

RACHEL BELLER

MIT 3-
WOCHEN-DETOX-
UND DIÄTPLAN

SUPPEN PÖWER

ÜBER 50 LECKERE
REZEPTE ZUM ABNEHMEN
UND ENTGIFTEN

riva

Rachel Beller

SUPPENPOWER



SUPPEN POWER



ÜBER 50 LECKERE REZEPTE
ZUM ABNEHMEN UND
ENTGIFTEN

Rachel Beller

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017
© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2016 bei HarperCollins unter dem Titel *Power Souping*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Maria Mill
Redaktion: Alina Seitz-Götz, bookwise GmbH
Umschlaggestaltung: Manuela Amode
Layoutgestaltung: Kris Tobiassen/Matchbook Digital
Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Löffel: modustollens/Shutterstock.com; Holzhintergrund: nevodka/iStockphoto.com; Leinenhintergrund: © iStock.com/Andrea Astes; alle anderen Bilder: © Rachel Beller
Satz: Anne Wahler-Meyer, bookwise GmbH
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0069-0
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-471-6
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-470-9

— **Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter** —

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Meinen Eltern, meinen vier Kindern, und meinem Mann,

DIE MEIN LEBEN
MIT LIEBE ERFÜLLT HABEN,

DIE MIR TÄGLICH EIN LÄCHELN INS
GESICHT ZAUBERN,

DER MEIN BESTER
FREUND IST.





INHALT



Einleitung

SUPPE ALS LEBENSSTIL...9

1.

Nahrhaft & Gesund

REZEPTE FÜR ERFOLGREICHES ABNEHMEN
UND STRAHLENDES WOHLBEFINDEN...25

2.

3-Tage-Neustart

SCHNELLE DETOX-KUR: IN DREI TAGEN
DREI PFUND VERLIEREN...153

3.

24-Tage-Verwandlung

SUPPEN UND FESTE MAHLZEITEN: TEIL ZWEI
MEINES ERNÄHRUNGSPLANS...161

4.

Auf immer & ewig

EIN VÖLLIG NEUER LEBENS- UND
ERNÄHRUNGSSTIL...227

5.

Antworten

RACHEL BEANTWORTET IHRE FRAGEN
RUND UM DEN SUPPENTOPF...245

DANKSAGUNG...263

REGISTER...265



EINLEITUNG



SUPPE ALS LEBENSSTIL

Nie waren Suppen heißer, nie schärfer.

Und ich spiele damit weder auf ihre Serviertemperatur noch auf scharfe Gewürze an (obwohl: je mehr Gewürze, desto besser). Ich frage mich einfach, wie jemand, der abnehmen oder entgiften will – von der berufstätigen Mutter über den Filmstar bis zum Manager – zu seiner Suppe kommt. Im Grunde ist die Suppendiät die neue Saftdiät, nur besser! Und ich verrate Ihnen auch, weshalb.

Mein Büro liegt in Beverly Hills – also quasi am Ground Zero der Saftdiät. Jeder Zweite, der einem hier auf der Straße begegnet, hat eine Flasche mit irgendeinem Apfel-Grünkohl-Gras-Gebräu in der Hand. Und mir ist völlig klar, worin der Reiz einer derartigen Diät besteht: Die Leute wollen etwas Schnelles, Unkompliziertes und genaue Vorgaben. So kann man keinen Fehler machen.

Aber ich weiß wirklich nicht, wie viele dieser Leute dann bei mir landen, weil sie Kohldampf haben und völlig entkräftet sind und ... *Einfach. Was anderes. Brauchen. Biiiitte!*

Und das liegt daran, dass Saftdiäten zwar angeblich reinigend und entgiftend sind, aber ausgerechnet die Inhaltsstoffe mit dem stärksten Detox-Effekt – Fasern und Ballaststoffe – nach dem Entsaften entsorgt werden, sodass man oft kaum mehr als Zuckerwasser zu sich nimmt. Klingt verrückt, ist aber die reine Wahrheit. Noch dazu enthalten die meisten Säfte kaum genug Eiweiß, um satt zu machen. Sehen Sie selbst.

UNTER DIE LUPE GENOMMEN:

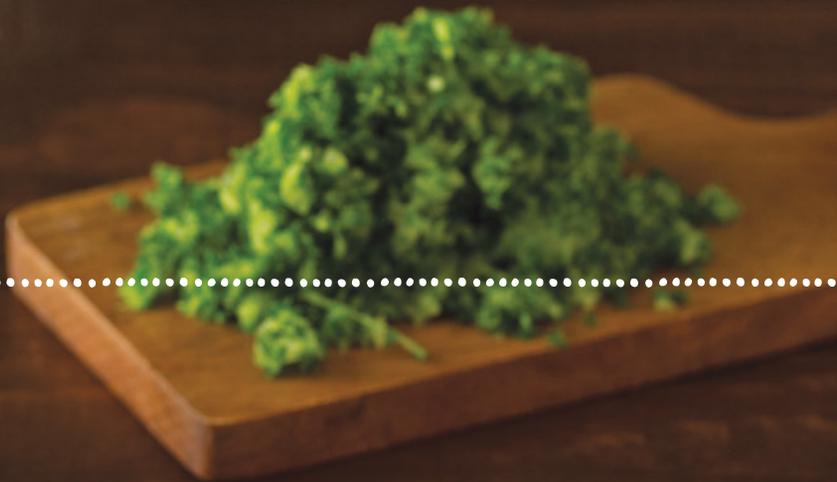
Die Saftdiät

Die Vermarktung muss endlich ehrlicher werden

Ich nehme immer wieder Lebensmittel unter die Lupe, die zwar gesund aussehen, es aber nicht sind, wie jener beliebte »Detox«-Saft, für den man in Hollywood bereit ist, zehn Dollar zu berappen – für eine Miniflasche, wohl gemerkt!

Dabei ist den Leuten nicht klar, dass sie sich in erster Linie selbst betrügen und der Illusion aufsitzen, dass alles, was grün und in einer schicken Flasche ist, gut für sie ist.

Der Trick ist folgender: Auf der Vorderseite der Flasche sind tolle Zutaten aufgelistet wie Grünkohl, Spinat, Romanasalat, Petersilie, Gurke, Sellerie, Apfel und Zitrone, und es prangen in Großbuchstaben die Worte »100 % Saft« darauf. Man erhält den Eindruck, gleich einen ganzen Salat durch seinen Strohhalm zu schlürfen.



Dann dreht man die Flasche um und wirft einen Blick auf das Etikett. Die an erster Stelle genannten Inhaltsstoffe machen dabei quantitativ den Großteil des Safts aus. Man bekommt also *tatsächlich*: vor allem Apfelsaft und kleine Saftmengen aus Gurke, Sellerie, Romanasalat, Zitrone, Spinat, Grünkohl und Petersilie. Die nährstoffreichen Säfte stehen erst am Ende, und ihr Geschmack wird durch zuckrigen Apfelsaft überdeckt. Ich bezeichne das gern als »grün eingefärbtes Flüssigbonbon«.

Tatsächlich enthält eine solche Flasche »Detox«-Saft 28 g Zucker, aber keine natürlichen Ballaststoffe. Ohne Faserstoffe, die die natürlichen Zucker des Safts neutralisieren können, kauft man sich hier im Grunde nur eine Achterbahnkarte für den Blutzuckerspiegel und ist im Nu wieder hungrig. Entschlackung ist das nicht. Entschlackt ist danach nur Ihr Geldbeutel.

Falls Sie wirklich entgiften wollten, wären Sie froh um all das, was nach dem »Entsaften« entsorgt wird: Fruchtfleisch, Schalen und Blätter. Diese liefern nämlich den Großteil der wertvollen Faser- und Nährstoffe. So werden die kostbarsten Bestandteile der Nahrung weggeworfen!



EIN SCHNAPSGLAS
GEMÜSESAFT



EIN GLAS
APFELSAFT

Als Ernährungsexpertin, die vielen Menschen geholfen hat, unzählige Kilos loszuwerden, weiß ich, dass Modediäten nicht funktionieren. Nicht nur, weil sie unbefriedigend und ernährungsphysiologisch unzureichend sind. Vor allem scheitern sie, weil es nach dem Ende der Diät keinen Plan für die Folgezeit gibt. Ohne Richtlinien aber fallen die Leute in ihre alten Essgewohnheiten zurück und nehmen wieder zu. Ich hingegen biete Ihnen eine realistische Ernährungsstrategie für immer.

Die Suppendiät: Ein Lebensstil, kein Trend

Vergessen Sie Saftdiäten und andere Entschlackungs- und Detox-Kuren. Die Suppendiät hat diesen Kuren einiges voraus. Sie ist:

1. Reinigend. Die Suppendiät ist *wirklich* entgiftend, weil sie alle lebenswichtigen Nährstoffe in einer einzigen Suppentasse enthält. Ich spreche hier von gesundheitsfördernden Antioxidantien, Ballaststoffen, Eiweiß und Omega-3-Fetten, die unseren Körper auf natürliche Weise entschlacken und uns satt machen.



2. Kontrollierbar. Beliebt an der Saftkur ist die fixe Kalorienanzahl der Mahlzeit – eine Flasche und das war's. Bei der Suppendiät ist es genauso. Sie haben einen einzigen Teller sättigendes und dennoch kalorienarmes Essen, und mehr benötigen Sie nicht. Deshalb haben auch so viele Studien einen Zusammenhang zwischen der Suppendiät und nachhaltigem Gewichtsverlust aufgezeigt (mehr dazu auf S. 246).

3. Wohltuend. Suppen sind richtige Mahlzeiten und äußerst wohlschmeckend. Außerdem enthalten sie Gemüse, Eiweiß, gesunde Fette und Kohlenhydrate. Und jeder weiß, wie wohltuend Suppen sind. Diese Diät ist auch deshalb so nachhaltig, weil sie sich einfach nicht wie eine Diät anfühlt.

4. Praktisch. Einen großen Topf Suppe zu kochen, Einzelportionen in die Arbeit mitzunehmen oder Reste als Abendessen aufzuwärmen, ist bequem und günstig. Und man muss in der Mittagspause nichts kaufen oder viel zu viel für eine winzige Flasche Saft bezahlen, bei der man nach 20 Minuten schon wieder Hunger hat.

Drei Tage Suppendiät aber wirken wie ein Neustart für den Körper, und man verliert etwa eineinhalb Kilo (mehr darüber in Kapitel 2). Und das ist nur der Anfang! Anschließend beginnt man mit einem 24-Tage-Verwandlungsprogramm, das aus Suppen und festen Gerichten besteht (Kapitel 3). Sobald man entsprechend abgenommen hat und sich wie neu geboren fühlt, wird es Zeit für den Nachhaltigkeitsmodus (Kapitel 4). Ich würde Sie nie bei der Hand nehmen, um sie am Ende doch loszulassen! Ich zeige Ihnen einfache Strategien, die Ihnen helfen, Ihr Gewicht zu halten. In Kapitel 5 schließlich beantworte ich alle noch offenen Fragen, weihe Sie in die wissenschaftlichen Grundlagen der Suppendiät ein (tatsächlich gibt es jede Menge Untersuchungen, die beweisen, dass sie funktioniert) und stelle Ihnen einige meiner Ernährungsempfehlungen vor.

Die Suppe ist fertig! Doch ehe Sie zum Löffel greifen, würde ich Ihnen gern noch zeigen, weshalb Sie sich (zumindest fürs Erste) an die Suppen in diesem Buch halten und sich nicht in die Welt der Fertigsuppen verirren sollten. Suppe ist nämlich nicht gleich Suppe.

Unter die Lupe genommen: Die falschen Suppen – kennen, aber meiden!

Und nun bitte umblättern, damit ich vier sehr verbreitete Irrtümer ausräumen kann.

UNTER DIE LUPE GENOMMEN:

Die »gesunde« Smoothie-Bowl

Üppige Garnierungen sorgen für üppige Hinterteile
(aber nicht von der sexy Kim-Kardashian-Sorte)

Werfen wir zunächst mal einen Blick auf das Heißeste in puncto Frühstück, was es auf dem Markt momentan zu entdecken gibt: hübsch angerichtete Smoothie- oder Acai-Beeren-Bowls, sprich »Frühstückssuppen«.

Die meisten Smoothie-Bowls enthalten eine ausgewogene Mischung aus Obst und anderen unverarbeiteten Lebensmitteln (durchschnittlich 250 bis 300 Kalorien). Das wäre noch nicht das Problem – erst mit den Garnierungen geht alles den Bach runter.

Meine Ermittlungen führten zur Aufdeckung eines wahren Kalorienskandals: Diese herrlichen Smoothie-Bowls werden quasi aus Versehen dick mit Kalorien bestreut. Ein Hauptschuldiger dabei: Knuspermüsli, das in der Regel vor zugesetztem Zucker nur so strotzt und verheerende Auswirkungen haben kann.

Smoothie-Bowls sind okay, aber Schluss mit dem Zeug obendrauf!



DER BLICK IN EINE TYPISCHE SMOOTHIE-BOWL:

1 EL
MANDELCREME
= 96 KALORIEN



1 EL HANFSAMEN
= 53 KALORIEN



40 G KNUSPERMÜSLI
= 173 KALORIEN



1 EL SCHWARZE
CHIA-SAMEN
= 59 KALORIEN



1 EL GOJI-BEEREN
= 33 KALORIEN



2 TL KAKAO-NIBS
= 28 KALORIEN



1 GROSSE BANANE
= 120 KALORIEN

TOPPINGS INSGESAMT = 562 KALORIEN!

+ 300 KALORIEN VOM SMOOTHIE

ERGIBT INSGESAMT 862 KALORIEN!

Eine Smoothie-Bowl samt Topping-Wahnsinn bedeutet, dass Sie Ihren Tag mit satten 800 bis 850 Kalorien beginnen. Auch wenn es Kalorien aus unbelasteten Lebensmitteln sind, kann man damit ordentlich Pfunde zulegen.

Doch machen Sie sich keine Gedanken! Ich habe bei all meinen Smoothies leckere Toppings eingeplant, bei denen sich die Kalorien im Rahmen halten.

UNTER DIE LUPE GENOMMEN:

» Fertigsuppen« aus der Dose

Gemüsefreies Salzwasser

Nehmen wir eine beliebige Dosensuppe. Anders als in Amerika sind diese Fertigprodukte zwar in Deutschland nicht ganz so beliebt, aber doch eine praktische und schnelle Art, zu einem Abendessen zu kommen.

Die Nachteile? Solche Suppen kommen fast gänzlich ohne Gemüse aus. Und die dünnen Suppennudeln dürften etwa zwei ballaststofffreien Weißbrotscheiben entsprechen. Sonst noch Probleme? Salz, Salz und nochmals Salz!



Die Durchschnittsdose einer handelsüblichen Hühnersuppe mit Nudeln enthält 2350 mg Natrium – mehr als die meisten Erwachsenen an einem Tag konsumieren sollten. Zu viel Natrium in unserer Ernährung kann zu Blähungen und, schlimmer noch, unzähligen anderen Gesundheitsproblemen führen.

Was nehmen wir hier also zu uns? Es ist tatsächlich fast so, als würde man Salzwasser mit eingeweichten Brotstückchen und zerkochtem Hühnerfleisch essen. Und als ob das nicht schon schlimm genug wäre, enthält die klassische Hühnersuppe auch noch Glutamat und Hühnerfett.

Meine Erkenntnis: Egal, wie billig und bequem Dosensuppen auch erscheinen mögen, man tut seiner Gesundheit damit keinen Gefallen!

Eine bessere Option? Eine meiner kinderleichten Suppen (S. 126–128). Sie sind schnell zubereitet, aktentaschengeeignet und enthalten *echte Nährstoffe*.



ZU VIEL SALZ



VERKOCHTES
HÖHNERFLEISCH



KOHLENHYDRATE, DIE
2 SCHEIBEN WEISSBROT
ENTSPRECHEN



EIN HAUCH
VON KAROTTEN



WASSER

UNTER DIE LUPE GENOMMEN:

Abgepackte Instant-Nudeln

Eigentlich haben diese Nudeln den Namen Lebensmittel nicht verdient.

Jeder weiß, dass es mit dem Inhalt der entsprechenden Fertigpackungen in puncto Nährstoffgehalt nicht weit her ist. Doch sobald man die Beschriftung liest, packt einen das kalte Grausen. Werfen wir einen Blick darauf.

Nudelzutaten

Angereichertes Weizenmehl: Dabei handelt es sich um industriell verarbeitetes Weißmehl, das mit Nährstoffen angereichert wurde.

TBHQ: (sprich Tertiär-Butylhydrochinon) Schaffen Sie es, das dreimal schnell hintereinander zu sagen? Es handelt sich um ein Konservierungsmittel, das mit Übelkeit, Tinnitus, Erbrechen und Tumoren in Verbindung gebracht wird. *Mmm.*



Zutaten der Suppengrundlage:

Mononatriumglutamat (MNG): Der Geschmacksverstärker kann nachweislich Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Übelkeit und Brustschmerzen verursachen. Nein, danke!

Maltodextrin: Ein Verdickungsmittel, das aus den Industrieprodukten Mais-, Kartoffel-, Reis- oder Weizenstärke hergestellt wird. Das sind Zutaten, die einmal natürliche Lebensmittel waren, aber nach der Weiterverarbeitung fast nur noch aus Chemie bestehen.

Hydrolisiertes Mais-, Weizen- und Soja-Eiweiß: Chemisch zersetztes (stellen Sie sich vor: in Schwefelsäure getunktes, gekochtes, mit Kalilauge neutralisiertes), minderwertiges Eiweiß.

Dinatriuminosinat: Ein chemischer Zusatzstoff zur Steigerung der Wirksamkeit von Glutamat – als ob Glutamat nicht schon wirkmächtig genug wäre!

Natürliche Aromen: Irgendwann mögen diese Aromen ja einer natürlichen Quelle entsprungen sein, doch nach der Weiterverarbeitung im Labor haben sie definitiv nichts Natürliches mehr.

Es gibt noch weit unaussprechlichere Zutaten. Um sie alle hier aufzuzählen, müsste ich ein Chemielehrbuch schreiben. Was diese Suppen nicht enthalten, sind natürliche Lebensmittel. Wie wir als Studentinnen bei unserer Instant-Nudel-Diät überleben konnten, ist mir heute ein Rätsel!



KOHLENHYDRATE, DIE
3 1/2 SCHEIBEN WEISSBROT
ENTSPRECHEN



SALZ, SALZ, SALZ



AROMA
(SPRICH: CHEMIE)



WASSER

UNTER DIE LUPE GENOMMEN:

Nudelsuppe im Restaurant

Peinlich, peinlich!

Eine Nudelsuppe in einem jener schicken japanischen Lokale zu ordern, mag einem sicherer erscheinen, ist aber nicht viel besser. Die Zutaten sind vielleicht frischer, doch aufgepasst: Lassen Sie sich Ihre Suppe einpacken und stellen Sie sie zu Hause in den Kühlschrank. Wenn Sie sie wieder herausholen, sehen Sie einen erstarrten beigen Klumpen in der Schüssel liegen. Was Sie da sehen, ist eine wahre Fettbombe.

Und es wird noch schlimmer. Ich habe mich auf dieses Unding aus einem der beliebtesten Ramen-Lokale von Los Angeles gestürzt und Folgendes festgestellt:

Zunächst mal bekommt man hier eine Überdosis raffinierter Kohlenhydrate verpasst – die Nudeln entsprechen kohlenhydratmäßig fünf Scheiben Weißbrot pro Portion! Und woraus genau besteht die »Suppe«? Aus Fett! Ich habe *sechs* Esslöffel erstarrtes Fett aus meiner Suppe gekratzt. Was das Gemüse betrifft, enthielt sie einen einzigen Esslöffel Schnittlauch – das war's. Auf zur nächsten Tatortbesichtigung:



350 g gekochte Nudeln = 400 Kalorien

Mehr sollte jemand, der eine Diät macht, pro Mahlzeit nicht zu sich nehmen.

6 gehäufte Esslöffel Schweinefett = 600 Kalorien

Sie haben richtig gehört – Schweinefett! 600 Kalorien schlagen dafür zu Buche!

Chashu-Schweinebauch = 200 Kalorien

110 g dicke, in Sojasauce, Zucker und Sake eingelegte Bauchscheiben.

Weich gekochtes Ei = 70 Kalorien

Ich mag Eier, allerdings keine, die in salziger Sojasauce eingeweicht wurden.

Gesamtkalorienmenge = 1270

Sie verzehren also ein Gericht, das 2½ mit Speck belegten Broten entspricht, keinerlei Ballaststoffe oder Gemüse enthält, dafür aber fast 1300 Kalorien.

Da hätte ich eine bessere Idee: Testen Sie meine eiweiß- und vitaminreiche Pho (S. 235), um gesund und nach Herzenslust zu schlürfen.



Die richtigen Suppen

Für die Suppen in diesem Buch gilt vor allem: Sie verzichten nicht auf die entscheidenden Dinge wie ballaststoffreiches Gemüse, das nicht nur sättigt, sondern auch Ihre Antioxidantienaufnahme beträchtlich steigert! In 15 Jahren Forschungsarbeit und Beratung habe ich festgestellt, dass sich eine pflanzenbasierte Ernährung positiv auf Gewicht und Gesundheit auswirkt. Alle Rezepte in diesem Buch sind reich an essenziellen Nährstoffen direkt aus der Natur. Und meine Toppings (Kräuter, Gewürze, Powerfoods) dürften Ihre Abwehrkräfte und Ihre allgemeine Gesundheit zusätzlich verbessern, abgesehen davon, dass sie Ihr Essen aromatischer machen. Mein Diätplan orientiert sich an denselben Prinzipien, die all meinen schnellen Abnehmprogrammen zugrunde liegen.

Mit der Suppendiät lassen sich alle Ernährungsthemen abhaken, die mir wichtig sind:

- Ballaststoffe? Abgehakt!
- Antioxidantien? Abgehakt!
- Eiweiß? Abgehakt!
- Essenzielle Fette? Abgehakt!
- Unkompliziert? Abgehakt!
- Schmackhaft? Abgehakt!
- Günstig? Abgehakt!
- Sättigend? Abgehakt!
- Entschlackend? Abgehakt!
- Wirksam? Abgehakt!

Ich empfehle die Suppendiät nicht nur meinen Klienten, sondern bin selbst eine absolut überzeugte Suppen-Liebhaberin.

Greifen Sie zum Löffel und machen Sie sich bereit zum Suppelöffeln!



ERFRISCHEND
(S. 120)



DIVA (S. 121)



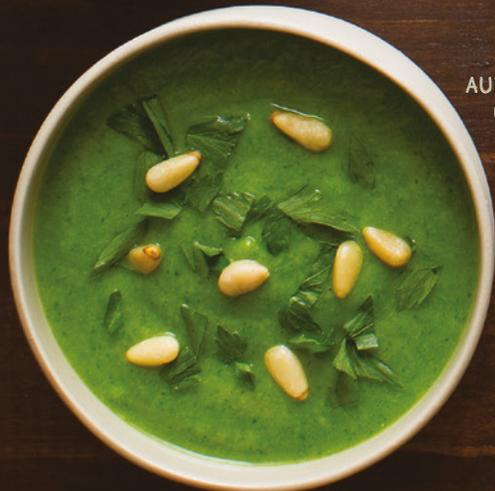
KONZENTRATION, BITTE
(S. 118)



ROTE BETE
(S. 117)



AUFBAUEND
(S. 119)



1.

Nährhaft & Gesund



REZEPTE FÜR ERFOLGREICHES ABNEHMEN UND STRAHLENDES WOHLBEFINDEN

Von der morgendlichen Smoothie-Bowl bis zur herzhaften Abendsuppe – dieses Kapitel strotzt vor kinderleichten Rezepten, die Sie sowohl für den dreitägigen Neustart als auch für die 24-tägige Komplettüberholung benötigen. Als besonderes Schmankerl finden Sie hier super-cleane, entgiftende und kalorienarme Suppen, die man jederzeit auch als Zwischenmahlzeit genießen kann. Die Mehrzahl der Suppen ist vegan und glutenfrei und enthält eine große Vielfalt an gesunden und vollwertigen Zutaten. Und nicht zu vergessen natürlich auch meine liebsten und aufbauendsten Powerfood-Toppings.

Guten Appetit!



Basics für Kühlschrank und Vorratskammer

Für die Zubereitung von Smoothies und Suppen braucht man keine spezielle oder teure Ausrüstung. Doch es gibt ein paar Grundnahrungsmittel, die Sie vorrätig haben sollten, da Sie sie in meinem Ernährungsplan immer wieder benötigen werden.

Ahornsirup: Je dunkler und unraffinierter desto lieber; denn geschmacklich ist der dunkle der Hammer, man benötigt weniger davon und erhält dennoch die ersehnte Süße in völlig natürlicher Form. Es handelt sich zwar trotzdem um Zucker, der aber raffiniertem Zucker durch den geringen Verarbeitungsgrad und den natürlichen Mineralstoffgehalt weit überlegen ist.

Bananen (tiefgekühlt): Ersparen Sie sich den Stress, Bananen rechtzeitig vor dem Braunwerden zu essen! Schälen Sie die Bananen stattdessen kurz vor dem Reifwerden und frieren Sie sie ein (mehr resistente Stärke, weniger Zucker). Mit ihnen kann man Frühstückssuppen bequem süßen, andicken und herunterkühlen.

Bohnenkerne: Besorgen Sie mehrere Sorten wie Cannellini- oder schwarze Bohnen. Am besten weicht man getrocknete Bohnenkerne ein und kocht sie dann – auf S. 148–149 zeige ich, wie es geht. Als Realistin weiß ich, dass das in unserer hektischen Zeit nicht immer machbar ist. Die nächstbeste Option sind gekochte Bohnen im Glas oder Tetrapak (S. 261).

Brühe (natriumarm): Wenn es um Geschmack und Frische geht, ist eine selbst zubereitete Brühe, ob aus Markknochen oder Gemüse, sicher ideal. Allerdings kann ich das Bequemlichkeitsargument absolut nachvollziehen! Es gibt Unmengen an Fertigprodukten, wobei ich Sorten empfehle, die weniger als 140 mg Natrium pro Portion enthalten, deren Inhaltsstoffe aus biologischem Anbau stammen, die kein Glutamat enthalten und in Bisphenol-A-freien Behältern verpackt sind.

Ceylon-Zimt: Zimt ist nicht gleich Zimt! Der überwiegende Teil des in Deutschland verkauften Zimts ist Cassia-Zimt, eine Sorte mit hohem Cumaringehalt. Dieser Stoff kann bei übermäßigem Konsum die Leber schädigen. Ceylon-Zimt hingegen ist der *wahre* Zimt. Er stellt die gesündere Alternative dar und kann sogar antioxidativ sowie positiv auf die Regulierung des Blutzuckers wirken. Er schmeckt milder und süßer als Cassia-Zimt.