



fit
FOR FUN

DETOX

REINIGEN, ENTSCHLACKEN, ABNEHMEN

• 3-Tage-Plan • 10 Smoothie Rezepte • Green Smoothie

ABENDS

Kohlrabi-Cremesuppe Mit Haselnuss

- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 Kohlrabi
- 1 kleine Kartoffel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Mandelmus
- Meersalz, Pfeffer
- 1–2 TL Zitronensaft
- 1 EL gehackte frische Kräuter (Estragon, Petersilie, Schnittlauch)
- 1 EL gehackte Haselnüsse

Zwiebel schälen und fein hacken. Im Öl unter Rühren andünsten. Kohlrabi und Kartoffel schälen und in Stücke schneiden. Zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und 12 Minuten zugedeckt weich köcheln lassen. Ohne Deckel etwas abkühlen lassen. Mandelmus unterrühren. Suppe pürieren. Mit wenig Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Haselnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Nüsse und Kräuter über die Suppe streuen.

TAG 3

MORGENS

Porridge mit Früchten

- 3 EL Haferflocken
- 1 EL Mandelmus (ungesüßt)
- 1 TL Agavendicksaft
- 1/2 Mango
- 1/2 Babyananas
- 1 Dattel

Haferflocken mit 200 ml Wasser zum Kochen bringen, 3 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Mandelmus gleichmäßig unterrühren. Porridge in einen Teller füllen, mit Agavendicksaft süßen. Mango und Ananas in mundgerechte Stücke schneiden, Dattel in Scheiben. Auf einem extra Teller anrichten und zum Porridge essen.

MITTAGS

Gemüseteller mit Avocado-Dip

- 1 Möhre
- 1/2 Zucchini
- 1/3 Bio-Salatgurke
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 Avocado
- 1/2 Apfel
- 1 TL Olivenöl
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Möhre schälen. Zucchini und Gurke waschen. Paprika putzen. Gemüse in Schnitze schneiden. Für den Dip das Avocadofruchtfleisch auslösen. Apfel schälen und entkernen. Beides mit dem Öl in ein Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen. Gemüseschnitze hineindippen.

ABENDS

Paprika-Suppe mit Kräutern

- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 Kartoffel
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 250 ml Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 EL gehackte frische Kräuter (Estragon, Petersilie, Schnittlauch)

Zwiebel schälen und fein hacken. Im Öl unter Rühren andünsten. Kartoffel schälen, in Stücke schneiden. Paprika putzen und klein schneiden. Beides zugeben und mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und 12 Minuten köcheln lassen. Pürieren, mit Pfeffer und Paprika abschmecken. Kräuter darüberstreuen.

FOOD TRENDS - ANDERS ESSEN

Die neue deutsche Ess-Welle: „Saubere“ Ernährungskonzepte finden hier immer mehr Fans. So fit machen uns Clean Eating, Vegan und Paleo – und was für wen gut ist

Food Trends sind ein großes Thema – auch, weil Stars die sie praktizieren als Vorbilder dienen. Megan Fox etwa ist Anhängerin der Paleo-Ernährung, Gwyneth Paltrow dagegen ernährt sich vegan. Und Steve Jobs war Frutarier. Angeblich verdankt der Apple-Konzern dieser Ausrichtung sogar sein Firmen-Logo. Immer neue und bessere Ernährungsweisen werden uns vorgelebt und jeweils als die beste Methode dargestellt. Dabei spielt die Qualität der Nahrung – ob physikalisch oder moralisch – eine überragende Rolle. Wir finden: Das ist gut so! Und mit uns findet ihr heraus, ob da auch für euch was dabei ist. Wir stellen die aktuellsten Entwicklungen wie Vegan, Paleo und Clean Eating vor, erklären, was man dabei essen darf und worauf man unbedingt achten sollte. Zum Mitreden oder Ausprobieren...

CLEAN EATING

Was steckt dahinter? Wörtlich etwa „sauberes, reines Essen“ – wobei hier nicht Hygiene gemeint ist, sondern Natürlichkeit. Das Schöne am Clean-Eating-Konzept: Alles ist erlaubt, auch Kohlenhydrate. Wichtigste Regel: Das Essen soll naturbelassen sein – unverarbeitete, natürliche Rohstoffe wie Gemüse, Obst, Salat, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte stehen im Vordergrund. Wer sich daran hält, verzichtet automatisch auf synthetische Zusatzstoffe, Süßstoffe, Zucker, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker, ungesunde Transfette und andere unerwünschte Stoffe in verarbeiteten Lebensmitteln. Faustregel: je kürzer die Zutatenliste, desto besser! Dass Fast Food und Junkfood tabu sind, versteht sich von selbst. Dazu kommen ein paar Verhaltensregeln wie täglich frühstücken, regelmäßig essen (bis zu sechs kleine Mahlzeiten am Tag) und bei jeder Mahlzeit komplexe Kohlenhydrate mit Eiweiß kombinieren. Beispielsweise: Vollkornreis mit Fisch.

Gibt es Risiken? Eigentlich nicht. Clean Eating entspricht im Prinzip den guten alten Empfehlungen der ausgewogenen Mischkost. Wer naturbelassene Lebensmittel bevorzugt, auf Qualität achtet und seine Mahlzeiten selbst zubereitet, tut sich mit Sicherheit etwas Gutes. Clean Eating ist derzeit vor allem ein Internethype mit vielen Blogs, oft von Amateuren betrieben. Meistens junge Frauen, die ihre Erfahrungen, Rezepte und Tipps präsentieren. Wissenschaftlicher Background? Fehlanzeige! Und so findet man auch die eine oder andere schiefe Aussage. Unhaltbar sind zudem die vollmundigen Versprechen der Clean Eater: Weniger Gewicht, reinere Haut, weniger Kopfschmerzen, mehr Energie, kein Blähbauch, bessere Konzentrationsfähigkeit sind nur einige der versprochenen