


BSC. OEC. TROPH. SARINA HUNKEL

111 HIGH-FIBER-REZEPTE

Mit Pflanzenfasern vor chronischen Krankheiten schützen, Verdauung und Blutzucker regulieren, schlank bleiben



Die Heilkraft
der ballaststoffreichen
Ernährung

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Mehr Ballaststoffe! Lebensmittel einfach ersetzen

High Fiber für unterwegs

Statt in der Mittagspause zum Imbiss zu gehen, empfiehlt sich ein Ausflug zum Wochenmarkt. Im Supermarkt statt den Fertig-Alternativen lieber Snacks to go selbst zusammenstellen und in der Kantine anstelle der Pommes eine Extra-Portion Gemüse ordern.

Statt ...	Lieber ...
Weißbrot	Vollkornbrot, Knäckebrot (Rezepte im Buch)
Pasta	Vollkorn-, Linsen-, Gemüsepasta auf Zucchini- oder Möhrenbasis (Rezepte im Buch)
Kartoffeln	Gekochte und abgekühlte Kartoffeln. Sie entwickeln resistente Stärke, die wie Ballaststoffe wirkt.
Reis	Vollkornreis, Quinoa, Hirse
Fleisch	Soja, Seitan, Tempeh und Co. Tierische Lebensmittel enthalten keine Ballaststoffe.
Milch	Pflanzenmilch, z. B. auf Hafer- oder Mandelbasis (Rezept im Buch)
Joghurt und Quark	Joghurt und Quark auf Pflanzenbasis, z. B. Kokos, Soja, Hafer
Frühstückscerealien	Haferflocken, Dinkelflocken, selbstgemachtes Granola
Gummibärchen und Co.	Frische Beeren und Trauben
Chips, Flips und Co.	Salzstangen mit Sesam, Vollkornbrotsticks
Tacos, Wraps	Radicchioblätter, Kohlblätter, Salatblätter
Schokocreme	Nussmus oder Mus auf Bohnenbasis (Rezept im Buch)

High Fiber in der Küche

Um die Ballaststoffmenge in deiner täglichen Ernährung zu erhöhen, musst du nicht einmal deine Gewohnheiten ändern. Du kannst ganz einfach deine Klassiker durch gesunde Alternativen ersetzen und wirst schnell merken, wie simpel gesundes Essen sein kann.

Statt ...	Lieber ...
Brötchen mit Käse oder Wurst	Vollkornbrötchen mit Gemüseaufstrich oder Pesto
Fast Food Burger	Gemüse-Asia-Pfanne, Döner ohne Fleisch
Pizza	Salat mit Pizzabrot
Chips, Cracker	Nüsse, Müsliriegel, frisches Gemüse wie Möhren und Gurken
Fruchtjoghurt	Joghurt mit frischen Früchten
Süßigkeiten	Obst wie Äpfel, Birnen, Bananen, Beeren, Datteln und Trockenfeigen
Saft	Frischer Smoothie (Rezepte im Buch)
Limonade	Kombucha, dünn gemixte Saftschorle
Kekse	Müsliriegel, Vollkornkekse (Rezepte im Buch)
Softdrinks	Wasser

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

BSC. OEC. TROPH. SARINA HUNKEL

111 High-Fiber-Rezepte

Mit Pflanzenfasern vor chronischen Krankheiten schützen, Verdauung und Blutzucker regulieren, schlank bleiben

*Die Heilkraft
der ballast-
stoffreichen
Ernährung*

4 VORWORT

7 WAS DU ÜBER BALLASTSTOFFE WISSEN MUSST

8 Ballaststoffe – Zucker mit Heiligenschein

9 Aufbau: Der feine Unterschied

10 Übersicht: Ballaststoffe und ihre Eigenschaften

11 Wirkung: Wobei helfen Ballaststoffe?

14 Bedarf: Wie viele Ballaststoffe brauche ich?

15 Vorkommen: Worin finde ich Ballaststoffe?

17 Wie Ballaststoffe wirken

17 Hunger und Sättigung: Wie Ballaststoffe helfen, weniger zu essen

23 Diabetes: Wie Ballaststoffe den Blutzucker senken

25 Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Wie Ballaststoffe das Cholesterin senken

26 Magen und Darm: Wie Ballaststoffe die Darmflora beeinflussen

29 Mein Einfluss auf mich

29 Kurztrip in die Biochemie: Mit Ernährung Körperprozesse beeinflussen

32 Intuitiv essen: Was ich brauche, weiß ich selbst

35 Gesund leben: Eine Frage des Lebensstils

41	111 GESUNDE BALLASTSTOFFREICHE REZEPTE
42	Hinweise zu den Rezepten
44	Frühstück
57	Brotzeit
75	Bowls
84	Eintöpfe und Suppen
95	Meal-Prep-Saucen
103	Hauptspeisen
140	Süßes
167	Grundrezepte
171	Toppings
174	QUELLEN
175	REZEPTRREGISTER



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor ein paar Tagen habe ich diese Sätze von Sadhguru, einem berühmten Yogi der heutigen Zeit, gelesen: „Angenommen, du isst heute Nachmittag eine Banane. Am Abend ist diese Banane bereits zu dir geworden.“ Das klingt zunächst bizarr, das gebe ich zu. Doch lass diesen Gedanken einmal kurz auf dich wirken. Als Ökotrophologin könnte ich nun tief in die Materie der Stoffwechselfabrikation vordringen und Haken suchen. Nur, um am Ende doch zu sagen: Der Mann hat recht!

Dass ich diesen Gedanken hier an den Anfang stelle, hat einen einfachen Grund. Ich möchte dir zeigen, wie simpel es sein kann, Verantwortung für dich und deinen Körper zu übernehmen. Im Yoga sprechen wir beim physischen Körper sogar vom Nahrungskörper Annamaya Kosha, weil der nun mal aus dem besteht, was du isst. Durch deine Ernährung und durch dein Essverhalten kannst du eine Menge bewirken. Das Sprichwort „Du bist, was du isst“ bekommt dadurch eine ganz neue Dimension, oder?

Vielleicht wurdest du durch eine chronische Krankheit oder Übergewicht gezwungen, auf deine Ernährung zu achten. Oder Essen macht dir keine rechte Freude, weil du unter chronischer Verstopfung oder einem Reizdarm leidest. Vielleicht zwingt dich auch dein niedriger Blutzucker nach dem Essen zum Liegen, weil du sonst schlicht vor Schwindel umkippen würdest. Oder du bist gesund, hast aber das Bedürfnis, deinen Körper besser zu verstehen und wohlwollend mit ihm umzugehen. So hart das klingen mag, so sehr kann es dich ermutigen: Viele chronische Krankheiten sind hausgemacht. Das bedeutet, dass du dein Haus, sprich deinen Körper, auch selbst wieder herstellen oder so gestalten kannst, dass du dich darin wohlfühlst.

Dieses Buch erklärt dir, welchen Wert Pflanzenfasern für deinen Körper haben und wie du sie so in deine Ernährung integrierst, dass sie dir von Nutzen sind.

Zu Beginn habe ich versucht, anhand biochemischer Prozesse zu zeigen, wieso du (so gut) auf Ballaststoffe reagierst. Du wirst lesen, wie Hunger und Appetit entstehen und welchen enormen Einfluss du durch Ballaststoffe auf diese Vorgänge hast. Du wirst verstehen, wieso Ballaststoffe deinen Blutzuckerspiegel senken und deine Verdauung ankurbeln. Und wieso du automatisch mehr sinnvolle Nährstoffe zu dir nimmst, wenn du auf Ballaststoffe setzt. Ich werde Wissen mit dir teilen, das ich aus Büchern, aus der Naturwissenschaft und aus Studien zusammengesammelt habe, und solches, das ich aus eigenen Erfahrungen und aus der Philosophie des Yoga mitbringe. Die vielen Rezepte ermöglichen es dir schließlich, Genuss neu zu entdecken.

Mit dem Wissen über deine Ernährung kannst du bewusst Entscheidungen für dich und deinen Körper treffen und schließlich Verantwortung für dich übernehmen. Dieses Verstehen ist der erste wichtige Schritt. Der zweite Schritt, der in meinen Augen noch wesentlichere, wird prompt folgen: Du wirst deinen guten Einfluss unmittelbar spüren.

Deine

Sarina Hunkel





WAS DU ÜBER BALLASTSTOFFE WISSEN MUSST

Ballaststoffe sind alles andere als unnützer Ballast. Sie halten lange satt, machen schlank, stärken unsere Abwehrkräfte – unser Darm liebt und braucht sie. Für eine gesunde Ernährung sind sie unverzichtbar.



Ballaststoffe – Zucker mit Heiligenschein

Ballaststoffe sind der schönste Beweis dafür, dass die Welt nicht schwarz und weiß ist. Tatsächlich erstrahlt ein ganzes Farbspektrum dazwischen. Aber fangen wir von vorne an: Ballaststoffe zählen zu den Kohlenhydraten. Und Kohlenhydrate sind, wie wir wissen, seit Jahren verpönt. Dick sollen sie uns machen, faul und dumm. Der Begriff *Ballast* unterstreicht das angekratzte Image womöglich noch, weil wir mit ihm etwas Unnützes, etwas Überflüssiges verbinden. Ein Zuviel, das wir loswerden möchten. Wer belastet sich schon gerne?

Ihr Name stammt aus einer Zeit, in der Ballaststoffe tatsächlich als unbrauchbar für den Körper galten. Damals standen Lebensmittel im Fokus, die hauptsächlich Energie und Nährstoffe lieferten. Heute weiß man mehr über die Ballaststoffe, auch um ihre Bandbreite und darüber, wie sie wirken (siehe Kapitel „Wie Ballaststoffe wirken“, Seite 17).

So viel kann ich schon mal verraten: Ballaststoffe sind gut. Man könnte sich sogar so weit aus dem Fenster lehnen und sie als die Helden unter den vermeintlichen Bösewichten bezeichnen, als Zucker mit Heiligenschein. Anstatt uns dick zu machen, machen Ballaststoffe schlank und satt, und sie haben kaum Kalorien – um zwei Vorzüge von vielen zu nennen.

Großmutter ging es meist um die Vitamine, wenn sie uns beim Apfelessen ermahnte, die Schale dran zu lassen. Aber genau dort finden wir auch unsere Ballaststoffe. Ihre Aufgabe ist es nämlich, Pflanzen Struktur zu verleihen, Biegsamkeit und Stabilität. Meistens haben Ballaststoffe eine faserige Beschaffenheit, weswegen sie auch als Faserstoffe oder im Englischen als „fibers“ bezeichnet werden.

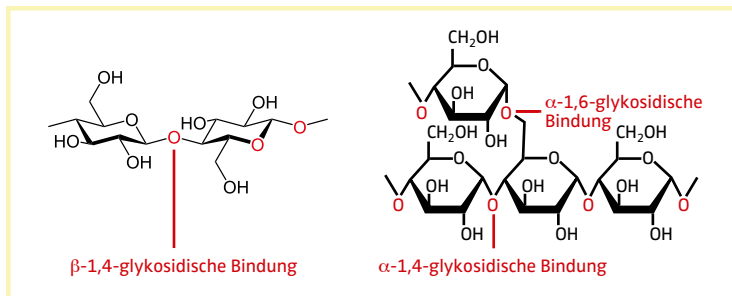
Ballaststoffe sind gut – man könnte sie sogar als Helden unter den Kohlenhydraten bezeichnen.

Aufbau: Der feine Unterschied

Chemisch betrachtet sind Ballaststoffe unverdauliche oder teilweise unverdauliche Kohlenhydrate (siehe Seite 31). Unterschieden werden sie in lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Beide wandern beinahe unberührt durch unser Verdauungssystem, wobei die löslichen Ballaststoffe im Dickdarm fermentiert und teilweise verdaulich gemacht werden. Kohlenhydrate sind eben nicht gleich Kohlenhydrate.

Um die unverdauliche Eigenschaft von Ballaststoffen zu verstehen, vergleichen wir einen häufigen Ballaststoff, die Zellulose, und einen typischen Zucker, die Stärke. Beide Stoffe bestehen nahezu aus den gleichen Bausteinen. Diese Bausteine heißen Einfachzucker, genauer handelt es sich um Glukose-Einheiten.

Tipp: Gruseln dich chemische Fakten, dann lies zuerst das Kapitel „Wie Nahrung wirkt“ auf Seite 30 und komm danach hierher zurück. Du wirst die Materie womöglich mit anderen Augen sehen.



Links der chemische Aufbau von Ballaststoffen (Zellulose), rechts der von Zucker (Stärke)

Den Unterschied zwischen beiden Stoffen erkennen wir in ihrer Struktur. Die Bausteine werden bei Zellulose durch Beta-1,4-Bindungen verknüpft, bei Stärke durch Alpha-Verbindungen. Um das zu verbildlichen, stelle dir einfach eine Perlenkette vor. Bei der Stärke-Kette werden die Perlen mit einem Faden verknüpft, bei der Zellulose-Kette werden sie mit Draht verbunden.

Die Ketten unterscheiden sich zunächst marginal: Eine Kohlenwasserstoff-Einheit im Glukosemolekül zeigt bei Beta nach oben, bei Alpha nach unten. Setzt man nun die Bausteine aneinander, kommt ihr Unterschied ans Licht: Stärke bildet eine spiral-

Enzyme sind Eiweiße, die als Biokatalysator biochemische Reaktionen im Organismus steuern und beschleunigen.

förmige Struktur, Zellulose sieht aus wie eine lange Kette. Die drahtige Kette gibt ihr die Struktur einer Faser.

Und jetzt aufgepasst! Wir besitzen ein Enzym, das die Verbindungen in der Stärke spalten kann, aber keines, das die der Zellulose spaltet. Oder anders: Stellt man sich vor, ein Enzym sei eine Nagelschere, so lässt sich der Faden in der Stärke-Kette problemlos durchschneiden und die Kette zerfällt in einzelne Perlen. Der Draht in der Zellulose-Kette hingegen ist widerspenstig und löst sich nicht. Die Kette bleibt stabil.

Übersicht: Ballaststoffe und ihre Eigenschaften

Pektine Löslich; sind häufig Teile der Zellwand; kommen überwiegend in Früchten vor, vor allem in Quitten, Äpfeln, Blaubeeren und Zitruschalen; machen den größten Teil der mit der Nahrung aufgenommenen Ballaststoffe aus.

Nice to know: Pektin kann mit Wasser Gelee bilden. So gelang das Marmeladekochen schon, bevor es Gelierzucker gab, und zwar besonders gut mit Früchten mit hohem Pektingehalt – und etwas mehr Geduld.

Beta-Glucane Löslich; sind ähnlich aufgebaut wie Zellulosen; stecken in Hafer, Pilzen, Gerste und Hefe.

Schleimstoffe Löslich; kommen vor allem in Samen wie Lein-, Chia- und Flohsamen vor.

Inulin Löslich; enthalten in Zwiebeln, Chicorée, Artischocken, Schwarzwurzeln.

Hemzellulosen Unlöslich; stecken in Zellwänden; vor allem in Weizen und Roggen, aber auch in Hülsenfrüchten und Blatt- und Wurzelgemüse zu finden.

Zellulose Unlöslich; ist Teil der Zellwand; ist Bestandteil von Holzfasern, Getreide, Obst und Gemüse; besteht hauptsächlich aus Glukose (Traubenzucker) so wie auch Stärke. In der chemischen Struktur weist Zellulose jedoch andere Bindungen auf, sogenannte Beta-1,4-Bindungen, wodurch lange gerade Ketten ent-

stehen, weshalb sie als Faserstoff dient. Stärke zeigt eine spiralförmige Struktur und kann verdaut werden.

Nice to know I: Die meisten Säugetiere haben nur eine sehr begrenzte Fähigkeit, Ballaststoffe wie Zellulose zu verdauen. Und was ist mit Kühen? Die horten Bakterien im Verdauungstrakt, die die Verbindungen knacken, sodass etwa Stroh für die Wiederkäuer bis zu einem gewissen Grad nutzbar wird.

Nice to know II: Synthetisch hergestellte Zellulose ist auf Lebensmittelverpackungen unter der Zulassungsnummer E460 gekennzeichnet und wird zum Verdicken, Füllen, Trennen oder Stabilisieren von Lebensmitteln eingesetzt.

Lignin Unlöslich; trägt auch den Namen „Holzstoff“; kommt in harten Pflanzenteilen vor, z. B. in Kernen oder Samenschalen.

Nice to know: Lignine sind keine Kohlenhydrate, sondern Alkoholpolymere.

Chitin Unlöslich; steckt in einigen Pilzen und Panzern von Krebstieren und Insekten.

Sonderstellung: Präbiotika

Um als Ballaststoff zu gelten, braucht es in der Regel mindestens zehn Zuckerbausteine. Nun haben Präbiotika, die ebenfalls Kohlenhydrate sind, nur drei bis neun. Präbiotika, wie z. B. Polyfructane und Oligosaccharide, können nicht durch die Verdauungsenzyme gespalten werden, sondern gelangen, wie Ballaststoffe, direkt in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien fermentiert werden. Es entstehen kurzkettige Fettsäuren, die der Gesundheit förderlich sind. Hülsenfrüchte, Getreide, Pilze, Kohlgemüse, Zwiebeln und Knollen enthalten Präbiotika.

Wirkung: Wobei helfen Ballaststoffe?

Obwohl Ballaststoffe praktisch keine Energie liefern, sind sie unverzichtbar für unsere Gesundheit. Wie sie wirken und wieso sie

einen so positiven Einfluss auf unsere Körpermechanismen haben, erfährst du auf den folgenden Seiten.

Sie machen schlank

Gute Neuigkeiten: Ballaststoffe sind echte Leichtgewichte! Da einige von ihnen im Dickdarm mittels Fermentation Energie liefern, wird ihnen pauschal ein Nährwert von zwei Kalorien pro Gramm zugeordnet. Zum Vergleich: Kohlenhydrate haben vier und Fette sieben Kalorien pro Gramm.

Wenn du nun bedenkst, dass Ballaststoffe in der Praxis nicht allein daherkommen, sondern kombiniert mit anderen Nährstoffen, bedeutet das für ein Lebensmittel: Je höher sein Anteil an Ballaststoffen im Verhältnis zu Fett, Kohlenhydraten oder Eiweiß ist, desto weniger Kalorien besitzt es. Ebenso enthalten ballaststoffreiche Lebensmittel verhältnismäßig viele essenzielle Nährstoffe.

Sie halten satt

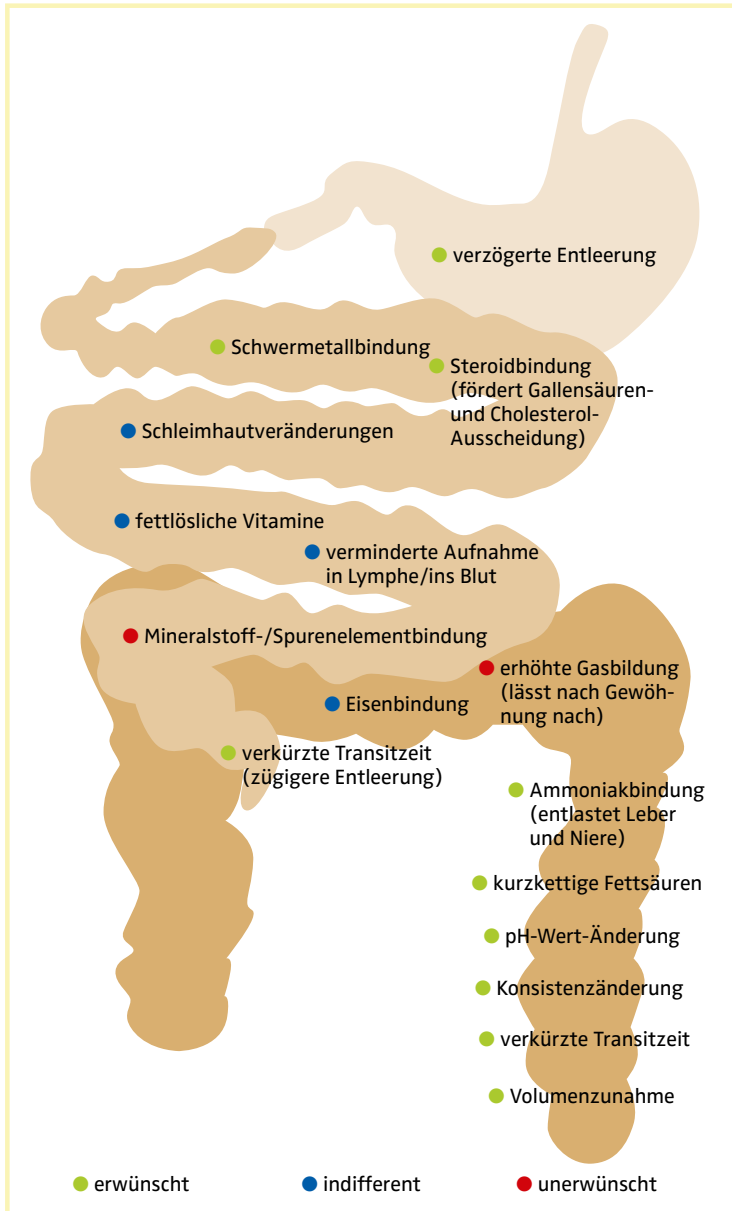
Weil Ballaststoffe Wasser binden und aufquellen, füllen sie den Magen schneller und verzögern die Magenentleerung. Daneben sorgen sie dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nicht zu schnell ansteigt, wodurch das Sättigungsgefühl länger anhält und Heißhunger vermieden werden kann. Ebenso entstehen beim Abbau kurzkettige Fettsäuren, die dem Gehirn signalisieren, dass wir satt sind. Mehr zu dem Thema findest du auf Seite 17.

Sie helfen zu verdauen

Im Dickdarm angekommen, können Ballaststoffe unser Stuhlgewicht erhöhen und die Stuhlkonsistenz weicher machen, was insbesondere bei Verstopfung ein gewünschter Effekt ist. Ein Nachteil: Ballaststoffe können eine erhöhte Gasbildung auslösen, insbesondere dann, wenn ihre Aufnahme abrupt gesteigert wird.

Ballaststoffe quellen im Magen auf und machen daher schneller und halten länger satt.

Die Wirkung von Ballaststoffen auf Magen und Darm



Es ist daher ratsam, sich langsam an Ballaststoffe zu gewöhnen und nach und nach die Menge zu erhöhen.

Sie füttern die Darmflora

Unser Körper besitzt bis zu doppelt so viele Mikroorganismen wie eigene Zellen, die meisten davon leben in unserem Dickdarm. In ihrer Zusammensetzung unterscheiden sie sich von Mensch zu Mensch, und sie können durch die Ernährung beeinflusst werden.

Eine ballaststoffreiche Nahrung mit einem hohen Anteil an unverarbeiteten Lebensmitteln erhöht den Artenreichtum dieser Bakterien¹. Insbesondere die günstigen Mikroorganismen sollen sich vermehren, etwa Lactobazillen oder Bifidobakterien, welche B-Vitamine produzieren. Ebenso sollen komplexe Kohlenhydrate schädliche Organismen abbauen, die etwa durch tierische Fette in unser System gelangen können.

Sie schützen uns

Beim Abbau von fermentierbaren Ballaststoffen im Darm entstehen kurzkettige Fettsäuren, die den pH-Wert vor Ort senken. Auf diese Weise schaffen sie eine Umgebung, in der krankheitserregende Keime es schwer haben zu überleben. Damit wird mitunter die Darmbarriere geschützt, sodass schädliche Stoffe nicht in den Körper gelangen können.

Bedarf: Wie viele Ballaststoffe brauche ich?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) legen den Richtwert für die tägliche Ballaststoffzufuhr bei minimal 30 Gramm fest, oder bei 12,5 Gramm pro 1.000 Kalorien.¹ In Deutschland erreichen diesen Wert nur etwa 25 Prozent der Frauen und 32 Prozent der Männer,⁴ wobei Männer mit im Schnitt 25 Gramm und Frauen mit 23 Gramm nicht allzu weit darunter liegen.³

Darmflora und Darmmikrobiom bezeichnen ein und dasselbe: die Gemeinschaft der Milliarden von Mikroorganismen, die im Darm leben.

Die Lebensmittelhersteller haben mitbekommen, dass Ballaststoffe sehr gesund sind, folglich werden sie Bonbons, Joghurt oder sogar Brot künstlich zugesetzt. Dabei ist nicht einmal belegt, dass die Zugabe eines einzelnen, hochdosierten künstlichen Ballaststoffs wirklich zu erhöhter Vitalität führt.²

Die sinnvolle und obendrein kostengünstige Alternative zu diesem sogenannten Functional Food: Möglichst pure Lebensmittel, genauer gesagt Pflanzen, und zwar solche, die von Natur viele Ballaststoffe mitbringen. Ob Körner, Saaten, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Pilze oder Nüsse: Je bunter die Mischung, desto bunter die Darmflora.

Tierische Lebensmittel enthalten praktisch keine Ballaststoffe. Eine Ausnahme: In Schalentieren taucht der Ballaststoff Chitin auf.

Vorkommen: Worin finde ich Ballaststoffe?

Ganz einfach: in pflanzlichen Lebensmitteln. Wobei sie hier in unterschiedlichen Kombinationen und Mengen vorkommen. Solltest du in Übersichtstabellen also unterschiedliche Werte finden, liegt das an unterschiedlichen Analyseverfahren, aber auch daran, dass zum Beispiel Obst und Gemüse Pektin und Inulin abbauen, wenn sie lagern.

Faustregeln für eine ballaststoffreiche Ernährung

- Ein Lebensmittel ist dann ballaststoffreich, wenn es 6 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm oder 3 Gramm Ballaststoffe pro 100 Kilokalorien enthält.
- Greife zu pflanzlichen Lebensmitteln.
- Wähle bei Getreide immer die Vollkornvariante.
- Iss Obst und Gemüse möglichst mit Schale.
- Setze auf Hülsenfrüchte.
- Verwende Mehle mit niedrigem Mahlgrad, z. B. Type 1600.

Lebensmittel mit dem höchsten Ballaststoffgehalt

LEBENSMITTEL	g/100 g	LEBENSMITTEL	g/100 g
Weizenkleie	45	Roggenvollkornmehl	14
Leinsamen	38,5	Birne, getrocknet	13,5
Chiasamen	34,5	Topinambur	12
Kokosraspel	24	Erdnusskerne	11,5
Weißer Bohnen	23	Erdnusskerne	11,5
Sojafleisch und -bohnen	22	Vollkornweizenmehl	11,5
Pflaumen, getrocknet	19	Pfirsich, getrocknet	11,5
Schwarzwurzeln	18	Macadamianüsse	11,5
Kleieflocken	18	Sesamsamen	11
Aprikose, getrocknet	17	Artischocke	11
Linsen	17	Apfel, getrocknet	11
Erbsen	16,5	Pistazienkerne	10,5
Kichererbsen	15,5	Amaranth	10
Früchtebrot	14	Vollkornhaferflocken	10
Knäcke Brot	14	Mais	10

111 GESUNDE BALLASTSTOFFREICHE REZEPTE

Jetzt geht's in die Küche. Beginne, dich ballaststoffreicher und somit gesünder zu ernähren. Mit 111 köstlichen Rezepten für jede Tageszeit und Situation wird dir das leicht gelingen. Die Auswahl ist vielseitig und reicht von knusprigen Granola über farbenfrohe Bowl-Gerichte bis hin zum Orientklassiker Baba Ganoush. Lass dich von meinen Rezepten inspirieren, probiere aus und variiere. Ich bin mir sicher, dass du in der Ballaststoffküche dein Lieblingsgericht finden wirst.



Hinweise zu den Rezepten

Ballaststoffe klingen nicht unbedingt sexy, dafür sehen sie unver­schämt gut aus und lassen sich auf dem Teller zu den buntesten Kreationen vereinen. Und sie schmecken!

Leider musste ich mich auf 111 Rezepte beschränken. Die Auswahl ist vermutlich ein wenig subjektiv und sicher unvollständig. Ich selbst liebe es, Rezepte abzuwandeln, Dinge auszu­probieren, die ich nicht kenne. Ganz frech einfach die Mandeln durch Erdnüsse zu ersetzen und spontan noch einen Salat zur Pasta zu servieren. Das kannst du natürlich ebenso machen!

Sicher wird dir auffallen, dass ein Großteil der Rezepte pflanzenbasiert ist. Das ist zum einen der Tatsache geschuldet, dass tierische Lebensmittel nun mal keine Ballaststoffe enthalten. Zudem erfüllen die Rezepte so die Restriktionen oder Entscheidungen der meisten religiösen oder ethischen Lebensweisen. Und möchtest du auf dein Schnitzel nicht verzichten, fühl dich frei, es zu ergänzen. Ich habe auch viele glutenfreie Rezepte aufgenommen.

Tipps für den Broteinkauf

- Achte auf die Bezeichnung „Vollkorn“, sprich, dass Backwaren einen Vollkornanteil von mindestens 90 Prozent haben.
- Eine dunkle Brotfarbe weist nicht per se auf Vollkorn hin. Oft werden Brote zum Beispiel mit Malz gefärbt, Vollkorn hat meist eine hellbraune Färbung.
- Kornkrüstchen, Weltmeister, Roggenbrötchen – der Name verrät nichts über den Vollkorngehalt des Brötchens.
- Die Bezeichnung Mehrkornbrot bedeutet lediglich, dass das Brot mindestens aus drei Getreidearten besteht und sagt nichts über seinen Vollkornanteil aus.
- Kaufe am besten frisches Brot vom Bäcker anstatt abgepacktes oder welches aus der SB-Theke, denn das enthält in der Regel weniger Zusatzstoffe. Einfach nachfragen!

Typenbezeichnung beim Mehl

Die Typenbezeichnung informiert über den Mahlgrad des Mehls und gibt an, wie viel Milligramm Mineralstoffe in 100 g Mehl enthalten sind. Je kleiner die Typennummer, desto weniger Minerale und Ballaststoffe enthält das Brot. Vollkornmehle weisen eine Type um 1800 auf. Schrot ist sehr grob und ballaststoffreich.

Gekeimte Samen und Kerne

In einigen Rezepten verwende ich gekeimte Sonnenblumenkerne, Brokkolisamen oder gekeimten Buchweizen. Das Ankeimen von Samen und Getreide hat viele Vorteile, unter anderem verbessert sich die Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe und Getreide wird bekömmlicher. Gekeimte Produkte sind in verschiedenen Internetshops erhältlich.

Meal-Prep-Saucen

Auf den Seiten 95 bis 167 findest du Rezepte für Meal-Prep-Saucen, die du auf Vorrat zubereiten kannst. Damit hast du jederzeit ein gesundes Essen in der Hinterhand. Die Saucen passen zu Vollkorn- oder Hülsenfrüchte-Pasta oder zu Gemüse. Für das große Einkochen einfach die Mengen vervielfachen.

Pflanzendrinks

Die Porridges werden mit Wasser oder Pflanzendrink zubereitet. Wofür du dich entscheidest, ist dir überlassen – vielleicht möchtest du auch gern abwechseln. Ein Rezept, wie du Mandeldrink und -mus selbst herstellen kannst, findest du auf Seite 167.

Snacken

Wann immer der kleine Hunger kommt, kannst du es knacken lassen. Ich knabbere am liebsten Nüsse, Endivie oder rohen Fenchel. Aber auch Paprika, Gurken und Karotten bieten sich an.

FRÜHSTÜCK

► Homemade Granola

Bananen-Schoko-Granola

Kategorie: Vorrat, vegan, glutenfrei

Menge: für 1 Glas (600 ml)

Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion (50 g): ca. 230 kcal, 3,5 g BS,

5 g E, 14 g F, 20 g KH

Haltbarkeit: trocken und dunkel gelagert

ca. 3 Wochen

Zutaten

70 g Paranusskerne

30 g Kürbiskerne

300 g Haferflocken

80 g Pflanzenöl

50 ml Sirup (z. B. Ahornsirup)

2 TL Zimt

20 g Kakaonibs

30 g getrocknete Bananen

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze, Umluft 106 °C) vorheizen.
2. Kerne nach Belieben hacken und mit Haferflocken in einer Schüssel mischen. Öl, Sirup und Zimt verrühren und darübergeben. Alles gut vermengen.
3. Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen. Im heißen Ofen 10–15 Minuten unter Beobachtung braun rösten. Zwischendurch mit einer Gabel wenden.
4. Granola vollständig auskühlen lassen und mit Kakaonibs und Bananen mischen. In einem Vorratsglas luftdicht und dunkel aufbewahren.



EINTÖPFE UND SUPPEN

Brokkolisuppe

Kategorie: glutenfrei, Low Carb

Menge: für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 170 kcal, 7 g BS, 8 g E, 11 g F, 10 g KH

Zutaten

Für die Suppe:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleiner Brokkoli

1 EL Olivenöl

400 ml Gemüsebrühe

50 ml Pflanzendrink (z. B. Sojadrink)

Salz

Für das Topping (optional):

Minze

Kresse

30 g TK-Erbesen

2 TL Sesam

2 EL Speckwürfel

Als Beilage (optional):

2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

1. Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Brokkoli waschen und in Röschen teilen, Stiel schälen und würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 3–5 Minuten glasig dünsten. Brokkoli zugeben, kurz rösten. Gemüse mit Gemüsebrühe und Pflanzendrink aufgießen und bei kleiner bis mittlerer Hitze 10–12 Minuten leise kochen lassen. Suppe pürieren und mit Salz würzen.
3. Das Topping nach Geschmack wählen. Minze und Kresse hacken, Erbsen blanchieren. Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis er duftet. Speck in einer Pfanne ohne Fettzugabe auslassen.
4. Suppe auf Schalen verteilen und nach Belieben mit den Toppings garnieren. Dazu schmeckt Vollkornbrot.



HAUPTSPEISEN

Bohnencurry mit Schwarzkohl

Kategorie: vegan, glutenfrei, Low Carb

Menge: für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 95 kcal, 7,5 BS, 8 g E,
1 g F, 14 g KH

Zutaten

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
50 g Schwarzkohl
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgew. 200 g)
1–2 EL Öl
100 ml Kokosmilch
Salz
1–2 TL Garam Masala
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Paprikapulver
gehackte Korianderblättchen (optional)

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Tomaten in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden. Kohl waschen, Rippen entfernen und den Kohl in mundgerechte Stücke zupfen. Bohnen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten glasig dünsten. Tomaten und Kohl zugeben, 5–8 Minuten anrösten. Mit Kokosmilch und 70 ml Wasser aufgießen. Aufkochen lassen und ca. 5 Minuten weiterkochen lassen. Bohnen und Gewürze zugeben und weitere 10 Minuten einkochen lassen. Curry abschmecken und nach Belieben mit Koriander bestreuen.

TIPP

Dazu passt Wildreis oder Vollkornbrot.

Ganzer Blumenkohl

Kategorie: vegan, Low Carb

Menge: für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Nährwerte pro Portion: ca. 600 kcal, 11 g BS, 13 g E,

52 g F, 22 g KH

Zutaten

Salz

1 EL gemahlene Kurkuma (optional)

1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g)

8 EL Olivenöl

Pfeffer

8 EL Vollkornbrotkrümel

4 EL Feldsalatpesto (S. 98)

200 g Sojajoghurt

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, nach Belieben Kurkuma hinzugeben.
2. Blumenkohl waschen, Stiel so abschneiden, dass der Blumenkohlkopf stabil steht. Blumenkohlkopf im kochenden Salzwasser 3–4 Minuten kochen, herausheben und in eine Auflaufform setzen. Mit 4 EL Olivenöl bepinseln, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen 30–40 Minuten weich und goldbraun backen.
3. Inzwischen 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Brotkrümel darin anrösten. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, in Tortenstücke schneiden und mit Bröseln, Pesto sowie nach Belieben mit Joghurt servieren.

TIPP

Die Blumenkohlblätter können püriert und unter das Pesto gemengt werden. Etwas Öl zugeben und abschmecken. Die Blumenkohlstiele können im Ofen mitgebacken und anschließend mit Frischkäse, Salz und Pfeffer zu einem Dip püriert werden.



Sommerrollen

Kategorie: Low Carb

Menge: für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Nährwerte pro Portion (bei 6): 580 kcal, 18,5 g BS,
41 g E, 30 g F, 36 g KH

Zutaten

Für die Füllung:

- 1 Gurke
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Möhren
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 1 ½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Minze, Koriander, Thai-Basilikum)
- 400 g Naturtofu
- 2 Bio-Limetten
- Shrimps oder Hähnchenbrust (nach Belieben)
- 24–32 Blätter Reisblätter
(22 cm Durchmesser)

Als Beilage:

- Erdnussauce
- Sojasauce

Zubereitung

1. Für die Füllung Gemüse waschen, putzen und in feine mundgerechte Streifen schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen, Avocado schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein befreien und Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.
3. Kräuter waschen und mit wenig Wasser in Gläser stellen, damit die Blätter der Kräuter nicht erschlaffen und sich jede Person nach Belieben Blättchen abzupfen kann.
4. Tofu und nach Belieben Hähnchen in Scheiben schneiden und in der Pfanne anbraten oder auf einem heißen Grill oder einem heißen Stein am Tisch direkt grillen. Shrimps schälen, vom Darm befreien, waschen, trocken tupfen und ebenfalls anbraten oder grillen.
5. Alle Zutaten auf dem Tisch verteilen und nach Lust und Laune Reisblätter befüllen und einrollen. Als Beilage Erdnuss- und Sojasauce zu den Sommerrollen reichen.

TIPP

Nach Lust und Laune können alle am Tisch die Reisblätter füllen und selbst rollen. Dafür große Teller und Schüsseln mit lauwarmem Wasser bereitstellen. Blätter mit Wasser beträufeln, mittig belegen und anschließend zusammenrollen. Am besten pro Person 4–6 Rollen einplanen, um satt zu werden.



Empfehlen und gewinnen!

Hat dir dieses Buch gefallen?

Dann empfehl es bitte weiter und schreib eine aussagekräftige Bewertung in einem Buch-Shop deiner Wahl, auf deinem Blog oder in den Sozialen Medien. Aus der Bewertung sollte hervorgehen, was dir an dem Buch gefallen hat und für wen es besonders geeignet ist.

Als Dankeschön verlosen wir jeden Monat unter allen, die mitmachen, fünf humboldt-Ratgeber – mit etwas Glück bist auch du mit deinem Wunschtitel dabei.

Um an der Verlosung teilzunehmen, schick uns einfach den Link zu deiner Buchbewertung sowie deinen Wunschtitel aus unserem Programm an: presse@humboldt.de.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Gesund genießen mit hochwertigem Eiweiß

Stand 2022. Änderungen vorbehalten.



- Internationale Gesundheitsgesellschaften sind sich einig: mehr Eiweiß fördert die Gesundheit
- Nahrung mit einem hohen Proteinanteil gehört zu den effektivsten Helfern, wenn es ums Abnehmen und um Muskelaufbau geht
- Alle Rezepte sind alltagstauglich und enthalten die wichtigen Nährwertangaben

Martina Amon

111 High-Protein-Rezepte

168 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2947-9

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3136-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-3137-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3138-0 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: healthylaura.com – stock.adobe.com

Stock.adobe.com: losangela: 2/3; Maksim Shebeko: 4/5; Natalia Klenova: 6/7; artinspiring: 18; mything: 18; reineg: 20; ricka_kinamoto: 40/41; ekatherina: 45; irina: 49; Heike Rau: 51; Dmytro Ples: 53; Olga Zarytska: 55; Elena: 59; weedezign: 61; soultkd: 63; nata_zhekova: 65; Christina: 67; Brent Hofacker: 69; Elenglush: 73; tadeas: 83; nblxer: 85; foodolia: 87; Яна Бутик: 93; smirart: 99; annata78: 105; jchizhe: 107; losangela: 111; Pixel-Shot: 115; exclusive-design : 117; faithie: 119; Nelea Reazanteva: 121; vaaseenaa: 127; Anjelika Gretskaia: 129; zoryanchik: 133; Natalia Hanin: 135; StockImageFactory: 141; Alexandr Milodan: 149; Maksim Shebeko: 151; Brent Hofacker: 153; yuliiaholovchenko: 155; zi3000: 161; eflstudoart: 163; Alexandr Milodan: 184

Originalausgabe

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch häufiger die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Sarina Hunkel ist Ökotrophologin, Autorin, Yoga-Lehrerin und Studiobetreiberin des DSCHUNGEL Yoga Frankfurt. Der Expertin in Sachen Ernährung und Gesundheit liegen zwei Themen besonders am Herzen: der Mensch und der Genuss. Ballaststoffe in die Ernährung zu integrieren, bedeutet für die Autorin Selfcare. Denn sie helfen ihr selbst maßgeblich dabei, Wohlbefinden als feste Größe im Alltag zu etablieren. Als freie Journalistin schreibt sie für namhafte Magazine wie „Essen & Trinken“ und „Mixology“.



Leicht, fit und vital durch Ballaststoffe!

Welche positiven Eigenschaften Pflanzenfasern haben und wie man sich durch eine ballaststoffreiche Ernährung und mehr Achtsamkeit fitter und gesünder fühlen kann, zeigt Sarina Hunkel dir in diesem Ratgeber. Dass aus Vollkorn, Gemüse und Co. himmlische und alltagstaugliche Gerichte für alle Lebenslagen entstehen können, beweisen ihre 111 Rezepte. Das Beste: Sie machen alle-samt schlank und gesund, sie schmecken – und sie erfüllen die Kriterien der Nachhaltigkeit. Für alle, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbstver-antwortlich verbessern wollen.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Mit einer ballaststoffreichen Ernährung vielen Krankheiten vorbeugen und Krankheitsverläufe bessern.
- 111 ballaststoffreiche Rezepte – schnell und einfach zubereitet und mit allen wichtigen Nährwertangaben.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3136-6



9 783842 631366

22,00 EUR (D)

**Ein Ratgeber, der dir zeigt, wie
du die Heilkraft von Pflanzen-
fasern optimal nutzt.**