



HANNAH FREY

CLEAN EATING BASICS

DER NATÜRLICHE WEG IN
EIN NEUES LEBENSGEFÜHL

G|U

CLEAN EATING

== Der neue Weg ==

8 **CLEAN EATING – WAS IST DAS?**

Iss dich ganz bewusst gesund & fit

10 **WEG VON CONVENIENCE FOODS**

hin zum Clean Eating

14 **CLEAN-EATING-TEST**

16 **CLEANE NAHRUNGSMITTEL**

Die Clean-Eating-Prinzipien

18 **BIO & REGIONAL**

23 **DO & DON'T**

26 **ESSEN & TRINKEN**

Was täglich auf den Tisch kommt

28 **CLEAN EATING**

ist gut für Ihre Gesundheit

30 **CLEAN EATING & YOGA**

Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt

32 **ACHTSAMKEITSÜBUNG**



CLEAN EATING

== im Alltag ==

38 **UMSTELLUNG LEICHT GEMACHT**

Clean einkaufen

42 **IM SUPERMARKT**

46 **CLEANE LEBENSMITTEL**

im Überblick

51 **GESUNDE SNACKS**

schnell & praktisch

54 **GANZHEITLICHKEIT DURCH**

Clean Eating & Power-Yoga

66 **POWER-YOGA-ZYKLUS**

Cleane Power

REZEPTE

- 70 FRÜHSTÜCK
- 80 SALATE
- 86 SUPPEN
- 90 HAUPTGERICHTE
- 118 SMOOTHIES
- 122 SÜSSES
- 130 CLEAN-BASICS

ZUM NACHSCHLAG

- 138 Bücher, die weiterhelfen
- 139 Adressen, die weiterhelfen
Apps, die weiterhelfen
- 140 Sachregister
- 142 Register Yogaübungen und Rezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



CLEAN EATING DER NEUE WEG

Wer gesund leben möchte,
stellt sich viele Fragen:

WAS KANN ICH ESSEN & TRINKEN?

Was darf überhaupt im Einkaufswagen landen?

**WIE FUNKTIONIERT GESUNDE ERNÄHRUNG
GANZ PRAKTISCH IM ALLTAG?**

Was hält leistungsfähig und fit?

Was bringt Körper, Geist und Seele
===== in Einklang? =====

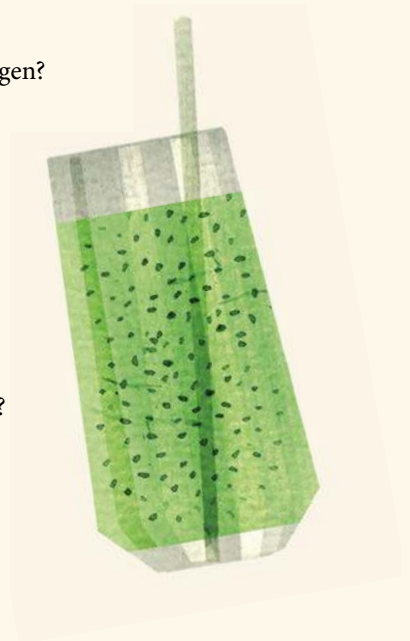
Was sorgt für Wohlbefinden?
Clean Eating gibt darauf
klare Antworten.

CLEAN-EATING-TEST

Dieser Test hilft Ihnen dabei herauszufinden, wo Sie ernährungstechnisch aktuell stehen. Beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst spontan und ehrlich.

WIE CLEAN WAR IHRE ERNÄHRUNG BISHER?

- Essen Sie häufig und mehrheitlich Gemüse und Obst?
- Lesen Sie die Zutatenlisten auf Nahrungsmittelverpackungen?
- Kochen Sie Ihr Essen in der Regel selbst?
- Kombinieren Sie komplexe Kohlenhydrate und Proteine bei jeder Mahlzeit?
- Frühstücken Sie täglich?
- Trinken Sie regelmäßig zwei bis drei Liter Wasser pro Tag?
- Meiden Sie einfache Kohlenhydrate wie Weißmehl und Zucker sowie Fast Food und Fertiggerichte?
- Bauen Sie Superfoods wie Chiasamen oder Gojibeeren in Ihre Ernährung ein?
- Trinken Sie regelmäßig grüne Smoothies?
- Essen Sie achtsam?



IHRE ANTWORTEN

Wenn Sie vor neun bis zehn Fragen ein Häkchen setzen konnten, ernähren Sie sich bereits nach dem Clean-Eating-Konzept. Sie haben fünf bis acht Fragen mit Ja beantwortet? Dann ernähren Sie sich teilweise clean, aber es gibt noch Luft nach oben. Sie haben vier oder weniger Fragen mit einem Häkchen versehen? Dann ist Clean Eating ein einfacher Weg für Sie, sich zukünftig gesünder zu ernähren.

gefriergetrocknetes Kartoffelpulver wird, das sich unter Zugabe von heißem Wasser wiederum in cremiges Kartoffelpüree verwandelt, sind viele industrielle Fertigungsschritte und Zusatzstoffe nötig. Dazu zählen Farbstoffe, die für das schöne Gelb des Kartoffelpürees sorgen. Die Vitamine gehen dabei selbstverständlich verloren. Produkte aus dem Kühlregal wie Maultaschen, Pizzateig oder Aufback-Brötchen sind begrenzt haltbar – ein Hinweis darauf, dass es sich noch um LEBENS-Mittel handelt. Dennoch kommen auch diese Produkte für gewöhnlich nicht ohne Konservierungs- und andere Zusatzstoffe aus – selbst gemacht ist deshalb besser.

Clean essen, ohne zu verzichten

Sich so natürlich wie möglich zu ernähren bedeutet auch, einen frischen Apfel aus der Region zu essen statt ein Glas Apfelmus aus dem Supermarkt. Ein frischer Apfel enthält Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineral- und Ballaststoffe. Achtung: Die meisten Vitamine und Pflanzenstoffe befinden sich direkt unter der Schale! Wird der Apfel geschält und industriell zu Apfelmus verarbeitet, gehen auch Vitamin C und Ballaststoffe verloren. Stattdessen werden unerwünschte Antioxidations- und Säuerungsmittel sowie Süßstoffe oder Zucker hinzugefügt. Besser wäre es, das Apfelmus selbst zu kochen. Die Zubereitung frischer Speisen geht meist schneller, als man denkt, und ist noch dazu preiswerter. Die Verbraucherzentrale Hamburg hat herausgefunden, dass Fertigprodukte mindestens doppelt, manchmal sogar fünfmal so teuer waren wie die frische, selbst zubereitete Version.

Obwohl chemische Zusatzstoffe beim Clean Eating selbstverständlich zu vermeiden sind, kann von Verzicht keine Rede sein. Denn Sie können wirklich jedes Gericht – sogar Ihr Leibgericht – aus natürlichen Zutaten selbst zubereiten, ohne Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe. Für jedes Rezept gibt es eine Clean-Eating-Variante. Der entscheidende Unterschied ist, dass Sie bei selbst zubereiteten Speisen wissen, was diese enthalten. Auch für viele Dickmacher gibt es eine gesündere Alternative. So können Nudeln aus Auszugsmehlen durch Vollkornnudeln ersetzt werden. Wer es noch gesünder mag, bereitet Gemüsenudeln oder Lasagne mit Zucchini zu. Pizza kann mit einem Blumenkohl-, Quinoa- oder Hirseteig und weniger Käse gebacken werden. Und auch für Pommes, Mayonnaise, Ketchup und Kuchen gibt es cleane Rezepte.



Do it yourself!

Egal ob Tütensuppe, Ketchup, Mayonnaise, Pizza oder Chips – all diese Nahrungsmittel lassen sich zu Hause auch ganz ohne Zusatzstoffe zubereiten.

Brett & Chaturanga

1 Mit dem Ausatmen setzen Sie die Hände neben Ihren Füßen ab und gehen zwei große Schritte zurück ins Brett. Fortgeschrittene können springen. Die Schultern sind über den Händen, Spannung in den Beinen und Kraft in den Füßen. Der Körper bildet eine gerade, diagonale Linie vom Kopf bis zu den Fersen, alle Muskeln sind angespannt.

2 Lassen Sie mit eng anliegenden Ellbogen Knie und Brust zu Boden sinken. Die Schultern ziehen nach hinten und unten.

3 Legen Sie Ihre Füße mit dem Fußspann auf die Matte. Der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Das Gesäß ist entspannt.

Anfänger können die Knie im Brett auf der Matte absetzen, sodass die Arm- und Bauchmuskulatur weniger belastet werden. Lassen Sie aus dieser Position Brust und Stirn mit eng anliegenden Ellbogen zum Boden sinken. Legen Sie auch aus dieser Position die Füße um und drücken Sie den Fußspann in die Matte.

Tip





Kobra

1 Mit dem Einatmen heben Sie den Oberkörper aus der Kraft des unteren Rückens an. Die Ellbogen bleiben eng am Körper unter den Schultern und sind gebeugt. Die Schultern drücken weiterhin weg von den Ohren. Die Handinnenflächen bleiben am Boden.

2 Geben Sie nur leichten Druck in die Hände. Fortgeschrittene können die Handinnenflächen vom Boden abheben.

3 Der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Das Gesäß ist entspannt, das Becken bleibt am Boden. Der Fußspann drückt weiterhin in die Matte.

Geübte können sich auch in den heraufschauenden Hund hochdrücken: Dazu mit dem Einatmen die Arme strecken und die Hände fest in die Matte drücken. Die Schultern befinden sich über den Handgelenken und ziehen nach unten. Der Fußspann drückt fest in die Matte. Nur der Fußspann und die Hände berühren die Matte. Die Beine sind angespannt. Der Blick geht leicht nach oben, bei Nackenproblemen geradeaus.

Tip

Buddha Bowl

Für 2 Portionen:

500 ml Gemüsebrühe

100 g Quinoa (weiß)

150 g Champignons

1 rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 Brokkoli

150 g Kirschtomaten

1 Avocado

Für das Tahini-Dressing:

50 g Sesampaste (Tahini)

1 TL Agavendicksaft

½ Zitrone

1 Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Quinoa etwa 10 Minuten garen. Zwischendurch umrühren. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

2 Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

3 Champignons waschen, putzen und halbieren. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Champignons und Zwiebspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

4 Brokkoli waschen, in Röschen schneiden und in ausreichend Wasser 5 Minuten kochen oder dampfgaren. Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Avocado rundum längs einschneiden. Beide Avocadohälften gegeneinanderdrehen und dadurch öffnen. Mit einem Löffel den Kern herausnehmen, anschließend das Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden.

5 Für das Dressing die Sesampaste mit dem Agavendicksaft und dem Zitronensaft verrühren. Alles in einer Schüssel anrichten.



Süßkartoffel-Kürbis-Curry mit Avocadodip

1 Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Aprikosen in Stücke schneiden.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Kürbis und Süßkartoffeln anbraten, Curry darüberstreuen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und 10 Minuten garen, zwischendurch umrühren.

3 Für den Dip das Basilikum waschen und trocken tupfen. Avocado rundum längs einschneiden. Beide Avocadohälften gegeneinanderdrehen und so öffnen. Mit einem Löffel den Kern herausnehmen, dann das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Zitronensaft, Joghurt, Salz und Pfeffer mit dem Basilikum und der Avocado vermengen und alles pürieren.

4 Das Curry mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und mit dem Avocadodip servieren.

Für 2 Portionen:

½ Hokkaidokürbis (ca. 400 g)

200 g Süßkartoffeln

1 rote Zwiebel

50 g Aprikosen, getrocknet

1 EL Olivenöl

1 TL Curry

400 ml Gemüsebrühe (siehe Seite 131)

Salz, Pfeffer

1 EL Kümmel

Für den Avocadodip:

4 Stängel Basilikum

½ Avocado

1 EL Zitronensaft

150 g Joghurt

Salz

Pfeffer



Obstsalat mit Walnüssen

Für 2 Portionen:

½ Honigmelone

1 Pfirsich

120 g Kirschen

120 g Himbeeren

½ Limette

2 EL Walnusskerne

2 EL Pistazienkerne, ungesalzen

2 EL Gojibeeren

1 Die Honigmelone, den Pfirsich und die Kirschen entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Himbeeren hinzugeben.

2 Die Limette auspressen und den Saft über die Früchte geben.

3 Die Walnuss- und Pistazienkerne fein hacken und mit den Gojibeeren auf dem Obstsalat anrichten.



New-York-Cheesecake mit Himbeer-Chia-Marmelade

Für eine Springform (Ø 26 cm):

Für den Teig:

75 g Walnusskerne

175 g Dinkelvollkornmehl

120 g Butter

50 g Rohrohrzucker

Für die Füllung:

600 g Frischkäse

300 g Joghurt

1 Msp. Vanille, gemahlen

1 unbehandelte Zitrone

3 TL Agar-Agar

60 g Rohrohrzucker

Für die Marmelade:

250 g Himbeeren

1 Msp. Vanille, gemahlen

2 EL Chiasamen

1 Für den Teig die Walnusskerne sehr fein hacken oder mixen. Anschließend mit Dinkelvollkornmehl, Butter und Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Die Springform einfetten und den Teig darin auslegen.

2 Für die Füllung den Frischkäse mit dem Joghurt und der Vanille vermengen. Die Zitronenschale abreiben und hinzugeben.

3 Die Zitrone auspressen und mit Wasser auf 150 ml aufgießen. In einem Topf mit Agar-Agar aufkochen. Zucker unterrühren und 2–3 Minuten unter Rühren quellen lassen.

Zügig unter die Frischkäse-Joghurt-Creme rühren. Creme in die Springform füllen und 30 Minuten abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

4 Für die Himbeer-Chia-Marmelade die Himbeeren waschen und trocken tupfen. Mit der Vanille mixen oder pürieren. Die Chiasamen unterrühren, in ein Marmeladenglas füllen und anschließend 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

5 Den New-York-Cheesecake dann 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.



The background is a light-colored, possibly marble, surface. Scattered across it are several dark, oval-shaped seeds, likely flax or chia, and some fresh green herbs, possibly rosemary, with needle-like leaves. In the upper left, there is a small white bowl filled with more of these dark seeds.

FRISCH UNBEHANDELT VOLLWERTIG

Die Essenz der Clean-Eating-Philosophie ist sehr einfach:
Auf der Basis von Natürlichkeit und Achtsamkeit ergeben sich
die Prinzipien der cleanen Ernährung ganz automatisch.

- **NATURBELASSENE LEBENSMITTEL STATT FERTIGGERICHTE:** Kochen Sie selbst und verwenden Sie Produkte, die nicht industriell verarbeitet sind und keine Zusatzstoffe enthalten.
- **REGIONALE PRODUKTE STATT IMPORTWARE:** Essen Sie möglichst Lebensmittel aus Ihrer Region, um die Umwelt zu schonen.
- **POWER-YOGA:** Täglich 10 Minuten Yoga bringen Sie in Schwung, machen fit und steigern Ihr Wohlbefinden.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-4805-6



9 783833 848056



€16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de

The logo for GU, consisting of the letters 'G' and 'U' in a bold, black, sans-serif font, separated by a vertical line. The logo is set against a bright yellow square background.

G|U