



Yuka

Dein Kompass
zur gesunden
Ernährung



GRÄFE
UND
UNZER



Inhalt

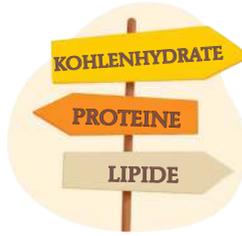
Herzlich willkommen zu unserem Ratgeber für gesunde Ernährung! Dieses Buch fasst auf verständliche und leicht erfassbare Weise all das zusammen, was ihr für eine gesunde Ernährung benötigt, während dabei auch das Vergnügen nicht zu kurz kommt.

Häufig hört man: Ernährung ist die wichtigste Medizin. Folglich entdeckt ihr in diesem Buch die Grundlagen der Ernährung, erfahrt alles über die ideale Verteilung von vier Mahlzeiten pro Tag und lernt auch Tipps für die Wahl der richtigen Lebensmittel kennen. Dazu kommen köstliche und gesunde Rezepte. Ihr werdet sehen: Eine bessere Ernährung für eine optimale Gesundheit ist wirklich für alle machbar!



Vorwort und Einleitung

Seite 5



Grundlagen unserer Ernährung

Seite 19



Perfekter Start in acht Schritten

Seite 49



Das ideale Frühstück

Seite 73



Das ideale Mittagessen

Seite 103



Der perfekte Snack

Seite 127



Das ideale Abendessen

Seite 151



Bunte Rezepte der Saison

Seite 175

VITAMINE

Vitamine sind Stoffe, die selbst keinen Energiewert haben, die der Körper nicht herstellen kann und die wir über unsere Nahrung zuführen müssen. Sie kommen in vielen Lebensmitteln in geringen Mengen vor, sind aber selbst dann sehr aktiv. Ihre Zufuhr ist unerlässlich, da Vitamine an zahlreichen Funktionen unseres Körpers beteiligt sind.

Unser Vitaminbedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, Körperbau, körperlicher Aktivität und/oder dem Gesundheitszustand. Manche Menschen haben einen erhöhten Vitaminbedarf: Sportler:innen, Jugendliche, Ältere, Schwangere oder Menschen mit Erkrankungen. Auch verschiedene Faktoren wie die Umweltverschmutzung erhöhen unseren Bedarf an Vitaminen.

Es gibt insgesamt 13 Vitamine, die alle eine wichtige Rolle in unserem Organismus spielen: A, C, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12.



Vitamin A

Rolle

Wesentlich für die Sehkraft, trägt zu gesunder Haut und gesundem Haar bei, Synthese von Melanin, das die Haut vor der Sonnenstrahlung schützt, grundlegend für das Immunsystem, antioxidative Kraft

Worin enthalten?

Lebertran, Leber (von Kalb, Geflügel), Eigelb, Milchprodukte, Gemüse (Möhren, Kürbisse, Süßkartoffeln, Tomaten, Spinat, Brokkoli, Mais, Salat), Obst (Aprikosen, Honigmelonen, Mangos, Grapefruits, Wassermelonen, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren); der Ver-

zehr von Leber sollte jedoch eingeschränkt werden, da sie Xenobiotika (nicht natürliche chemische Stoffe) enthält.

Mangel(-erscheinungen)

In Industrieländern selten; erhöhter Bedarf bei Personen, die großem oxidativem Stress ausgesetzt sind (z. B. starke Raucher:innen) oder eine Immunschwäche haben

Überschuss

Es kann ein Überschuss von Betacarotin, der Vorstufe von Vitamin A, eintreten, was das Lungenkrebsrisiko bei Risikopersonen erhöht (Raucher:innen, Personen, die Asbest ausgesetzt sind), etwa bei hoch dosierter Supplementierung in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.



Vitamin B1

Rolle

Zur Energiegewinnung für den Körper (insbesondere fürs Gehirn) aus Kohlenhydraten, die wir zu uns nehmen, gute Funktion aller Muskeln (einschließlich des Herzmuskels), kontrolliert den Abbau von Alkohol

Worin enthalten?

Pflanzliche Lebensmittel (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Ölsaaten), Schweinefleisch

Mangel(-erscheinungen)

Nicht häufig, aber dennoch möglich, da unser Körper über keine Speicherkapazität für dieses spezielle Vitamin verfügt. Anzeichen eines Mangels sind Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust.

Am meisten gefährdet sind Menschen, die an Diabetes/Alkoholsucht leiden oder intensiv Sport treiben.



Vitamin B2

Rolle

Ist an der Energieproduktion und der Verwertung der verschiedenen Nährstoffe (Proteine, Kohlenhydrate, Fette) durch den Körper beteiligt, spielt eine wichtige Rolle für das Sehvermögen und für die Produktion von Keratin (Protein für gesunde Haut, Haare und Schleimhäute)

Worin enthalten?

Avocados, Mandel-, Walnusskerne, Vollkorngetreideprodukte, Tintenfische, grünes Gemüse (roher Spinat, Blattsalat, Gurken, Linsen), Eier, Weichkäse

Mangel(-erscheinungen)

Kann (selten) auftreten: bei veganer Ernährung, hohem Alkoholkonsum, intensiver sportlicher Betätigung



Vitamin B3

Rolle

Ist an der Energieproduktion und der Verwertung der verschiedenen Nährstoffe durch den Körper beteiligt, unterstützt den Leberstoffwechsel, um die Ausscheidung toxischer Moleküle zu gewährleisten, beeinflusst die Funktion des Nervensystems

Worin enthalten?

Fleisch, Fisch, Vollkornflocken, Hülsenfrüchte, Cashew- und Mandelkerne, Vollkornreis, Schokolade

Mangel(-erscheinungen)

Höheres Risiko bei Alkoholsüchtigen und bei hoher Aufnahme von Xenobiotika (Medikamente, Pestizide, Lebensmittelzusatzstoffe, Nikotin, Alkohol ...)

Mangelerkrankungen können sich in Form von Krabbeln in den Händen und Füßen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Lichtempfindlichkeit äußern.

Das ideale

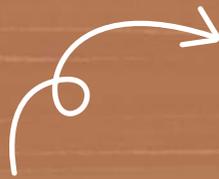
Vorspeise

Je nach Appetit und Gewohnheit:
frischer Salat oder vegane Suppe



Gemüse

Nach Angebot und Wunsch, ganz nach
individuellem Appetit; mit 1 EL Raps-
oder Walnussöl anmachen



Getreide

50-100 g Vollkorprodukt als Beilage, je
nach Wunsch: Reis, Quinoa, Buchwei-
zen, Bulgur ...

Mittagessen

vegane Version

Hülsenfrüchte

150 g Hülsenfrüchte (gekocht): Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Soja, Dicke oder Flageolet-Bohnen, Erbsen



Dessert nach Wahl

- 1 pflanzlicher Joghurt
- oder 1-2 Stückchen vegane Schokolade (mind. 70 % Kakaogehalt)
- oder 10-20 g Ölfrüchte

SCHOKOLADE

Feinschmecker lieben Schokolade! Und das ist ganz hervorragend, denn diese bietet eine Unmenge an gesundheitlichen Vorteilen. Schon vor mehr als 3000 Jahren verwendete das Volk der Maya in Mittelamerika Kakao, um diesen in unterschiedlicher Form in Heiltränken gegen Entzündungen, Durchfall oder Husten einzusetzen.

Woraus Schokolade eigentlich besteht

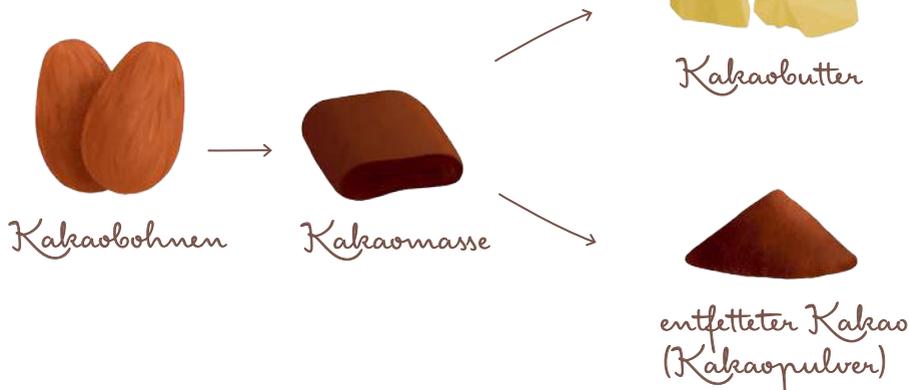
Ausgangsstoff sind die Kakaobohnen des Kakaobaumes. Sie bestehen zu 50–57 % aus Lipiden, der sogenannten Kakaobutter. Jede Schokolade wird prinzipiell aus den folgenden drei Hauptzutaten gemacht:

– **Kakaomasse:** zerkleinerte Kakaobohnen. Diese Kakaomasse besteht von Natur aus zu 55 % aus Kakaobutter und zu 45 % aus Kakaopulver.

– **Kakaobutter:** Sie entsteht durch Kaltpressung der Kakaobohnen, wobei Kakaobutter und Kakaopulver getrennt werden.

– **Zucker:** Die Menge variiert, wird aber immer zugegeben.

Der auf Schokoladenverpackungen angegebene Kakaoanteil ist die Summe aller Zutaten, die aus Kakao gewonnen werden (Kakaobohnen, Kakaobutter, Kakaopulver). Zartbitterschokolade muss in Deutschland mindestens 50 % Kakao enthalten, Edelbitterschokolade mindestens 60 %.



Eine außergewöhnliche antioxidative Kraft

Kakao hat aufgrund seines Polyphenolgehalts eine immense antioxidative Wirkung. Antioxidantien sind sehr vorteilhafte Moleküle, die unsere Zellen vor Alterung und Oxidation schützen (Seite 40). Unser Bedarf an Antioxidantien steigt, wenn wir diesen Faktoren ausgesetzt sind: UV-Strahlen der Sonne, Umweltverschmutzung, Nikotin, Alkohol, Stress oder auch unausgewogene Ernährung. Kakao unterstützt die Vorbeugung von Herz-Kreislauf- oder neurodegenerativen Erkrankungen und auch von Krebs.

Die schützenden Vorteile sind im Kakaopulver konzentriert, das sehr reich an Polyphenolen (hochwirksamen antioxidativen Molekülen) ist. Je höher der Kakaogehalt einer Schokolade, desto größer sind ihre antioxidativen Eigenschaften! Die meisten Antioxidantien sind also in dunkler Schokolade enthalten.



Nur 5 g Zartbitterschokolade mit 70 % Kakaoanteil enthalten die doppelte Menge Polyphenole wie 1 Glas Rotwein und genauso viel wie 1 Tasse grüner Tee (5 Minuten gezogen). Der Gehalt von Antioxidantien in Milkschokolade ist dagegen recht gering; in weißer Schokolade sind sie erst gar nicht vorhanden, da weiße Schokolade kein Kakaopulver enthält.

Ein täglicher Verzehr von 20 g Schokolade mit einem Kakaogehalt von mindestens 70 % liefert dem Körper eine sehr nützliche Ration an Antioxidantien und erweist sich als wertvolles Nahrungsmittel für die Gesundheit. Idealerweise als Snack am Nachmittag!



AUBERGINEN- FETA-QUICHE

SAISON

Sommer

ZUBEREITEN

30 Minuten

GAREN

1 Stunde

FÜR

4 Personen

ZUTATEN

Für den Teig:



60 g Vollkornreismehl



60 g Buchweizenmehl



1 Ei



50 ml Olivenöl, plus mehr für die Form



2 Prisen Salz

Für den Belag:



2 Auberginen



2 EL Olivenöl



2 Eier



200 ml Pflanzendrink



50 g Feta



optional: 30 g Pinienkerne



10 Oliven, entsteint



Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 – Für den Teig die Mehle und das Salz vermischen, dann das Ei und das Öl hinzufügen. Die Masse mit den Händen kneten und zu einer Kugel formen. Mit einem Handtuch bedecken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 – Die Auberginen in Scheiben schneiden. Dann in einer Pfanne im Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Inzwischen die Eier mit dem Pflanzendrink in einer Schüssel verquirlen, salzen und pfeffern.

3 – Eine Tarteform einfetten und mit dem Teigboden auskleiden. Die Auberginenscheiben darauf verteilen, den Feta darüber zerbröseln. Die Eiermasse angießen, darauf die Pinienkerne (nach Belieben) verteilen sowie die Oliven.

4 – Die Quiche im Ofen 50 Minuten backen. Sie schmeckt lauwarm oder kalt köstlich, dazu einen Salat reichen.



INHALT

VORWORT & EINLEITUNG	5
GRUNDLAGEN UNSERER ERNÄHRUNG	19
Kohlenhydrate	20
Proteine	24
Fette	26
Ballaststoffe	30
Vitamine	34
Antioxidantien	40
Mineralstoffe	42
Spurenelemente	44
Säure-Basen-Gleichgewicht	46
PERFEKTER START IN ACHT SCHRITTEN	49
Geheimcode auf Verpackungen	50
Zusatzstoffe gut erkennen lernen	54
Hochprozessierte Produkte vermeiden	58
Küchenutensilien ohne Schadstoffe	60
Die Wahl der besten Garmethode	62
Viel Zeit zum richtigen Kauen	64
Bewusster essen und genießen	66
Weniger abgepackt, mehr unverpackt!	68
DAS IDEALE FRÜHSTÜCK	73
Proteinquelle: am besten Eier	74
Nützliche Fette: (Nuss-)Kerne	75
Frisches Obst statt Säften	76
Gute Kohlenhydrate (optional)	77
Getränke: (Grüner) Tee, Kaffee, Milch	78
Eier	90
Brot	94
Honig	98
Butter	100
DAS IDEALE MITTAGESSEN	103
Volltanken mit Gemüse!	104
Setzt auf Proteine	105
Kohlenhydrate verringern	106
Öle	112
Fleisch	114
Meeresfrüchte & Fisch	116

Käse	118
Fermentierte Produkte	120
Wasser	122
DER PERFEKTE SNACK	127
Etwas dunkle Schokolade oder ein Stück Obst	128
Getränke: Grüner oder weißer Tee, Limonade	129
Obst & Früchte	136
Schokolade	138
Zucker	142
Samen, Kerne & Körner	144
Ölfrüchte	148
DAS IDEALE ABENDESSEN	151
Pflanzliche Proteine	152
Schlaffördernde Lebensmittel	153
Eine bunte Vielfalt	154
Abends im Restaurant	155
Gemüse	158
Hülsenfrüchte	160
Gewürze & Kräuter	162
Salz	164
Soja	168
Alkohol	170
BUNTE REZEPTE DER SAISON	175
Frühstück	176
Mittagessen	
Frühling	186
Sommer	192
Herbst	198
Winter	204
Snacks	210
Abendessen	
Frühling	222
Sommer	228
Herbst	236
Winter	242
REZEPT- UND SACHREGISTER	250

Sämtliche Quellennachweise zu finden unter: <https://yuka.io/de/buch/quellen>



Yuka

Gesund und macht Spaß: deine neue Ernährung

Wir erklären dir anschaulich, wie du es endlich schaffst, dich gesund zu ernähren – und zwar ganz mühelos und ohne dass der Genuss dabei zu kurz kommt. Das erwartet dich in diesem Buch:

Dein idealer Teller für jede Mahlzeit

Frühstück, Mittagessen, Nachmittags-
snack und Abendessen: Wir zeigen, welche
Nahrungsmittel du wann am besten isst –
optimal über den Tag hinweg verteilt.

Tipps für die Wahl der besten Lebensmittel

Ob Brot oder Schokolade, Öl, Eier, Fisch
oder Hülsenfrüchte ... Wir verraten dir
sämtliche Kriterien für die richtige Auswahl
deiner Produkte.

36 herrlich schmackhafte & gesunde Rezepte

Für jede Jahreszeit findest du hier die passen-
den Rezepte. Sie sind einfach und schnell in
der Zubereitung und berücksichtigen all unsere
Ernährungsempfehlungen.

Wir zeigen dir den Weg hin zu einer ausgewogenen,
natürlichen Ernährung. Damit beugst du den größten
Krankheitsursachen vor und verbesserst
deine Gesundheit nachhaltig.

Eine bessere Ernährung für ein gesünderes Leben:
Mit diesem Buch gelingt dir das garantiert!



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

Illustrationen von
Tom Chegaray

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8677-5



9 783833 886775

€ 24,00 [D]