit Aufstrichen von Seite 77, denn auch ich bin nicht immer vorbereitet.

Ich bin also definitiv kein „Meal-Prep“-Profi, sondern ein ganz normaler Mensch, der versucht, mit wenigen Handgriffen den Alltag und gesunde Ernährung unter einen Hut zu bekommen. Keinesfalls möchte ich hier jemandem vorgaukeln, dass es total einfach ist, im stressigen Leben auch noch täglich frisch und gesund zu kochen. Es erfordert einiges an Disziplin, Planung und Übung. Doch hat man es einmal für sich entdeckt, merkt man schnell, wie sich Vorkochen auf das eigene Wohlbefinden auswirkt. Wie es Stress im Alltag reduziert, wie es Entscheidungsmüdigkeit und Lebensmittelverschwendung verhindert. Vorkochen ist sicher nicht für jeden geeignet, doch wer sich langfristig gesund im Alltag ernähren möchte, kommt um ein wenig Planung nicht herum.

Meal Prep – Kochen ohne genaue Anleitung

Es gibt nicht die eine Superformel fürs Vorkochen. Wir sind alle individuell, unsere Alltage sehen anders aus und wir haben unterschiedliche Vorlieben. Meal Prep bedeutet nicht, sich an ein konkretes Rezept und an einen exakten Plan zu halten. Es ist also nicht so einfach wie einem Rezept von Anfang bis Ende zu folgen. Es gibt keine genaue Definition, was Meal Prep bedeutet, denn es ist eher ein Konzept, das jeder für sich entwickeln muss. Um ein grobes Verständnis vom Meal Prep zu gewinnen, habe ich drei verschiedene Arten des Meal Preps aufgelistet. Sie gehen von einfach bis aufwendig und lassen Platz für eigene Kreativität.

Einmal kochen, mehrmals essen

Das Prinzip des Vorkochens hat viele Varianten. Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich das Kochen während der Woche einfacher zu machen. Das wohl bekannteste Prinzip ist einmal zu kochen und zweimal zu essen. Das machen wir alle bereits unbewusst, wenn wir Reste vom Vortag essen. Ich koche gerne bewusst die doppelte Menge eines Rezeptes und esse es am nächsten Tag zum Mittag. Dies ist eine der leichtesten Möglichkeiten, sich gesünder zu ernähren, weil sie so gut wie keine Vorbereitung benötigt.

Grundzutaten vorkochen

Noch einen Schritt weiter geht man, wenn man bereits Grundzutaten vorkocht. Häufig steht in Rezepten als Zutat „gekochter Vollkornreis“ oder „gekochte Linsen“. Da ärgert man sich dann schnell, denn wie soll man mal eben gekochte Linsen aus dem Hut ziehen? Außerdem bilden (Pseudo-)Getreidesorten wie Quinoa, Hirse oder Vollkorn-Basmatireis bei mir häufig die Basis meines Abendessens, das ich nur noch mit frischem oder geröstetem Gemüse und ein paar Extras aufpeppe. Deshalb ist es wirklich sinnvoll, schon am Sonntag eine große Portion (Pseudo-)Getreide oder Hülsenfrüchte und auch Ofengemüse vorzukochen. So hat man bereits Grundkomponenten einer gesunden Mahlzeit im Kühlschrank und kann zur Not sogar nur Hirse mit etwas Gemüse essen, wenn es mal richtig schnell gehen muss. Gekochtes Getreide hält sich in luftdichten Behältern locker 3–4 und Ofengemüse ca. 2–3 Tage.

Das volle Programm: Frühstück, Mittag, Snacks, Dressings und Saucen vorbereiten

Wer so richtig ins „Vorkochen-Business“ einsteigt, bereitet nicht nur Grundzutaten vor, sondern auch Frühstück, Snacks und Saucen. Die wohl einfachsten Snacks sind pure Mandeln, Obst und Gemüsesticks, doch gibt es auch hier immer noch Luft nach oben. Schnelle Kekse, Energy Balls oder Hummus sind prima Snacks für zwischendurch. Ich bereite beispielsweise gerne die Saucen und Dressings von Seite 161 bereits am Sonntag zu und mache eine große Ladung Hummus (Seite 38). Wenn ich dann

noch Lust habe, gehen noch schnell die Cracker von Seite 213 in den Ofen. Dadurch verringert sich auch mein Abwasch in der Woche am Abend enorm. Wer mag, kann sogar schon die Salate von Seite 160 vorbereiten und nur die Dressings separat lagern. Auch Overnight Oats (Seite 48) oder Birchermüsli (Seite 51) kann man bereits für 2–3 Tage vorbereiten. So muss man sich das Essen morgens nur noch aus dem Kühlschrank holen.

Meal Prep Schritt für Schritt

1. Schreibe einen Wochenplan

Suche dir Rezepte aus Kochbüchern, von Pinterest, Blogs oder Instagram und schreibe sie in einen Wochenplan. Über den QR-Code auf Seite 241 findest du z.B. ein PDF zum Herunterladen oder du schreibst dir selber einen handschriftlichen Wochenplan. Man kann ganze Wochenpläne inklusive Frühstück und Snacks entwerfen oder nur die Abendessen oder Mittagessen planen.

2. Schreibe eine Zutatenliste

Idealerweise kauft man am Samstag bereits viele Zutaten für die Rezepte der nächsten Woche ein. Einige Gemüsesorten halten sich locker eine Woche im Kühl- oder Vorratsschrank (Süßkartoffeln, Paprika, Zucchini), andere sollte man eher frisch kaufen (Rucola, Blattgemüse etc.). Realistischer ist es deshalb, einmal am Samstag und einmal am Mittwoch einkaufen zu gehen.

3. Sunday – Funday

Sonntags geht es in der Küche rund. Man sollte sich zwischen einer und zwei Stunden am Sonntag Zeit nehmen, um Grundzutaten, wie (Pseudo-)Getreide, geröstetes Gemüse, Saucen, Snacks oder Frühstück vorzubereiten. Wichtig ist, dass alles gut abkühlt, bevor man es in luftdichte Behälter umfüllt. Da die Haltbarkeit von Vorgekochtem variiert, teile ich mir die Arbeit auf Sonntag und Mittwoch auf.

4. Die Früchte ernten

Die Zeit, die man am Sonntag und Mittwoch in der Küche investiert, zahlt sich in der Woche so richtig aus. Es lohnt sich genau dann, wenn man nach der Arbeit hungrig nach Hause kommt und bereits

leckere Dinge wie Hummus, Cracker, Gemüsesticks oder geröstetes Gemüse vorfindet. Egal ob man gerne bunte Bowls isst oder lieber warme Gemüsepfanne wie auf den Seiten 175–177, durchs Vorkochen hat man abends viel weniger Stress und somit Zeit für die wirklich wichtigen Dinge.

5. Die Einkaufslisten und Wochenpläne aufheben

Man braucht sie ja nicht sofort zu wiederholen, aber alle drei bis vier Wochen kann man ruhig wieder darauf zurückkommen, wenn es allen geschmeckt hat.

Vorteile des Vorkochens

Eine ausgewogene Ernährung führt generell bei vielen Menschen zu mehr Wohlbefinden. Gute Vorbereitung sorgt dafür, dass man immer eine schnelle Mahlzeit oder einen Snack parat hat. Das wiederum verhindert Energietiefs und den Griff zu verarbeiteten Lebensmitteln, die vielleicht lecker schmecken, aber dem Körper wenig Gutes tun. Durch geplantes Vorkochen hat man also mehr Energie, häufig auch eine bessere Verdauung und gesteigerte Konzentration und Fokus im Alltag.

Langeweile? Absolut nicht.

Es klingt vielleicht langweilig, eine Woche lang immer das Gleiche zum Frühstück oder zu Mittag zu essen. Doch glaubt mir, das tut es nicht. Mit ein paar kleinen Tricks kann man selbst bei Dingen wie Porridge oder Haferflocken eine überraschende Vielfalt kreieren. Verschiedene saisonale Kompotts machen das Frühstück zum Beispiel immer wieder interessant. Oder man bringt mit verschiedenen Gewürzen Abwechslung in die Küche. Außerdem nimmt es mir persönlich einen großen Stressfaktor, wenn ich weiß, was es morgen zum Frühstück gibt. Die Freude über die vorbereitete Mahlzeit ist häufig so groß, dass man oft vergisst, dass man eine ähnliche Mahlzeit bereits am Vortag hatte.

Wie entsteht eine schnelle, gesunde Mahlzeit?

Eine große Hürde, die viele davon abhält, selber gesund zu kochen, ist das Missverständnis, dass gesunde Mahlzeiten kompliziert und aufwendig sein müssen. Wir essen abends häufig bunte Bowls, die spontan aus den Zutaten bestehen, die wir vorrätig haben. Dafür kochen wir also keine kompletten Rezepte nach, sondern nutzen die Zutaten, die wir bereits am Sonntag (oder Mittwoch) vorbereitet haben. Dieses „Mix-&-Match“-Prinzip ist im Grunde nichts anderes, als man es von bunten Salaten gewohnt ist. Nur dass man eben drauf achtet, dass immer komplexe Kohlenhydrate, Proteine und Fette dabei sind, damit die Mahlzeiten sättigen und den Körper nähren. Die folgende Tabelle gibt einen groben Überblick über diese „alte-neue“ Art des Essens. Im Prinzip kann man durch das Vorkochen der Basiszutaten und beispielsweise geröstetem Gemüse mit Hilfe der Dressings im Nu nahrhafte Mahlzeiten zusammensetzen. Das Beste: Die Kombinationsmöglichkeiten sind schier unbegrenzt, wodurch keine Langeweile entsteht. Die Tabelle auf der folgenden Seite gibt einen Überblick über dieses „Mix-&-Match“-Prinzip.