

DORIS FLURY

vegan **EAT
GOOD
BEAUTY
FOOD**

südwest+

INHALT

»EAT GOOD BEAUTY FOOD« MIT MRS FLURY	4
GUT ESSEN UND GLÜCKLICH SEIN	6
AUSGEWOGEN PFLANZLICH ESSEN	13
SO FUNKTIONIERT DIESES BUCH	18
ERNÄHRUNGSPLAN FÜR EINE WOCH	20

RISE & SHINE

ENERGIEREICH IN DEN TAG STARTEN 22

Nährstoffreiche Beauty Juices	25
Pink Juice	25
Green Goddess	25
A-C-E Juice	25
Matcha-Latte	27
Frühstücks-Cookies	28
Pfannen-Granola	30
Beauty-Smoothie-Bowl mit Porridge	31
Gebackene Süßkartoffel	32
Pancake Cereal	34
Gekeimtes Buchweizen-Granola	37
Hirse-Overnight-Oats mit Heidelbeeren	38
Baked Oats	39
Karotten-Bananen-Brot	40
Socca-Kichererbsen-Pfannkuchen	42
Protein-Scramble mit Kurkuma und Spinat	45
Haferbrot ohne Mehl	46
Sauerteigbrot	49

SNACKS

GESUNDE ENERGIE FÜR ZWISCHENDURCH 51

Müsliriegel	52
Herzhafte Proteinriegel	53
Heidelbeer-Bliss-Balls	55
Carrot Cake Bites	56
Saatencracker	59
Hummus-Varianten	62
Erbsendip	62
Pink Hummus	62
Black-Bean-Hummus	63
Spinathummus	63
Süßkartoffel-Gemüse-Wedges	64
Blumenkohl-Wings	65

SUPPEN UND SALATE

NÄHRSTOFFREICHE LEICHTE MAHLZEITEN 67

Süßkartoffel-Karotten-Suppe mit Ingwer	68
Supergrüne Brokkolisuppe	70
Sommerlicher Pastasalat	73
Regenbogen-Linsensalat	74
Knackig grüner Krautsalat	76
Superfood-Grünkohlsalat	78
Wassermelonen-Avocado-Salat	79
Protein-Couscoussalat mit Basilikumvinaigrette	81
Mango-Gurken-Salat mit Quinoa	82

HAUPTGERICHTE UND PASTA

GESUNDE ABWECHSLUNG AUF DEM TELLER 85

Pasta mit cremiger Paprikasauce aus dem Ofen	87
Grüne Nockerl	88
Protein-Pastinakenpasta	89
Lila Pasta	91
Buchweizen-Hackbällchen	92
Superfood-Pestopasta	94
Falafel-Proteinbällchen	95
Kichererbsen-Süßkartoffel-Eintopf	97
Linsen-Dal mit Blumenkohl und Spinat	98
Crispy-Tofu-Bowl	100
Gemüsequiche mit Macadamianüssen	103
Gefüllte Süßkartoffel mit Quinoa	104
Cremiger Spargelrisotto	107
Glutenfreie Spinatcrêpes	108
Eat-Good-Food-Pizza	110
One-Pot-Hirse mit Gemüse und Bohnen	113
Tofu-Gyros mit Zaziki	114
Ofen-Ratatouille	116
Romana-Wraps mit Bohnenhack	119
Bohnen-Tortillas	120
Linsenfannkuchen	122
Gebackener Blumenkohl	125

SWEETS

SÜSSES MIT WENIGER ZUCKER 126

Beerencreme	129
No-Bake-Mandel-Cookies	130
Zitronen-Käsekuchen	133
Kokos-Bites	135
Schwarzer Reis mit Mango	136
Schoko-Chia-Tarte	138

Heidelbeer-Bananen-Kuchen	141
Tiramisu-Muffins	142
Orangen-Cheesecake-Törtchen	145
Protein-Brownies	146
Schoko-Knusperriegel	148
Haselnuss-Schoko-Pralinen	151

BASICS

VORBEREITUNG, DIE SICH LOHNT 152

Hanfdrink	154
Chiamarmelade	155
Sauerteigansatz	156
Kürbis-Parmesan	158
Pistazien-Pesto	159
Hülsenfrüchtetofu	160
Tofu-Feta	161
Cashew-Sour-Cream	162
Pink Pickles	163
Kichererbsen-Pitabrot	164

BEAUTY-REZEPTE

SCHÖNHEIT VON AUSSEN 166

Haferflockenmaske	168
Schoko-Kokos-Maske	168
Avocado-Bananen-Kur	169
Kokos-Minze-Körperpeeling	169

VIELEN DANK 170

ANHANG 171

REGISTER 172

IMPRESSUM 176

»EAT GOOD BEAUTY FOOD« MIT MRS FLURY

Sich einfach glücklich und schön essen – ganz so leicht ist dies nicht, aber mit den Rezepten und Tipps in meinem Buch möchte ich euch gern zu einer gesunden Ernährung inspirieren, die euch von innen strahlen lässt und mit jedem Bissen glücklich macht.



Hallo, ich bin Doris, und manche von euch kennen mich vielleicht bereits von meinem Blog und meinen Social-Media-Kanälen als Mrs Flury. Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und lebe mit meiner Familie in der Schweiz in der Nähe von Basel. Im Frühjahr 2021 habe ich mein erstes Kochbuch veröffentlicht – es enthält einfache pflanzliche Rezepte mit maximal sechs Zutaten. Die positiven Rückmeldungen zu diesem Buch haben mich motiviert, ein neues Buchprojekt in Angriff zu nehmen, und ich freue mich sehr, jetzt weitere unglaublich leckere und nahrhafte Gerichte mit euch zu teilen. Alle Rezepte sind wieder unkompliziert in der Zubereitung und ohne lange Zutatenliste und sie schmecken der ganzen Familie. Zudem gehe ich in diesem Buch speziell auf die Effekte ein, die eine gesunde, ausgewogene Ernährung und Nährstoffe auf unseren Körper haben.

Zuerst kurz etwas über mich. Ich bin als jüngstes von drei Mädchen in Oberösterreich geboren, eine Region mit schönen Seen und Gebirgslandschaften. Durch meine Familie habe ich bereits früh ein Interesse für Ernährung und deren Zusammenhängen mit Gesundheit und Wohlbefinden entwickelt. Meine Mutter hat für ihre Zeit immer sehr modern gekocht und vollwertige Lebensmittel in den Vordergrund gestellt. Was auch immer es bei uns zu Hause gab, ein großer Salat oder eine Gemüsebeilage waren jedes Mal dabei. Von ihr habe ich auch gelernt, dass es einfach ist, schnell ein gesundes Gericht mit wenigen Zutaten zu kochen.

Nach einer überraschenden Krankheit meines Vaters hat sich dieser noch intensiver mit seiner Gesundheit und Ernährung beschäftigt. Viel grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Proteine und gesunde Fette standen von da an

täglich auf seinem Speiseplan. Ich teilte sein Interesse für gesunde Ernährung schon immer und begann selbst früh, in der Küche zu experimentieren. Später habe ich mich für das Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien entschieden, um noch mehr über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit zu lernen.

MEINE LEIDENSCHAFT: GESUNDE, PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG

Bereits als Kind war ich eine »Beilagenesserin«; die feinen, meist vegetarischen Zugaben haben mir immer mehr geschmeckt als Fleisch oder Fisch. Nach meinem Umzug nach Wien war ich auch in der Küche das erste Mal auf mich allein gestellt und wurde Vegetarierin.

In der kleinen Küche in meiner Studentinnenwohnung mit wenig Equipment legte ich den Grundstein für meine Leidenschaft, einfache und gesunde Gerichte zu kreieren. Ich liebe es zu kochen und zu backen, konnte mich dabei aber nie an Rezepte aus Kochbüchern halten, die mir oft zu süß oder fettig waren. Lieber habe ich meine eigenen Gerichte auf der Basis nährstoffreicher pflanzlicher Zutaten und mit einer gesunden Komponente erschaffen.

Mit dem Umzug zu meinem Mann in die Schweiz und der Gründung einer Familie hat die Ernährung eine noch größere Bedeutung bekommen. Plötzlich war ich nicht nur für mich, sondern auch für das Wohl und die Gesundheit meiner Kinder verantwortlich. Ich habe, inspiriert von meiner Kindheit, weiter nach dem Prinzip gekocht, dass die Basis unserer Gerichte pflanzlich ist, und beziehe meine

Kinder viel in die Zubereitung ein. Da ich in meinem Umfeld häufig nach meinen Rezepten gefragt wurde, rief ich 2014 meinen Blog mrsflury.com und meinen eigenen YouTube-Kanal ins Leben. Was als persönliche Rezeptsammlung begann, erreichte mit der Zeit immer mehr Leserinnen und Leser, und ich freue mich sehr, meine Rezepte jetzt auch in Buchform mit euch zu teilen.

Wie in meinem ersten Buch basieren auch hier die Rezepte auf vollwertigen, pflanzlichen Zutaten und können mit wenig Aufwand zubereitet werden. Gern möchte ich zudem auf den Nutzen einer pflanzenbasierten Ernährung und wichtiger Nährstoffe für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eingehen. So stelle ich euch bei jedem Rezept einen besonderen Inhaltsstoff vor und verrate euch, wie dieser von innen für ein strahlendes Äußeres sorgt.

Es hat mir viel Freude bereitet, die Rezepte für das Buch zu entwickeln. Ich hoffe, sie inspirieren euch, mehr pflanzliche, nährstoffreiche Zutaten in eure Ernährung einzubauen. Ich hoffe natürlich auch, dass ihr meine Rezepte mögt, und freue mich auf eure Rückmeldungen!

Alles Liebe
eure

Doris

GUT ESSEN UND GLÜCKLICH SEIN

Über unser Glück können wir zum Großteil selbst bestimmen, wenn wir nur achtsam mit uns umgehen. Eine pflanzenbasierte Ernährung kann uns dabei unterstützen und wirkt sich positiv auf unser Gemüt, unsere Gesundheit und die Umwelt aus. Auch kleine Schritte können viel bewirken – also: Legt los!

Meine Ernährung folgt dem Prinzip »Eat Good Food«, was für mich bedeutet, mich vorwiegend pflanzlich und mit möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln zu ernähren. Was aber sind die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung für die Gesundheit und das Wohlbefinden, was solltet ihr dabei beachten?

Pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse haben eine hohe Nährstoffdichte, d.h., sie liefern wenig Kalorien bei einem hohen Gehalt an pflanzlichen Proteinen, gesunden Fetten, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Nüsse, Samen und Kerne versorgen uns ebenfalls mit wichtigen Nährstoffen. Für eine ausgewogene Ernährung lasse ich auch keinen Makronährstoff aus, denn unser Körper ist dazu gemacht, Proteine (Eiweiß), Kohlenhydrate und Fette zu verwerten.

POWER MIT KOHLENHYDRATEN

Für einen gesunden Körper, Energie und gute Laune brauchen wir Kohlenhydrate. Sie stellen die größte Gruppe der Makronährstoffe dar und sind in Gemüse, Früchten, Getreide, Saaten, Samen und Kernen enthalten. Sie bevorzugen unser Körper für die Energiegewinnung: Er zerlegt sie in kleinere Bausteine, die Glukose, die entweder sofort für geistige und körperliche Energie herangezogen oder als Glukose in der Leber und als Glykogen im Muskel gespeichert wird. Ohne ausreichende Kohlenhydratzufuhr fühlen wir uns schlapp und ausgepowert.

VOLLWERTIGE KOHLENHYDRATE IN PFLANZEN

Am schnellsten gewinnen wir Energie aus Früchten, die einfache Kohlenhydrate wie Glukose und Fruktose im

Verbund mit Ballaststoffen enthalten. Nehmen wir diese auf nüchternen Magen zu uns, werden sie sehr schnell verdaut und liefern sofort Energie. Nicht umsonst ist deshalb die Banane ein beliebter Snack vor dem Sport. Wer morgens noch nichts essen mag, kann sich für schnelle Energie auch einen Smoothie mit Früchten mit zur Arbeit nehmen.

Wurzelgemüse wie Karotten, Süßkartoffeln oder Pastinaken wachsen unter der Erde und speichern so auch komplexe Kohlenhydrate und weitere Nährstoffe. Diese Mehrfachzucker, die im Gegensatz zu einfachen Kohlenhydraten aus langen Zuckermolekülketten bestehen, verleihen dem Gemüse eine angenehme Süße und Nährstoffdichte, die ich gern für meine Rezepte nutze.

Blattgemüse und restliches Gemüse wächst über der Erde und speichert dadurch die Energie der Sonne, liefert neben Kohlenhydraten auch Vitamine und viele Antioxidantien.

Kohlenhydratquellen wie Getreide und Saaten (Buchweizen, Hirse, Dinkel, Reis oder Haferflocken) liefern auch Vitamine der B-Gruppe sowie Mineralstoffe, die für den Energiestoffwechsel benötigt werden. Am besten werden Getreide und Körner in möglichst vollwertiger, unverarbeiteter Form genossen, etwa als Flocken, ganzes Korn oder vermahlen als Vollkornmehl. So liefern Körner einen hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen, was gut für unsere Verdauung ist. Der Effekt ist z.B. bei Haferflocken gut zu sehen: Die Ballaststoffe bewirken die typische Cremigkeit, wenn die Flocken mit Flüssigkeit zu einem Porridge gekocht werden. Auch für die Sättigung haben vollwertige, möglichst wenig

bearbeitete Kohlenhydratquellen einen großen Vorteil. Wir haben bei Vollkorngetreide und Saaten mehr und länger zu kauen als bei isolierten Kohlenhydraten; wir sind länger satt. Heißhunger kann so vermieden werden.

WENIGER VERARBEITETE KOHLENHYDRATE

Anders ist dies bei einfachen Kohlenhydraten aus hellen Mehlen, fertigen Frühstückscerealien, weißem Reis und weiteren Produkten. Durch die Verarbeitung wurden wertvolle Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe entfernt. In vielen fertigen Produkten werden einfache Kohlenhydrate mit Fett oder zu viel Salz kombiniert. Daraus resultiert ein Zuviel an Kalorien, während dem Körper andererseits notwendige Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe fehlen. Industriell isolierte Kohlenhydrate lassen den Blutzucker rasch ansteigen und bald wieder sinken. Und nach diesem Energietief sind wir dann schnell wieder schlapp und brauchen das nächste Hoch.

Einfache Kohlenhydrate in Form von Industriezucker, hellem Mehl oder Reis sollten deshalb eine Ausnahme auf dem Teller bleiben. Ich empfehle, Kohlenhydrate möglichst immer in ihrer natürlichen Form zu konsumieren, also als ganzes Korn, Frucht und Gemüse. So sind unverarbeitete Produkte mit einfachen Zuckern wie Früchte sehr wertvolle Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung, da diese zusätzlich essenzielle Nährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe liefern. Wenn wir uns grundsätzlich ausgewogen ernähren und auf vollwertige Kohlenhydratquellen (Gemüse, Körner, Früchte) zurückgreifen, kommt es in der Regel nicht zu einem Zuviel an Kohlenhydraten und Kalorien.

SCHÖN UND STARK MIT PROTEINEN

Proteine (Eiweiß) sind nicht nur Energielieferanten, sie sind auch für alle Aufbau- und Bildungsprozesse im Körper verantwortlich. Unsere Muskeln, Haut, Haare, Nägel sind aus Proteinstrukturen aufgebaut. Stoffwechselprozesse laufen nur mit Proteinen als Bestandteil von Hormonen und Enzymen ab. Von den drei Hauptnährstoffen sättigen Proteine am besten. Ist unser »Protein hunger« gestillt, hören wir auf zu essen und sind schneller satt und zufrieden.

Proteine setzen sich wiederum aus Aminosäuren zusammen. In den meisten Nahrungsproteinen kommen die 20 für uns relevanten Aminosäuren vor. Acht Aminosäuren gelten dabei als essenziell, eine weitere Aminosäure ist semi-essenziell. Essenziell bedeutet, dass der Körper diese Aminosäuren nicht selbst herstellen kann, sondern sie zwingend über die Nahrung aufnehmen muss.

WELCHE QUELLEN SIND DIE BESTEN?

Für eine Beurteilung ist es wichtig, nicht nur den Proteingehalt eines Lebensmittels zu betrachten, sondern das gesamte Nährstoffpaket. Tierische Proteinquellen liefern zwar alle essenziellen Aminosäuren, brauchen aber sehr lange, um verdaut zu werden. Dabei sind sie auch noch säurebildend, bringen zum Teil schädliche Abbauprodukte hervor und können in großer Menge blähend wirken. Wurstwaren, Fleisch oder Käse enthalten zudem keine Ballaststoffe, dafür aber meist reichlich Fett und Salz, weshalb ein übermäßiger Konsum an tierischen Produkten auch mit einem erhöhten Risiko für Bluthochdruck oder Diabetes einhergehen kann.

Im Gegensatz dazu liefern pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, andere Samen, Nüsse oder Getreide neben Eiweiß immer auch ein Rundpaket mit Mikronähr-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen.

Allerdings sind in pflanzlichen Proteinquellen nicht immer alle essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge enthalten. Deshalb ist es wichtig, verschiedene Proteinquellen zu kombinieren oder über den Tag zu verteilen, also z.B. Getreide mit Hülsenfrüchten oder Samen mit Sojaprodukten. Einige Beispiele für Kombinationen sind Hummus mit Sauerteigbrot (siehe S.49), Hirse-Overnight-Oats mit Hanfsamen (siehe S.38), Protein-Pastinakenpasta (siehe S.89), Kichererbsen-Süßkartoffel-Eintopf (siehe S.97) und Linsen-Dal mit Reis (siehe S.98).

WIE VIEL PROTEIN BRAUCHEN WIR?

Die Energieträger Kohlenhydrate und Fette können wir besser speichern und bei der Energiegewinnung gegeneinander austauschen. Proteine werden weniger effizient gespeichert und müssen immer zugeführt werden. Ich achte deshalb stets auf eine Proteinkomponente

bei jeder Mahlzeit und habe die Rezepte im Buch als »proteinreich« markiert, in denen über zwölf Prozent der Energie aus Proteinen stammen.

Ich rechne gern 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht, also für eine 60 Kilogramm schwere Person 60 Gramm Eiweiß pro Tag. Die offiziellen Empfehlungen für die Proteinzufuhr liegen zwischen 0,8 und 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht und hängen von verschiedenen Faktoren wie Alter, körperlicher Aktivität und dergleichen mehr ab. So haben z. B. Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit einen erhöhten Proteinbedarf (0,9–1,2 g/kg Körpergewicht). Menschen ab dem 65. Lebensjahr wird ebenfalls eine höhere Eiweißzufuhr empfohlen (1 g/kg Körpergewicht), und auch Athleten haben einen erhöhten Proteinbedarf, je nach Sportart zwischen 1 und 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Darüber hinaus benötigt der Körper Proteine, um Hormone und Antikörper zu bilden. Bekommt er zu wenig Eiweiß, kann auch das Immunsystem schwächeln.

Proteine sind in größeren Mengen nicht problematisch, weshalb es keinen »Upper Level« für die maximale Zufuhr gibt. Als Upper Level (UL) wird eben jene maximale Zufuhr eines Nährstoffs bezeichnet, die selbst über eine lange Zeit hinweg ohne gesundheitliches Risiko aufrechterhalten werden kann. Es sollte allerdings auf eine abwechslungsreiche Mischkost auch mit den anderen wichtigen Nährstoffen wie komplexen Kohlenhydraten und essenziellen Fetten geachtet werden.

Die gesündesten Proteine bekommen wir mit zusätzlichen Nährstoffen aus pflanzlichen Lebensmitteln. So liefern z. B. Sonnenblumenkerne auf dem Salat reichlich pflanzliches Eiweiß, aber auch Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. Haferflocken im Porridge glänzen mit 13 Gramm Protein pro 100 Gramm und liefern zudem gesunde Ballaststoffe sowie B-Vitamine. Tofu im Curry ist ebenfalls eine gute Quelle für pflanzliches Protein, der Tofu enthält aber auch gesunde Fettsäuren.

PROTEINPULVER UND ANGEREICHERTE PRODUKTE – WIE SINNVOLL SIND SIE?

Bei Bio-Proteinpulvern handelt es sich um natürliche Produkte, die wie »Low Carb«-Mehle zum Backen, zum Panieren oder als Zugabe zu Müsli oder Shakes

verwendet werden können. Diese gute Option, den Proteingehalt der Gerichte zu erhöhen, befürworte ich, da Proteine von den drei Hauptnährstoffen am besten sättigen. Ich empfehle jedoch, auf angereicherte oder stark verarbeitete Lebensmittel mit unklarer Herkunft der Zutaten, unnötigen Zusatzstoffen (Farbstoffe, Aromen) und Süßungsmitteln zu verzichten.

Natürliche Proteinpulver und -mehle, gewonnen aus Pflanzen wie Hülsenfrüchten, Kernen und Samen, sind dagegen ein vollwertiges Lebensmittel. Proteinmehle sind entölt, gemahlene Samen. So wird etwa aus Sonnenblumenkernen erst das Öl gepresst; anschließend wird der verbleibende Rückstand getrocknet und fein gemahlen. Ich empfehle pflanzliche Proteinmehle in Bio-Qualität auf Basis von Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Hanfsamen, Hülsenfrüchten oder Nüssen.

FETT IST GUT FÜR UNS

Dieser Makronährstoff hat eher einen schlechten Ruf, wir sind immer noch der Meinung, Fett ist ungesund. Dabei ist Fett essenziell und wichtig für eine schöne und geschmeidige Haut. Nahrungsfette bestehen aus sogenannten Triglyceriden, die sich aus Glycerin und drei Fettsäuren zusammensetzen. Die Fettsäure ist dabei die wichtige Komponente und kann gesättigt, einfach ungesättigt oder mehrfach ungesättigt sein.

GUTE FETTE, SCHLECHTE FETTE

Fettsäuren schützen unsere Organe und sind ein wichtiger Bestandteil von Membranen, Haut und anderen körpereigenen Substanzen. Unser Körper kann sie selbst herstellen, mit Ausnahme der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA) und der Omega-6-Fettsäure Linolsäure (LA). Diese Fettsäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Und kaum etwas eignet sich als Quelle so gut dafür wie Pflanzen. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse, Mandeln, Sesamsamen, Avocados und Oliven liefern wertvolle Fettsäuren, die unser Nervensystem, unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K unterstützen.



Zudem sind Fettsäuren Bestandteil der schützenden Phospholipidschicht der Haut. Ein Mangel an essenziellen Fettsäuren lässt unsere Haut schneller trocken und faltig aussehen. Da sie unser größtes Organ und laufend Umweltbelastungen, Hitze sowie Kälte ausgesetzt ist, ist es wichtig, sie mit essenziellen Fettsäuren und Feuchtigkeit geschmeidig zu halten.

Käse, Wurst, Fleisch und bei Raumtemperatur feste pflanzliche Öle wie Kokosöl enthalten gesättigte Fettsäuren. Sie können den Anteil des herzschützenden Cholesterins (HDL) erhöhen, darüber hinaus wird vermutet, dass sie vor Allergien schützen. Allerdings werden tierische Fette beim Erhitzen ungünstig verändert. Und da tierische Lebensmittel auch länger unverdaut bleiben, können sich beim Abbau der gesättigten Fette und Proteine schädliche Abbauprodukte bilden. So können gesättigte Fette Entzündungsprozesse im Körper fördern und Ablagerungen in den Arterien mit den bekannten Folgeerkrankungen begünstigen.

PFLANZLICHE FETTQUELLEN BEVORZUGEN

Ungesättigte Fettsäuren in Avocados, Nüssen, Kernen und Samen können wiederum den Schaden der gesättigten Fettsäuren ausgleichen: Sie hemmen Entzündungen, beugen Arterienverstopfung vor und verbessern unsere Gedächtnis- und Konzentrationsleistung. Omega-3-Fettsäuren in Leinsamen, Walnüssen, Hanfsamen oder Algen sind wirksame Entzündungshemmer. Da die daraus hergestellten Öle wie Leinöl hitzeempfindlich sind, sollten wir sie unerhitzt zu uns nehmen, z. B. als tägliche Ergänzung (1–2 Esslöffel) zu Salatdressings oder Säften (siehe S. 25).

In Sonnenblumen-, Raps- oder Distelöl sowie in Fleisch und Milchprodukten sind mehr Omega-6-Fettsäuren enthalten.

Sie unterstützen eine gute Wundheilung und sind ebenfalls essenziell. Für eine gute Aufnahme ist jedoch das richtige Verhältnis der Fettsäuren zueinander wichtig. Das ideale Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 beträgt 3:1 bis maximal 5:1. Meist wird über die Ernährung aber ein größerer Anteil an Omega-6 aufgenommen. Ich versuche deshalb, genügend Omega-3-Fettsäuren in die Ernährung einzubauen. Gute pflanzliche Quellen sind Leinsamen, Leinöl, Chiasamen, Hanfsamen, Walnüsse und Sojaprodukte sowie Algen und daraus hergestellte Produkte.

DER PERFEKTE TELLER

Für mich ist die bestmögliche Ernährung eine ausgewogene und überwiegend pflanzenbasierte Ernährung. Dafür stelle ich meine Gerichte aus vollwertigen Lebensmitteln der drei Nährstoffgruppen Kohlenhydrate, Proteine und Fette zusammen. Bei meinem perfekten Teller bilden etwa 30 Prozent Wurzelgemüse, Kartoffeln, Getreide, Pseudogetreide oder Reis eine nährstoffreiche Basis mit komplexen Kohlenhydraten für lang anhaltende Energie. Dazu gibt es rund 35 Prozent buntes Gemüse – roh, gedämpft, gekocht oder gebraten –, das den Körper mit einer Vielzahl an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballaststoffen, Antioxidantien und anderen sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Etwa 25 Prozent proteinreiche Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Bohnen, Samen, Kerne oder Sprossen bilden die nächste Komponente, die Energie und essenzielle Aminosäuren für die Aufbau- und Reparaturvorgänge im Körper liefert. Dazu kommen dann noch zehn Prozent hochwertige, kalt gepresste Öle, Nüsse, Kokosflocken, Samen und daraus hergestellte Produkte, die notwendige Fettsäuren für Nervensystem, Gehirnfunktion und Zellmembranen der Haut enthalten.