

Nehmen wir's in die Hand.

Wie **Essen** auch
dem Körper gut
schmeckt.

Inhalte

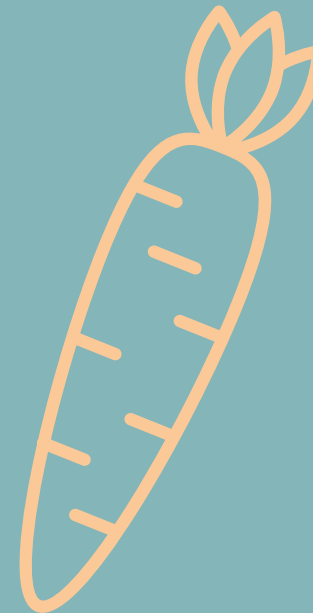
Gesunde Ernährung

Einleitung : Warum Ernährung auch Wohlbefinden ist	3
Vorstellung Jane Bergthaler	5
Was bedeutet eigentlich ausgewogene Ernährung?	6-7
Welche Vorteile hat gesunde Ernährung für mich?	8-9
Allein essen, gemeinsam essen	10-11
Prostatakrebs und Ernährung	12
Bewusst essen, bewusst genießen	13
Saisonal, regional & bunt	14-17
Einkaufsratgeber	18-19

Echt gesund selbst kochen

Das Beste zum Frühstück	22-27
Für Zwischendurch	28-37
Für den Großen Hunger	38-45
Zum Schluss noch was Süßes	46-49

Ernährung ist Wohlbefinden



Es ist immer wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu schauen. Doch besonders bei einer Krebserkrankung sollte ein bewusstes Essen und Trinken einen großen Stellenwert im Alltag einnehmen. Denn der Körper muss ohnehin schon einiges verkraften – da ist es von großer Bedeutung, ihm genug Energie und vor allem die richtigen Nährstoffe zu geben.

In dieser Broschüre wollen wir Ihnen auf den Weg geben, warum und wie Sie gesund kochen und essen können. Im zweiten Teil des Büchleins geben wir Ihnen auch einige schmackhafte Rezeptideen.

Geben Sie Ihrem Körper Gutes!



Jane Bergthaler,
BSc MSc nutr. med

Als Diätologin im LKH-
Univ. Klinikum Graz und bei
der Krebshilfe Steiermark
hat Jane Bergthaler
jahrelange Erfahrung. Sie
hat sich auf Onkologie und
Sporternährung spezialisiert
und sieht ihre Rolle vor allem
in der Hilfestellung beim
Finden des persönlichen
„Ernährungsweges“.



Ausbildung

- Bachelorstudium
„Diätologie“
an der FH Joanneum
Bad Gleichenberg
- Masterstudium
**„Angewandte
Ernährungsmedizin“**
an der MedUni Graz
und FH Joanneum Bad
Gleichenberg
- Diverse Aus-/
Weiterbildungen wie
z.B. zur **Traditionellen
Europäischen Heilkunde,
Klinischen Ernährung,
Sporternährung**



Worauf Sie beim Essen Wert legen sollten

Unter ausgewogener Ernährung versteht man eine vielfältige, abwechslungsreiche und pflanzenbasierte Ernährung, die sich aus Eiweißen (Proteinen), gesunden Fetten und Kohlenhydraten zusammensetzt.

Auf einen Tag gerechnet wird empfohlen, mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu sich zu nehmen, wobei auch Hülsenfrüchte, wie beispielsweise Linsen und Bohnen, dazu zählen.

Was bedeutet ausgewogene Ernährung?

Hülsenfrüchte sind generell eine gute pflanzliche Eiweißquelle, also wichtig für Muskeln und Abwehrkräfte.

Kohlenhydrate – unsere Energiequelle – sollen vor allem über Vollkornprodukte aufgenommen werden, da sie im Vergleich zu Weißmehlprodukten (z. B. Semmeln, weiße Nudeln, Reis, Couscous, ...) mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten und länger satt machen.

Tierische Produkte, also Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukte sind wichtige Eiweißquellen, sollten aber mit Bedacht verzehrt werden und die Mahlzeiten nur ergänzen. Gerade Fleisch sollte nur ein- bis zweimal in der Woche gegessen werden, und auch dann am besten in guter Qualität.

Gesunde Fette gehören auch zu einer ausgewogenen Ernährung, jedoch sollten Sie hier aufs richtige Maß achten – und hauptsächlich pflanzliche Fette verwenden, wie zum Beispiel Oliven- oder Rapsöl, Haselnussöl oder auch Leinöl für die kalte Küche.^{1,2 3,4}

Wohl- befinden zum Essen

Welche **Vorteile** hat gesunde Ernährung für mich?



Eine ausgewogene und gesunde Ernährung kann Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden steigern. Auch als bereits an Krebs erkrankter Patient können Sie den Krankheitsverlauf durch gesunde Ernährung positiv beeinflussen, denn es ist möglich, dass Symptome und Nebenwirkungen der Behandlung über die Ernährung gelindert werden können.⁵

Eine ausgewogene Ernährung fördert aber nicht nur die körperliche Gesundheit und Fitness, sondern beeinflusst auch das mentale Wohlbefinden. Das liegt daran, dass bestimmte Nahrungsmittelbestandteile, nämlich Antioxidantien, Stress abbauen können.⁶

Reich an diesen Stoffen sind „ampelfarbiges“ Gemüse und Obst:

Spinat, diverse Kohlsorten, Sprossen, Trauben (grün) Karotten, Äpfel und Zitrusfrüchte (gelb/orange), Tomaten, Beeren (rot).

Allein essen, gemeinsam essen

Früher war es noch ganz normal, dass es feste Rituale gab, bei denen die ganze Familie an einem großen Tisch zusammenkam. Heute haben sich Essensgewohnheiten geändert.

Eine koreanische Studie hat zum Beispiel ergeben, dass Männer, die alleine essen, häufiger am Metabolischen

Syndrom (das Zusammentreffen verschiedener Erkrankungen wie z. B. Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes) leiden als Männer, die regelmäßig in Gesellschaft essen.⁷

Was heißt das nun für Sie?

Machen Sie, was Ihnen guttut und achten Sie auch beim Alleinessen auf die Mengen und darauf, was Sie zu sich nehmen, und wie: Genießen Sie – ganz bewusst. Und wenn Sie sich in Gesellschaft wohler fühlen, suchen Sie sich diese: Familie oder Freunde werden sich freuen, Zeit mit Ihnen zu verbringen.

Wichtig ist:

Je besser und wohler Sie sich allgemein fühlen, umso besser können Sie sich auch Ihrer Erkrankung entgegenstellen.



Eine eigene Esskultur entwickeln

Prostatakrebs und Ernährung

Wie kann ich durch meine Ernährung positiven Einfluss auf die Prostatakrebs-Erkrankung nehmen?

Im Gegensatz zu anderen Krebserkrankungen, bei denen Patient:innen im Zuge der Behandlung oft mit Mangelernährung kämpfen, ist bei Prostatakrebs eher das Gegenteil der Fall: Patienten leiden an Gewichtszunahmen und Hitzewallungen. Gleichzeitig ist erhöhtes Körperfett ein Risiko für einen schwereren Verlauf der Krankheit.^{8,9}

Deswegen sollten Sie neben einer gesunden Ernährung auch gleich ab Beginn Ihrer Therapie Ihr Gewicht beobachten. Denn es ist einfacher, einer Gewichtszunahme entgegenzuwirken, als später mühsam abzunehmen.

So sollten Sie bei Getränken vor allem zu Wasser oder ungesüßtem Tee greifen. Zusammen mit einer ausgewogenen und bewussten Ernährung ist auch genügend Bewegung essenziell, um Ihr Gewicht zu kontrollieren.^{1,10}



Hitzewallungen: Diese lassen sich durch Verzicht auf Alkohol, Kaffee und scharfe Gewürze positiv beeinflussen.



Bewegung: Sehr gut eignen sich beispielsweise Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Wandern und Krafttraining.¹¹

Bewusst essen, bewusst **genießen**

Warum bewusster Genuss oft erst gelernt werden muss.



Wir essen vor dem Fernseher, wir essen mit der Zeitung in der Hand, wir essen zwischendurch und auch manchmal unterwegs. Das Essen wird dadurch zur reinen Energiedeckung degradiert – der Genuss bleibt auf der Strecke. Auch hat man so keinen rechten Überblick über die Mengen, die man isst.

Besser:

Machen Sie sich bewusst Gedanken, was Sie zu sich nehmen, was Sie kochen. Bereiten Sie das Essen mit allen Sinnen zu: Sehen, Riechen, Schmecken, ja auch Fühlen – am Gaumen, in den Händen. Schön schneiden, gut abschmecken, hübsch am Teller anrichten. Und dann genießen Sie den Geschmack.

Und: Essen Sie regelmäßig, lassen Sie keine Mahlzeit ausfallen. Sonst können Sie Ihren Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen nicht entsprechend decken und „stressen“ Ihren Körper nur zusätzlich.

Sollten Sie auch einmal ein wenig „sündigen“ wollen:

Tun Sie auch das bewusst und lassen Sie sich das Stück Schokolade auf der Zunge zergehen. Sie werden sehen, dass all das einen großen Unterschied macht. Haben Sie Freude am Essen!



Saisonal, regional & bunt.

Warum es gesund ist, nach den Jahreszeiten zu essen.

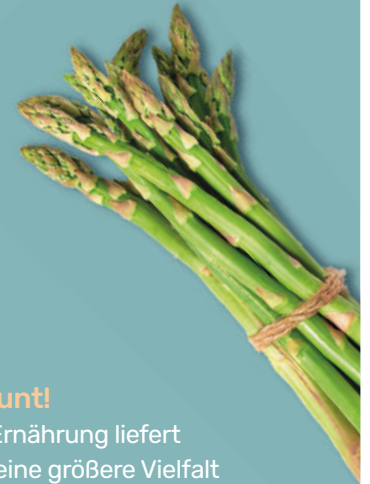
Saisonal zu essen heißt, Lebensmittel auf dem Speiseplan zu haben, die gerade wachsen und geerntet werden – und zwar idealerweise im eigenen Land, in der eigenen Region. Der Vorteil ist, dass die Lebensmittel wesentlich schneller auf Ihrem Teller landen.

Warum?

Weil die Lieferwege viel kürzer sind, die Lebensmittel länger reifen können und so einen höheren Nährstoffgehalt haben. Sie sind somit also gesünder! Wie bereits eingangs am Ampelbeispiel erwähnt:

Essen Sie bunt!

Farbenfrohe Ernährung liefert Ihrem Körper eine größere Vielfalt an Vitaminen und Mineralstoffen, aber vor allem an sekundären Pflanzenstoffen – so kann das gesamte Spektrum an gesunden Stoffen aufgenommen werden.



Sekundäre Pflanzenstoffe

Wofür sie gut sind, welche es gibt und worin man sie findet.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Stoffe, die vor allem in Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchten enthalten sind. Diese Pflanzenstoffe geben Pflanzen Aroma und Farbe und sind Schutzstoffe gegen Schädlinge. Dies wiederum ist von großer Wichtigkeit für den menschlichen Organismus. Viele dieser bioaktiven Stoffe sind wirksam gegen und bei Krebs.^{12,13}

Insbesondere farbenfrohe, geschmacks- und geruchsintensive Lebensmittel sind sehr reich an sekundären Pflanzenstoffen.



Farbenfroh:

Polyphenole, Carotinoide – in Beeren wie Heidelbeeren, Aronia, Johannisbeeren, Trauben, Äpfel, grünem und schwarzem Tee, Kräutern, Tomaten, Karotten, Kürbis, Rote Rüben.

Geschmacks-/geruchsintensiv:

Glukosinolate – in Kren, Rettich, Kresse, Sprossen, Radieschen, Knoblauch, Zwiebel, Lauch sowie Kohlgemüse wie Brokkoli oder Grünkohl.

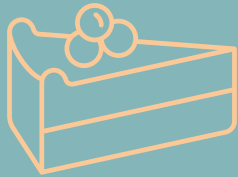


Ihr Einkaufsratgeber

1.

Nicht hungrig einkaufen gehen

Wer mit einem knurrenden Magen einkauft, tendiert dazu, zu viele und zu ungesunde Lebensmittel in seinen Einkaufswagen zu legen.



2.

Einkauf planen

Was gibt's diese Woche zu essen? Es macht Sinn, sich einige Gerichte im Vorhinein zu überlegen – und dann gezielt einkaufen zu gehen.



3.

Zettel schreiben

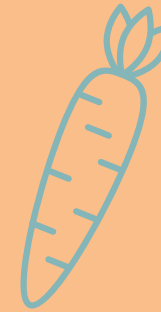
Wer sich vorher notiert, was gebraucht wird, ist nicht nur schneller fertig, sondern kauft tatsächlich, was guttut. Tipp: Zettel nach der Supermarkt-Anordnung reihen.



4.

Frisches hat Vorrang

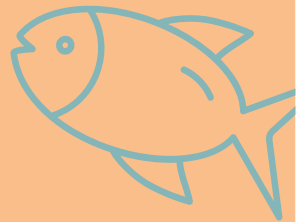
Wer einen Supermarkt in der Nähe hat, kann frische Ware immer auch eher spontan besorgen. Bei gewissen Lebensmitteln lohnt es sich aber, sie immer zuhause zu haben – wie z.B. Dosentomaten, Konserven mit Linsen, Bohnen & Co., Getreideflocken, wie beispielsweise Haferflocken. Das spart Zeit und kann auch den Kochalltag entlasten.



5.

Was ist in der Speisekammer?

Um richtig einkaufen zu können, macht es Sinn, vorab einen Status zu machen. Was habe ich im Kühlschrank, in der Kammer, im Tiefkühler?

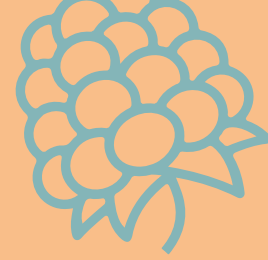


6.

Zutaten und Nährwertangaben anschauen

Wer sich bisher noch nicht mit gesunder Ernährung befasst hat, kann sich im Supermarkt einfach die Tabellen anschauen. Viel Fett, Zucker, Salz oder chemische Zusatzstoffe lassen sich so leicht erkennen.





Echt gesund: selbst kochen.

Forscher der John Hopkins University in Baltimore haben festgestellt, dass Menschen, die für sich selbst kochen, sich automatisch auch gesünder ernähren.¹⁴

Mit frischen, selbst gekochten Speisen, die viel Gemüse, Ballaststoffe und ausreichend gesunde Fette und Öle enthalten, tun Sie Ihrem Körper Gutes und tragen zur Sättigung bei. Sparen Sie bei Zucker, salzen Sie bewusst und möglichst wenig, seien Sie hingegen großzügig mit Gewürzen sowie Kräutern und bereiten Sie die Speisen schonend zu. Dünsten, leichtes Anbraten oder Dampfgaren sind ideal für den Erhalt von Nährstoffen.

Das Beste zum Frühstück.



2 PORTIONEN

15 MINUTEN



Haferporridge mit frischen Früchten

400 ml	Mandelmilch
100 g	Beeren
100 g	Haferflocken
1	Banane
1-2 TL	Honig

1. **Beeren** verlesen, ggf. waschen und putzen. Beeren klein schneiden. **Banane** schälen und in Scheiben schneiden.
2. **Mandelmilch** in einem Topf erhitzen. **Honig** und

Haferflocken zugeben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 5 Minuten quellen lassen.

3. Porridge auf 2 Teller verteilen und mit dem Obst garnieren.

2 PORTIONEN

15 MINUTEN



Weiches Ei mit Avocado

2	Eier
1	Avocado
2	Vollkornbrotsscheiben
	Zitronensaft
	frische Kräuter
	Salz, Pfeffer

1. Wasser zum kochen bringen, die **Eier** 6 Min. darin sieden lassen und danach schälen.
2. **Avocado** in Spalten schneiden, auf den **Brotsscheiben** drapieren und mit **Zitronensaft** beträufeln.

3. Das geschälte Ei auf das Brot legen und das Ei mit einem Messer aufstechen.
3. Mit **Salz und Pfeffer** würzen und frischen **Kräutern** servieren.

2 PORTIONEN

15 MINUTEN



Eierspeise mit Tomaten und Rucola

3	Eier
4	mittelgroße Tomaten
4 EL	Wasser oder Milch
1 EL	Olivener Öl
	Rucola zum Garnieren
	Salz, Pfeffer

1. **Eier, Wasser oder Milch** und eine Prise **Salz und Pfeffer** mit einer Gabel verrühren.
2. **Tomaten** waschen und würfeln, **Olivener Öl** leicht erhitzen und damit die Tomaten dünsten.
3. Das **verrührte Ei** zugeben und rund 1-2 Min. bei mittlerer Hitze stocken lassen.
4. Mit einem Holzkochlöffel vorsichtig zusammenschieben und nochmals ca. 2 Min. bis zur gewünschten Konsistenz braten.
5. Mit Vollkorn- oder Sauerteigbrot und einer Handvoll **Rucola** genießen.



Tipp: Die Eierspeise schmeckt auch sehr gut mit Zucchinischeiben, Kürbiskernen und Kresse.

2 PORTIONEN

15 MINUTEN



Dinkelgrießbrei mit Himbeeren

250 ml	Sojadrink, ungesüßt
100 g	Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
5 EL	Dinkelgrieß, fein
2 TL	Haselnussöl (ggf. Butter)
1 EL	Mandeln oder Walnüsse, frisch gerieben
1-2 TL	Honig
	frische Minze

1. **Dinkelgrieß** in den kalten **Sojadrink** einrühren und langsam aufkochen. Währenddessen gut durchrühren. Vom Herd nehmen und einige Minuten nachquellen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzufügen.
2. **Haselnussöl** und **geriebene Nüsse** einrühren, nach Belieben mit **Honig** süßen.
3. Frische **Himbeeren** gründlich waschen und abtropfen lassen. Vor dem Servieren den **Grießbrei mit Himbeeren, Minze und ganzen Nüssen** servieren.



Alternative: Statt ungesüßtem Sojadrink kann auch Schafmilch oder eine Wasser-Milch-Mischung im Verhältnis 1:1 verwendet werden.

2 PORTIONEN

10 MINUTEN



Apfel-Karotten-Müsli

300 g	Naturjoghurt
100 ml	Wasser
2	Karotten
1	Apfel
6 EL	Haferflocken
2 EL	Walnüsse
2 EL	Honig
	Zitronensaft

1. Wenn **grobe Haferflocken** verwendet werden, diese am Vorabend mit dem Wasser und Joghurt verrühren und über Nacht quellen lassen. Bei **feinblättrigen Haferflocken** kann das Müsli in der Früh angesetzt werden.
2. Die **Walnüsse** grob hacken und gemeinsam mit **Honig** und **Zitronensaft** zu den Flocken geben.
2. **Apfel und Karotten** waschen. Den Apfel grob, die Karotten fein raspeln und mit dem Müsli vermengen. Ist das Müsli zu dick, gerne noch etwas Wasser einrühren.



Alternative: Die Haferflocken mit 400-500 ml Wasser aufkochen und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze zu einem Porridge verkochen. Vom Herd nehmen, Apfel-, Karottenraspel und gemahlenen Zimt (statt Zitronensaft) dazugeben und kurz ziehen lassen. Joghurt einrühren und anrichten (statt Joghurt können die Haferflocken aber auch in 300 ml ungesüßtem Sojadrink + 100 ml Wasser eingekocht werden).

15 STÜCK

45 MINUTEN



Müsliriegel

200 g	Haferflocken, feinblättrig
2	Bananen
2	Äpfel
5 EL	Honig oder Dattelsirup
30 g	Nüsse, gehackt oder gerieben
20 g	Sesam oder Kürbiskerne

1. **Bananen** schälen und mit einer Gabel zerdrücken, **Äpfel** waschen, entstielen und in kleine Stücke schneiden oder reiben. Die **restlichen Zutaten** dazugeben, gut vermengen und ca. 15 Min. ziehen lassen.
2. Die Masse in eine Backform (z. B. 24x18 cm) oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, leicht andrücken und für 15-20 Min. bei 180°C (Ober-/Unterhitze) backen.
3. Noch im heißen Zustand in Riegel schneiden und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Für Zwischendurch.



2 PORTIONEN

10 MINUTEN



Cottagecheese mit Radieschen

500 g	Cottagecheese (Hüttenkäse), 10% oder mager
6	Radieschen
2 TL	Leinöl
	beliebige Kräuter u./o. 1 TL Sesam Salz, Pfeffer



Alternative: Hüttenkäse kann
auch als süße Variante mit Äpfeln
und Zimt oder einer Banane mit
Kokosraspeln serviert werden.

1. **Radieschen** waschen und
in dünne Scheiben schneiden.
2. **Hüttenkäse** mit **Leinöl**, **Salz**,
Pfeffer und **Kräutern** verrühren.
3. Mit Vollkornbrot genießen.

2 PORTIONEN

15 MINUTEN



Fruchtiger Fenchelsalat

1	Fenchelknolle
1	Orange
1 EL	Oliveöl
	Salz, Pfeffer

1. Den **Fenchel** putzen, waschen,
halbieren und in dünne Scheiben
hobeln. **Orange** schälen und in
dünne Spalten schneiden.
2. Alles vermengen und mit
Salz, Pfeffer und Olivenöl
abschmecken.

2 PORTIONEN

15 MINUTEN



Tomaten-Tofu-Suppe

400 g Seidentofu
650 g passierte Tomaten
40 g Parmesan
frischer Basilikum
Salz, Pfeffer

1. **Seidentofu, passierte Tomaten** und ein Teil des **Basilikums** in einen Mixer geben und gut pürieren.
2. In einen Topf umleeren und langsam erhitzen (darauf achten, dass die Suppe nicht zu kochen beginnt) und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.

3. Zum Anrichten die Suppe mit gehobelem **Parmesan** und Basilikumblättern garnieren. Anschließend mit etwas **Olivenöl** beträufeln.



Tipp: An heißen Sommertagen kann die Suppe auch kalt serviert werden.

2 PORTIONEN

20 MINUTEN



Rote Linsensuppe

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 roter Paprika
1 kleine Zucchini
1 Karotte
1,5 cm Ingwerwurzel (oder 1 gestrichener TL gemahlener Ingwer)
100 g rote Linsen
300 ml klare Gemüsesuppe
1 kleine Dose Kokosmilch
1 EL Zitronensaft
1 ½ EL mildes Currypulver
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer

1. **Gemüse** waschen, putzen und klein würfeln.
2. **Zwiebel und Knoblauch** in etwas **Öl** anschwitzen. **Curry** und **Kurkuma** dazugeben und kurz mitanschwitzen.
3. **Gemüsesuppe** aufgießen, **gewürfeltes Gemüse** und **Zitronensaft** zugeben und mit der **Kokosmilch** aufgießen. Kurz aufkochen lassen.
4. **Linsen** zur Suppe geben und kochen bis die Linsen weich sind. Erst dann mit **Salz und Pfeffer** abschmecken.



Tipp: Für mehr Cremigkeit kann die Suppe nach Belieben püriert werden.

2 PORTIONEN

10 MINUTEN



Hanf-Hummus

1 Dose	Kichererbsen (ca. 440 g)
4 EL	Oliven- oder Hanföl
3 EL	geschälte Hanfsamen*
2 EL	Sesampaste* (Tahin)
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Paprikapulver
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer

1. **Kichererbsen** in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Kichererbsen gemeinsam mit **Hanfsamen, Tahin, Gewürzen, Zitronensaft und 2 EL Öl** cremig pürieren (evtl. etwas Wasser dazugeben, je nach gewünschter Konsistenz).
2. Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken, in eine Schüssel umfüllen, mit dem restlichen **Olivenöl** beträufeln und gewaschene und gehackte **Petersilie** über den Hummus streuen.



Einkaufshinweis: Hanfsamen und Tahin sind im Supermarkt oder Reformhaus erhältlich.



Tipp: Der Hummus passt gut zu (Vollkorn-)Brot/Gebäck oder auch Kartoffeln.

15 STÜCK

45 MINUTEN



Buttermilchweckerl

500 ml	Buttermilch
350 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Roggenmehl
30 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Kürbiskerne
1 Pkg.	Backpulver
1 EL	Brotgewürz (nach Belieben)
1 TL	Salz

1. Alle **trockenen Zutaten** vermischen, **Buttermilch** dazugeben und zu einem Teig verrühren.
2. Mit einem Esslöffel Weckerl formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 200°C (Ober-/Unterhitze) ca. 20-25 Min. backen.



Tipp: Die Weckerl können auch eingefroren und dann einzeln nach Bedarf aufgetaut werden.

2 PORTIONEN

30 MINUTEN



Karfiol-Brokkoli-Salat

150 g	Karfiol
150 g	Brokkoli
50 ml	klare Gemüsesuppe
DRESSING	
100 g	cremiges Naturjoghurt
1 EL	Estragonsenf
1 TL	Honig
1 EL	Rapsöl
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer

1. **Karfiol und Brokkoli** waschen und in sehr kleine Röschen teilen.
2. Den Karfiol für ca. 10 Min. mit geschlossenem Deckel in der **Suppe** dünsten. Dann für weitere 5 Min. den Brokkoli dazu (mit der Gabel testen, ob das Gemüse weich ist).
3. In der Zwischenzeit **alle Zutaten für das Dressing** verrühren, mit dem noch warmen Gemüse vermengen und servieren.



Übrigens: Der Strunk eines Brokkolis landet häufig im Biomüll. Dabei ist er genauso genießbar und enthält viele Vitamine und Nährstoffe.



15 STÜCK

135 MINUTEN



Dinkelbrot

500 g	Dinkelvollkornmehl (bestenfalls frisch gemahlen)
300 g	Wasser, lauwarm
10 g	Salz
1 EL	Honig
1 EL	Rapsöl
½ Würfel	frischer Germ
	Gewürze nach Belieben (z. B. Kümmel, Fenchel, Koriander, Sesam oder Kürbiskerne)

1. **Germ** in lauwarmem Wasser auflösen und mit **Mehl, Salz, Honig** und **Gewürzen** vermengen. Anschließend das **Öl** hinzufügen.
2. Teig gut durchkneten (idealerweise 5 Minuten) und dann mit einem Tuch bedeckt 30 Minuten gehen lassen (an einem warmen Ort ohne Zugluft).
3. Nochmals durchkneten, zu einem Laib formen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech nochmals 30 Min. gehen lassen.
4. Backrohr auf 225°C vorheizen (Heißluft).
5. Laib mit Wasser benetzen und für 10 Min. bei 225°C auf der mittleren Schiene backen, dann auf 180°C zurückschalten und eine kleine feuerfeste Schale mit Wasser auf den Backrohrboden stellen. Für weitere 40-45 Min. backen.
6. Sobald das Brot beim Klopfen des Bodens hohl klingt, ist es fertig.

1-2 PORTIONEN

5 MINUTEN



Smoothie-Bowl

150g	Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren – frisch oder tiefgekühlt)
75ml	Wasser
75ml	Sojadrink ungesüßt
125g	Magertopfen
2 EL	Haferflocken, feinblättrig
1 TL	Haselnussöl
1 EL	Honig zum Süßen
1 EL	Sonneblumenkerne zum Garnieren
	Früchte zum Garnieren
	Minzblätter zum Garnieren

1. **Beeren** waschen und mit **Wasser, Sojadrink, Mager-
topfen, Haferflocken, Hasel-
nussöl** und **Honig** pürieren.
2. Die Masse auf 2 Schälchen
verteilen und mit **Früchten,
Hafeflocken, Sonnenblumen-
kernen und Minze** garnieren.

2 PORTIONEN

20 MINUTEN



Brotsuppe

2 große	Scheiben Roggenbrot
2 EL	Butter
2	Knoblauchzehen
2 EL	Obers
600 ml	Gemüsesuppe
	Majoran
	Schnittlauch oder Petersilie
	Salz, Pfeffer

1. Das **Roggenbrot** würfeln und
mit der **Butter** leicht anrösten.
2. Die **Knoblauchzehe** zer-
quetschen und gemeinsam
mit etwas **Majoran** hinzugeben.
3. Mit der **Gemüsesuppe** aufgießen
und ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Mit **Salz und Pfeffer** ab-
schmecken, dann erst das **Obers**
dazugeben.
5. Anrichten und mit **Schnittlauch
oder Petersilie** garnieren.

Für den
**großen
Hunger.**



2 PORTIONEN

30 MINUTEN



Hirsotto

100 g	Goldhirse
1	kleine Zwiebel
300 g	geputztes Gemüse nach Belieben (z. B. Brokkoli, Champignons, Paprika, Tomaten)
400 g	Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Kidneybohnen aus der Dose
	Kräuter nach Belieben (z. B. Petersilie, Dill, Thymian, Bohnenkraut)
	Chili, Kurkuma, Curry
	Oliveöl
	Salz, Pfeffer

1. **Hirse** in einem feinen Sieb abwaschen und mit der doppelten Menge **gesalzenem Wasser** aufkochen. Danach 10–15 Min. nachquellen lassen (wichtig: das Wasser dabei nicht ganz verkochen lassen).
2. In der Zwischenzeit die **Zwiebel** fein würfeln und anrösten.
3. Das **Gemüse** schneiden und je nach gewünschter Konsistenz andünsten oder anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer, Kräutern** und **Gewürzen** abschmecken.
4. Die **Hirse** mit dem fertigen **Gemüse** und den **Hülsenfrüchten** anrichten.



Alternative: Statt den Hülsenfrüchten können Sie auch ein Hühnerfilet oder 250 g Naturtofu würzen und anbraten. Auch 2 Spiegeleier passen alternativ dazu.

3 PORTIONEN

45 MINUTEN



Kartoffel-Rindfleisch-Pfanne

1	Rindsschnitzel (ca. 160 g)
2	große Kartoffeln
2	Tomaten
1	grüne Paprika
1/2	Brokkoli
1	große Karotten
1	Lorbeerblatt
2 EL	Olivenöl
1 TL	Schwarzkümmel
1/2 TL	Majoran
½ Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer

- Kartoffeln** waschen, weichkochen, schälen und würfeln.
- Währenddessen das Gemüse waschen. **Rindschnitzel, Karotten und Paprika** in dünne Streifen schneiden. **Tomaten und Brokkoli** zerkleinern.
- Rindfleisch** im **Olivenöl** anbraten und anschließend **Karotten, Brokkoli, Paprika, Tomaten** und die **Kartoffeln** sowie die **Gewürze** hinzugeben.
- Gemeinsam etwa 10 Minuten durchrösten und mit gehackter **Petersilie** servieren.

2 PORTIONEN

60 MINUTEN



Kichererbsen-Kartoffel-Tomaten-Ragout

250 g	gekochte Kichererbsen (z. B. essfertig aus der Konserve)
200 g	passierte Tomaten
200 g	Kartoffeln
50 ml	klare Gemüsesuppe
2	kleine Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
1-2 EL	Olivenöl
1 TL	Thymian
1 TL	Kurkuma
½ TL	Zimt
	Rucola zum Garnieren
	Salz, Pfeffer

- Kichererbsen** abgießen und abspülen. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und grob würfeln.
- In **Olivenöl** ca. 2 Min anbraten, dann **Thymian, Kurkuma** und **Zimt** dazugeben und mit der **Gemüsesuppe** ablöschen.
- Passierte Tomaten** zugeben, mit **Salz und Pfeffer** würzen und auf kleiner Stufe 20 Min. köcheln.
- Währenddessen die **Kartoffeln** schälen, würfeln und mit

Kichererbsen in die Soße geben. Das Ragout weitere 20 Min. köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind.

- Rucola** waschen, gut abtropfen, etwas zerkleinern und auf das angerichtete Ragout geben.

2 PORTIONEN

35 MINUTEN



Rote Rüben Risotto

300 g	Rote Rüben (fertig gegart im Supermarkt erhältlich)
300 ml	klare Gemüsesuppe
150 g	Risottoreis
50 g	Parmesan
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Oliveöl
	Salz, Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch** schälen und fein hacken. In einem Topf gemeinsam mit **Oliveöl** andünsten, **Risottoreis** dazugeben und nach und nach die **Gemüsesuppe** hinzufügen bis der Risottoreis bissfest gegart ist.
- Rote Rüben** in kleine Würfel schneiden und kurz bevor der Reis fertig gegart ist, hinzufügen.
- Mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Erst zum Schluss den frisch geriebenen **Parmesan** einrühren und heiß servieren.



Alternative: Für einen noch höheren Nährstoffgehalt einfach Buchweizen statt Reis verwenden (in 1 ½ fachen Menge Wasser und etwas Salz kochen).



Tipp: Gut dazu passt Naturtofu, gewürfelt und angebraten.

2 PORTIONEN

45 MINUTEN



Gemüsepizza mit Fetakäse

TEIG

200 g	Vollkornmehl (gerne auch Dinkelvollkornmehl)
130 ml	Wasser
½ TL	Salz
½ Pkg.	Backpulver

BELAG

6-8 EL	Tomatensauce
150 g	Blattspinat, angedünstet
150 g	Feta (Schaf oder Ziege)
2	Tomaten
1	große Karotte, grob geraspelt
1	Paprika gelb
1	Knoblauchzehe
	Kräuter (z. B. Majoran, Oregano)

- Backofen auf 190°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Alle Zutaten** für den Teig vermengen und mit einem Mixer mit Knethaken oder mit den Händen verkneten.
- Anschließend wird der Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausgerollt, mit **Tomatensauce** bestrichen und mit dem Gemüse belegt.
- Zum Schluss noch **Feta** darauf bröseln und ca. 20 Min. im vorgeheizten Backrohr backen.

2 PORTIONEN

30 MINUTEN



Gemüsepfanne mit Huhn oder Fisch

300 g	Hühnerbrust oder Fischfilet
150g	Champignons
1	Zucchini
1	roter Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Rapsöl
1 EL	Sesam
	Frühlingszwiebel
	Salz, Pfeffer, Chilipulver, Sojasauce



Tipp: Dazu passen Kartoffeln, Reis oder einfach nur Vollkornbrot.

1. **Gemüse** waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, **Zwiebel** in Spalten schneiden und **Knoblauch** fein hacken. **Öl** in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten.
2. **Huhn oder Fisch** in Streifen/ Stücke schneiden und gemeinsam mit dem **Sesam** mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Chili abschmecken.
3. Anschließend mit geschnittenen **Frühlingszwiebeln** und **Sesam** garnieren.

2 PORTIONEN

45 MINUTEN



Tomatencurry

TOFU

300 g	fester Naturtofu
2 EL	Sojasauce
1 TL	Kurkuma
1 EL	Oliveöl

CURRYSOSSE

400 g	Dosentomaten geschält
200 g	Brokkoli
150ml	klare Gemüsesuppe
3 cm	Ingwer
1 EL	Oliveöl
1 EL	Currypulver
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Chili oder Chilipulver
	Salz, Pfeffer, Sojasoße
	1 TL Honig



Alternative: Statt Tofu kann auch Hühner- oder Fischfilet verwendet werden.



Tipp: Gut dazu passt Natur- oder Basmatireis.

1. **Tofu** in 2 cm große Würfel schneiden, mit **Sojasauce** und **Kurkuma** marinieren, kurz ziehen lassen und dann in **Oliveöl** anbraten. Tofu beiseite stellen.
2. **Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, und Chili** fein hacken. **Brokkoli** in mundgerechte Stücke zerteilen.
3. **Öl** erhitzen und darin **Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili** einige Minuten in einer Pfanne glasig dünsten.
4. **Gewürze** dazugeben, kurz rösten und mit der **Gemüsesuppe** ablöschen. **Geschälte Tomaten** dazugeben und auf kleiner Flamme ca. 15 Min. köcheln lassen. **Brokkoli** dazugeben und für weitere 10 Min. mitkochen.

5. Nach Belieben die Soße etwas pürieren. Dann die **Tofuwürfel** dazugeben. Mit **Salz, Pfeffer, Honig** abschmecken.

Zum Schluss noch

was Süßes.



8 STÜCK

60 MINUTEN



Schokokuchen

200 g	Zucchini
120 g	Dinkelvollkornmehl
20 g	Kakaopulver
30 g	geriebene Mandeln (idealerweise frisch gerieben)
1	Apfel
2	Eier
1 Pkg.	Backpulver
50 g	Erythrit oder Dattelsirup

1. Den Ofen auf 160°C (Heißluft) vorheizen.
2. **Zucchini und Apfel** waschen und fein raspeln. Mit den **restlichen Zutaten** gut vermengen und in eine mit Backpapier ausgelegte Form nach Wahl füllen (z. B. Backblech 24x18 cm für Brownies, Kastenform für Kuchen).
3. Die Backdauer ist abhängig von der gewählten Form und beträgt ca. 30-45 Minuten. Machen Sie zur Sicherheit ein Stichprobe nach 30 Minuten.
4. Den fertigen Kuchen auskühlen lassen, aus der Form geben und anrichten.

2 PORTIONEN

15 MINUTEN



Tofu-Schokopudding

400 g	Seidentofu
100g	dunkle Schokolade, mind. 75% Kakaoanteil
	Bittermandelaroma
	Süßungsmittel
	Schlagobers
	frische Minze

1. Die **Schokolade** im Wasserbad schmelzen, **Seidentofu** dazugeben und mit einem Pürierstab alles gut pürieren.
2. Ein paar Tropfen **Bittermandelaroma** dazugeben, nochmals pürieren und nach Belieben mit etwas **Honig**, **Dattelsirup** oder **Stevia** süßen.
3. Den Schokopudding auf Schälchen verteilen und bis zum Servieren im Kühlschrank kühlen.
4. Der Schokopudding kann mit etwas **Schlagobers** und **Minze** garniert werden.



Tipp: Für einen noch schokoladigeren Geschmack ca. 2 EL echtes **Kakaopulver** mit pürieren (Konsistenz kann durch Zugabe von etwas Wasser variiert werden).



15 STÜCK

30 MINUTEN



Pflaumen-Saaten-Kugeln

170 g	getrocknete Pflaumen*
100 g	getrocknete Apfelringe*
50 g	Haferflocken, feinblättrig
15 g	Leinsamen
15 g	Mohn
1 TL	Zimt
3 EL	Wasser

1. In einem Hochleistungsmixer **Leinsamen** mit **Mohn** vermahlen, dann **Haferflocken** kurz mit mixen. Restliche Zutaten zugeben und zu einer dicken Paste pürieren (ggf. noch etwas Wasser hinzugeben oder wenn zu dünn, Haferflocken).
2. Mit feuchten Händen jeweils ca. 1 EL der Masse zu einer Kugel formen und nach Belieben in **Kokosflocken** oder **Kakaopulver** wälzen.
3. In eine verschließbare Dose legen und im Kühlschrank aufbewahren.



***Einkaufshinweis:** Achten Sie darauf ungeschwefelte Trockenfrüchte zu kaufen, denn durch die Behandlung mit Schwefeldioxid werden wichtige Vitamine, vor allem Vitamin B1 und Folsäure zerstört.



Alternative: Mit gehackten Haselnüssen - statt Mohn - schmecken die Kugeln auch sehr fein.

