

BIBLIOTHEK FÜRS LEBEN

GESUND ESSEN DURCHS JAHR

Die beste Ernährung
für jeden Monat



G|U





JANUAR

8



FEBRUAR

30



MÄRZ

50



APRIL

74



MAI

94



JUNI

114



JULI

136



AUGUST

154



SEPTEMBER

174



OKTOBER

194



NOVEMBER

210



DEZEMBER

230



*»Gesundheit ist nicht selbstverständlich –
Gesundheit ist ein Geschenk.
Wenn Sie sorgsam damit umgehen, haben
Sie vermutlich noch lange etwas davon.«*



Geht es Ihnen auch so, dass Sie gar nicht bewusst darüber nachdenken, was für ein Glück es ist, gesund zu sein? Die Pandemie hat gezeigt, wie schnell sich das ändern kann – und was für eine Beeinträchtigung und einschneidende Veränderung Krankheiten für jeden von uns bedeuten.

Mit diesem Buch möchte ich Sie ermutigen, das ganze Jahr über in Ihre Gesundheit zu investieren, sie nicht als selbstverständlich anzunehmen, sondern sich ihr zuzuwenden und aktiv etwas für sich zu tun. Ernährung ist eine wichtige Säule, wenn es um Gesunderhaltung geht. Die anderen sind Bewegung, Entspannung und guter, ausreichender Schlaf. Dieses Buch stellt die erste Säule – ausgewogene Ernährung – in den Fokus. Der Schwerpunkt liegt dabei auf saisonalen, regionalen Lebensmitteln, die voller Nährstoffe stecken, aus heimischer Landwirtschaft stammen und mit kurzen Transportwegen in die Märkte gelangen.

In zwölf Kapiteln lernen Sie Monat für Monat neben saisonalen Lebensmitteln einen anderen Aspekt von gesunder Ernährung kennen. Sie werden schnell feststellen, dass diese für jeden Menschen unterschiedlich aussehen kann. Sie haben keine Lust

auf Fasten im März? Kein Problem, aber vielleicht interessiert Sie ja doch das ein oder andere Fastenritual oder Sie testen ein saisonales Rezept? Machen Sie einfach »Gesund Essen durchs Jahr« zu »Mein gesundes Essen durchs Jahr«.

Dieses Buch lädt Sie dazu ein, in kurzen Kapiteln unterschiedliche Bereiche gesunder Ernährung kennenzulernen und so am Ball zu bleiben. Entdecken Sie kreative Rezepte für alte und neue Bekanntschaften aus dem Obst- und Gemüsereich, beherzigen Sie den ein oder anderen Tipp und bleiben Sie mit Freude und Neugier dabei. Es geht nicht darum, abzunehmen, superfit zu werden oder jeden Monat ein strenges Programm durchzuziehen. Es wäre schön, wenn mein Buch in Ihnen die Lust wecken würde, in gesunde Ernährung einzutauchen und hier und da mal etwas Neues auszuprobieren. Ich freue mich, wenn Sie Ihre Gesundheit nicht als Selbstverständlichkeit, sondern als Geschenk betrachten. Und wenn Sie das dazu motiviert, an der ein oder anderen Alltagsschraube zu drehen.

Viel Spaß beim Schwelgen, Mitmachen und Ausprobieren wünscht Ihnen

Sarah Schocke





JANUAR

*Ein neues Jahr beginnt und damit
auch die Saison der guten Vorsätze.*

*Warum nicht im Januar mal
vegan starten? Sind Sie dabei?*

GESUND UND KLIMAFREUNDLICH INS NEUE JAHR



Probieren Sie doch, einen Monat lang vegan zu essen: Veganuary. Das neue Jahr ist für viele von uns ein Neustart. Alles ist möglich.

Mit dem ersten Januar und dem Start in ein neues Jahr nehmen sich viele Menschen Dinge vor, die aus ihrer Sicht dringend anders werden müssen. Mit dem Rauchen aufhören, mehr Bewegung und Sport, weniger Zucker oder Pfunde auf den Hüften stehen auf der Hitliste der guten Vorsätze ganz oben. Alle eint der Wunsch nach einem gesünderen Leben. Nie ist die Bereitschaft zur Veränderung von Gewohnheiten größer als im Januar.

Eine internationale Organisation hat sich daher den weltweit existierenden Januarspirit zunutze gemacht. Sie ruft dazu auf, sich einen Monat lang rein pflanzlich zu ernähren und gemeinsam den Veganuary zu feiern. Auch Unternehmen schließen sich mittlerweile der Kampagne an und lenken die Lust zur Veränderung auf die pflanzliche Ernährung: Pack's an – koch vegan. Warum? Sehen wir uns die Auswirkungen einer Ernährung genauer an, die auf tierischen Produkten basiert.



Unser Essen beeinflusst unsere Gesundheit

Während die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, pro Woche maximal 300–600 g Fleisch zu essen, liegen hierzulande im Schnitt ganze 1,2 kg auf den Tellern und in den Brotboxen. Das ist doppelt bis viermal so viel wie angeraten und hat negative Auswirkungen – nicht nur auf das Klima, sondern auch auf die eigene Gesundheit. Vor allem industriell verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren haben den Ruf, ungesund zu sein. Zu Recht? Fakt ist: Sowohl beim Erhitzen von Fleisch als auch beim Pökeln – eine Salzbehandlung zur Haltbarmachung – entstehen gesundheitsgefährdende Stoffe. Kommen also jeden Tag große Mengen Fleisch und Wurst auf den Teller, kann das Ihrer Gesundheit schaden. Daher die Empfehlung, den Anteil dieser Lebensmittel zu reduzieren.

Aber auch ein hoher Milchkonsum ist nicht unumstritten. Milch enthält zwar unter anderem reichlich Kalzium sowie Protein und wird als wichtiges Lebensmittel für die Knochenstabilität angesehen, aber verschiedene Studien zeigen das vermeintliche Powerlebensmittel in einem anderen Licht. Beispielsweise kann man sich die Frage stellen, warum in Ländern, in denen viel Milch getrunken wird, etwa in Schweden, im Alter bis zu dreimal häufiger Hüftfrakturen auftreten im Vergleich zu Ländern mit einem niedrigen Milchkonsum (China, Indonesien). Einerseits schützen fermentierte Milchprodukte (Joghurt) vor Darmkrebs,

gleichzeitig steigt das Erkrankungsrisiko für andere Krebsarten. Hier besteht noch reichlich Forschungsbedarf. Wie bei Fleisch und Wurstwaren gilt auch für Milch- und Milchprodukte: Sie liefern wichtige Nährstoffe, bergen aber auch Gesundheitsrisiken. Daher lieber moderat statt massig genießen.

DER VORTEIL PFLANZLICHER KOST

Naturbelassene, pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nusskerne oder Hülsenfrüchte hingegen haben deutlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie versorgen den Körper nicht nur mit jeder Menge Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, sie mindern auch das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und bestimmte Krebserkrankungen, kräftigen das Immunsystem und unterstützen die Verdauung. Übrigens: Die gesundheitsförderlichen Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe werden ausschließlich von Pflanzen gebildet. Was Ballaststoffe noch können: Sie sorgen für einen vitalen Darm, der wiederum Auswirkungen auf den Gesamtorganismus hat: vom Immunsystem bis zu den grauen Zellen (mehr dazu s.S. 197). Auch beim Thema Gewichtsmanagement rückt bei Forschenden eine gesunde Darmflora immer mehr in den Fokus. Zudem spielen Ballaststoffe eine wichtige Rolle beim Sattwerden: Sie helfen dabei, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Das macht länger satt und beugt Heißhunger und Snackattacken vor. Ballaststoffe finden sich übrigens

JANUAR-HELDEN

Im Veganuary steht Ihnen eine bunte Auswahl an knackigem Wintergemüse zur Verfügung. Zu langweilig? Dann ergänzen Sie es einfach durch Tiefkühlware.



Grünkohl

Dieses Blattgemüse zählt zu den Winterstars. Es hat sich als sogenanntes Superfood einen Namen gemacht und trumpft mit hohen Konzentrationen an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen auf: Ob Folsäure, Vitamine A, K und C sowie Carotinoide und Senfölglykoside – sie sind allesamt gut für die Gesundheit. Das macht Grünkohl konkret: Er stärkt das Immunsystem, wirkt antibakteriell und fördert die Mikrobiota. Er schmeckt roh und gegart, als Brotaufstrich, in Aufläufen, Nudelgerichten oder auch als selbst gemachte Kale-Chips aus dem Backofen.

Topinambur

Topinambur ist eine bräunlich, manchmal violett gefärbte Knolle mit weißlich-gelbem Fruchtfleisch. Roh schmeckt sie erdig, gegart hingegen leicht nussig. Topinambur kann, wie Kartoffeln auch, mit oder ohne Schale gegessen werden. Er schmeckt roh, zum Beispiel in Scheiben gehobelt als Salat, aber auch gegart, etwa als Cremesuppe. Wenn Sie die Knolle roh verwenden, beträufeln Sie diese am besten mit Zitronensaft, sonst wird das Fruchtfleisch schnell braun. Topinambur ist reich an Ballaststoffen und fördert die Verdauung.





Pastinaken

Das Wurzelgemüse schmeckt leicht süßlich und ist daher auch in Babybreien eine beliebte Zutat. Zudem sind Pastinaken gut verträglich und unterstützen die Verdauung. Sie können leicht mit Petersilienwurzeln verwechselt werden, da sie sich äußerlich stark ähneln – beide sind Wurzelgemüse mit weißer Schale.



Einkaufstipps Pastinaken

Kleine Exemplare schmecken besonders zart. Und greifen sie nur dann zu, wenn das Grün noch frisch und saftig aussieht. Die Blätter sind welk oder gelblich verfärbt? Die Schale ist beschädigt, runzlig oder bräunlich verfärbt? Dann besser liegen lassen.

Kochtipps Pastinaken

Einfach waschen, schälen und los geht's: klein würfeln und anbraten, zum Beispiel für eine Gemüsepfanne. Mit Kartoffeln und Pflanzensahne zu einem cremigen Püree verarbeiten oder auch zu einer Cremesuppe. Ersetzen Sie bei einem Kartoffelauflauf einfach mal die Hälfte der Kartoffeln durch Pastinaken. Übrigens: Pastinaken können Sie wie Möhren verwenden, also auch roh knabbern oder in Salate reiben oder hobeln.



GRÜNKOHLPESTO *mit Walnuss*

Raffiniert

Für 10 Portionen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 125 kcal, 7 g E,

10 g F, 2 g KH

90 g Grünkohlblätter (ge-
putzt 60 g)

Salz

1 Knoblauchzehe

½ Bio-Zitrone

20 g Walnusskerne

100 ml Olivenöl

Pfeffer

2 Msp. Chiliflocken

1. Den Grünkohl gründlich waschen, die Blätter in Stücken vom harten Strunk zupfen.
2. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen, den Grünkohl hineingeben und in 1–3 Min. blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken. Grünkohl gut ausdrücken und grob hacken.
3. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen.
4. Grünkohl, Knoblauch, Parmesan, Walnusskerne, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Das Öl hinzufügen und alles pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.



PASTINAKEN *mit Bohnen und Äpfeln*

Sattmacher

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 260 kcal, 10 g E,

10 g F, 30 g KH

200 g Gemüsezwiebel

500 g Pastinaken

6 Salbeiblätter

3 EL Olivenöl

1 TL getrocknetes Bohnenkraut

400 ml Gemüsebrühe

1 Bund glatte Petersilie

2 Äpfel (ca. 300 g)

2 Dosen große weiße Bohnenkerne
(à 250 g Abtropfgewicht)

Salz

Pfeffer

3–4 TL Sumach

½–1 TL Chiliflocken

2 TL Schwarzkümmel

150 g Sojaghurt

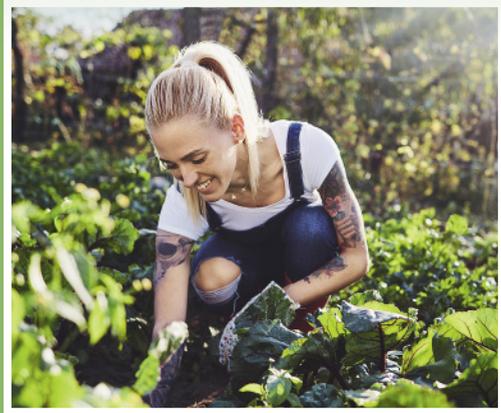
1. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Pastinaken schälen und 1–2 cm groß würfeln. Die Salbeiblätter abbrausen und trocken schütteln.

2. Die Zwiebelstreifen in der Hälfte des Öls glasig andünsten. Die Pastinaken mit dem Bohnenkraut dazugeben und 2–3 Min. unter Rühren mitdünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Die Brühe angießen, die Salbeiblätter dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt 10–15 Min. köcheln lassen, bis die Pastinaken knapp gar sind.

3. Inzwischen die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Im restlichen Öl in 6–8 Min. goldgelb und weich braten.

4. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Unter die Pastinaken mischen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Sumach, Chili und der Hälfte des Schwarzkümmels würzen. Die Hälfte der Petersilie untermischen. Die Äpfel darauf verteilen. Sojaghurt leicht salzen und in Klecksen dazwischen setzen. Alles mit restlicher Petersilie und übrigem Schwarzkümmel bestreuen.

GESUND ESSEN - GESUND LEBEN



Ihr Begleiter durch ein gesundes Jahr voller Genuss

Sind Sie bereit für ein gesundes Jahr voller kulinarischer Abenteuer? Unsere Ernährungsexpertin Sarah Schocke präsentiert Ihnen Monat für Monat neue Anregungen, Tipps und Ideen: Themen wie Fasten, Wildkräuter und Microgreens, eine optimale Versorgung mit Vitaminen, darmgesunde Ernährung und Winterblues stehen auf dem Programm. Richtig rund wird Ihr gesundes Jahr dank leckerer Rezepte für saisonale Lieblinge.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8242-5



9 783833 882425

€ 25,00 [D]

www.gu.de