

Gesunder Genuss für mehr Energie!

KÖSTLICHE PAUSE FÜR MEHR SCHWUNG:

- Sanfte Fastenformen im Überblick
- Wissenswertes rund ums Fasten und Detoxen
- Energiebooster aus der Küche
- Und dazu viele schmackhafte Rezepte

VON ANDREA KLEIN UND
MICHAELA WERTHMÜLLER



**FASTENKÜCHE,
DIE SPASS MACHT**

Bei „treffpunkt medizin“ beantworten Gesundheitsexpertinnen und -experten Fragen rund ums Fasten und Detoxen und gehen auf typische Mythen ein.

Warum schützt Fasten vor dem Altern und generell vor Krankheiten?

CHRISTINA KARNER, DIÄTOLOGIN

Beim Fasten geht es darum, die tägliche Kalorienzufuhr auf ein Maximum von 500 bis 600 Kilokalorien pro Tag zu reduzieren und damit gewisse Prozesse im Körper positiv zu beeinflussen. Beim Heilfasten ist der Unterschied zum klassischen Fasten, dass medizinisch auch eine gewisse Grundlage gegeben ist, es auch tatsächlich durchzuführen, zum Beispiel bei entzündlichen Erkrankungen oder rheumatischen Formkreisen können diese Fastenkuren einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Schmerzen nehmen. Vor allem, weil wir einen antientzündlichen Effekt mit dem Fasten hervorrufen können, was natürlich eine Linderung bedeutet.



Rund ums Fasten

Wie hat das Fasten auch auf die Funktion des Gehirns einen positiven Einfluss?

DR. MANUELA MACEDONIA, NEUROWISSENSCHAFTERIN, AUTORIN

Das Fasten kann man sich bildhaft wie ein Service fürs Auto vorstellen. Während des Fastens kann sich die Zelle regenerieren, indem gewisse Teile, die verschlissen sind, abgebaut werden. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke innerhalb der Zelle, die die Energie aus der Nahrung in Energie für die Zelle verwandeln. Die Mitochondrien können eine Pause machen und dadurch arbeiten sie danach besser. Während dieser Pause kann auch die Zelle Teile, die nicht mehr so gut funktionieren, abbauen, damit neue Teile entstehen, die die Funktion der Zelle besser gewährleisten. Insofern ist Fasten ein sehr wichtiger Prozess im Lauf des Lebens, das für das Gehirn wie ein Service für das Auto ist.

Wie fastet man richtig und was bewirkt die Reduktion der Nahrung bei uns im Körper?

**DR. ULRIKE GÖSCHL, ÄRZTLICHE LEITERIN
KURHAUS MARIENKRON**

Wenn von außen keine Nahrung zugeführt wird, werden bestimmte Mechanismen angestoßen. Denn dann sucht sich der Körper oder die Zelle sozusagen anderes, wovon er bzw. sie sich ernähren kann bzw. wieder etwas aufbauen kann. Man hat herausgefunden, dass es sehr wohl Abbaustoffe, kaputte Eiweißbestandteile und dergleichen, die als sogenannter Zellschrott bezeichnet werden, in der Zelle schwimmen und der Körper sich sozusagen selbst verdaut (Autophagie) und er verwendet diese Stoffe zum Neuaufbau. Das ist das, was regenerativ und verjüngend wirkt, weil eben sozusagen wie beim Frühjahrsputz eigentlich der Zellschrott weggeräumt wird.

Wir machen niemals ein Null-Kalorien-Fasten oder zu kalorien niedriges Fasten. Das tut einfach nicht gut, weil es dann zu einem zu starken Abbau von Muskelmasse kommt und im schlimmsten Fall sogar zu einer Zottenatrophie im Dünndarm kommen kann, was sich nachhaltig ungünstig auswirken kann. Das heißt, wir bewegen uns so zwischen 300 und 500 Kilokalorien. Da entsteht interessanterweise eigentlich auch nicht wirklich ein Hungergefühl. Damit kommt eigentlich das Gros unserer Gäste sehr gut zurecht, weil man sich eben auch mental darauf einstellt.



Gibt es Menschen, für die das Fasten nicht oder nur eingeschränkt wirksam sein kann?

ULRIKE GÖSCHL, ÄRZTLICHE LEITERIN KURHAUS MARIENKRON

Was das Mikrobiom angeht, gibt es schon Studien, dass durch das Fasten die Diversität, also die Vielfalt der Darmbakterien wieder regeneriert bzw. erhöht wird. Jeder Eingriff in die Ernährung macht eine Veränderung im Mikrobiom. Wenn jemand z. B. zum Jo-Jo neigt, dann muss man sich auch überlegen, ob man diese Person fasten lässt, weil der Körper so weit heruntergefahren wird, dass es unter Umständen bei solchen Personen passieren kann, dass sie eher tendenziell zunehmen. D. h. denen würde ich dann wahrscheinlich eher eine Reduktionskost empfehlen, bei der das Gewicht langsam hinuntergeht, aber dann eben auch gehalten wird.

ORF III

treffpunkt
medizin –
Gesundheits-
mythen Detox:
Mi., 14. 2.,
23.20 UHR,
und
Gesundheits-
mythen Fettfalle
Diäten:
Mi., 17. 1.,
23.20 UHR,
ORF III

FOTO: 123RF/KAREPASTOCK

Lässt sich das Fasten auch in unseren Alltag integrieren und worauf muss man dabei achten?

DR. RONNY TEKAL, ALLGEMEINMEDIZINER, AUTOR UND KABARETTIST

Es gibt Menschen, die fühlen sich in einem Kloster, in dem gefastet wird, pudelwohl und nehmen das wirklich als kontemplative Auszeit. Das ist wunderbar und das funktioniert. Ich glaube, dass der Körper sich freut, wenn er die Möglichkeit hat, hier zu entspannen.

Dann gibt es andere, die in genau demselben Kloster mit genau demselben Programm verzweifeln und jeden Abend zum Heurigen hinüberschielen, wann es denn endlich so weit ist. Für die, würde ich sagen, bringt es relativ wenig. Sonst haben wir quasi nachher einen Kloster-Rebound-Effekt und das Jo-Jo ist vorprogrammiert. Für diese Menschen gibt es die Möglichkeit, dieses Fasten in den Alltag einzubauen. Und da ist eben das Intervallfasten zurzeit recht angesagt. Auch deswegen, weil es integrierbar und machbar ist.

Ich präferiere eher das Dinner Cancelling. Das hat einen großen Vorteil. Zum einen hat man nicht all die Beschwerden, sprich Sodbrennen beim Hinlegen oder Völlegefühl. Wenn man wirklich das Abendessen weglässt und um 16 Uhr das letzte Mal etwas isst, nachher nichts mehr zu sich nimmt und sich dann Stunden später hinlegt, wird man merken, dass die Beschwerden ganz ohne Medikamente verschwinden. Das funktioniert. Und zum anderen gönnt man dem Körper eine Pause. Denn in der Nacht ist die Zeit, wo auch der Insulinspiegel sinkt und der Körper seine Reparaturmechanismen anwirft. Und wenn er das in einem Zustand tut, in dem er nicht verdauen muss, dann macht er das auch viel besser.



Kann man nur mit Zusatzstoffen und strengen Diäten den Körper von Giftstoffen und schädlichen Substanzen befreien?

DR. EDITH DOBERER – FACHÄRZTIN FÜR INNERE MEDIZIN UND NEPHROLOGIE

Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung. Sie brauchen nicht zusätzlich Vitamine oder Mineralstoffe. Für eine gute Nierenfunktion braucht man nicht von außen irgendetwas extra zuführen. Es sei denn, Sie machen eine Radikaldiät oder -kur. Dann muss man sich natürlich schon überlegen, ob man Substanzen ersetzt, die man in einer ausgewogenen Ernährung eigentlich normalerweise essen oder trinken würde.

Muss der Körper regelmäßig, also beispielsweise jährlich von Giftstoffen befreit werden?

DR. THOMAS REIBERGER – FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN UND HEPATOLOGIE

Wir wissen, wenn wir der Leber möglichst wenig Kohlenhydrate zuführen, dass das für den Stoffwechsel meistens gut ist und dass Intervallfasten in unterschiedlichen Ausprägungen hilft. Reichlich Gemüse ist ein sehr, sehr wichtiger Faktor und eine ausreichende Proteinzufuhr. Möglichst wenig Alkohol und andere Substanzen, die durch die Leber entgiftet werden müssen, ist auch ein wichtiger Faktor. Aber es gibt auch heute noch nicht diesen Wunder-Detoxdrink, der die Leber wieder auf Vordermann bringt. Es ist wirklich das, was man über die sieben Tage der Woche der Leber zumutet. Wir sollten möglichst gezielt und möglichst schonend ein gesundes Leben führen. Dann wird das die Leber auch lange mitmachen.

DETOX-DAYS ENTLASTUNGSTAGE



*Was immer
man tut, eine
Pause tut gut*

MIT URSULA VYBIRAL

Die Ernährungsberaterin, Abnehmexpertin und Autorin begleitet seit nun 18 Jahren Menschen zu ihrem Wohlfühlkörper und das mit einer nachhaltigen und genussvollen Ernährungsumstellung. Sie besitzt nicht nur das nötige Know-how, sondern auch die Gabe, Menschen zu inspirieren und zu motivieren, echte Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen.



EASY EATING: „Abnehmen funktioniert nur mit Essen“ – Ursula Vybiral, die Entwicklerin der easy-eating-Methode, zeigt, wie einfach es sein kann, mit Essen abzunehmen. „Das Workbook zum Abnehmen“ – Ihr Praxisbuch bietet eine Anleitung für 21 Tage. Von Ursula Vybiral, Amalthea, 224 bzw. 271 Seiten, € 34,-

Dieses Gefühl der Übersättigung

Jeder von uns kennt das: Wir fühlen uns belastet durch zu viel Essen, zu viel Wein, zu wenig Bewegung und oft damit einhergehend zu wenig Schlaf. Wir gehen viel aus, eine Verpflichtung jagt die andere. Mal sind es private Abendessen, mal berufliche Events, mal Urlaub, mal Feiertage – und immer ist Essen und Trinken im Spiel.

Wir fürchten uns dann oft vor der nächsten Einladung, weil sich diese vielen Verpflichtungen bereits in Stress für den Körper niederschlagen. Magen und Darm beginnen zu rebellieren. Damit ist noch gar nicht von der Waage die Rede, die höchstwahrscheinlich ein Plus an Kilos anzeigt. Auch wenn wir gerne Freunde und Familie bei einem guten Essen treffen – so sehnen wir uns doch auch immer wieder nach einer Entlastung. Warum nicht dem Körper daher ganz bewusst eine Pause gönnen?

Zwischendurch ein Detox-Day

Da kommt ein Detox-Day wie gerufen. Ernährungsexpertin Ursula Vybiral empfiehlt diesen nicht nur ihren Klienten, sondern praktiziert ihn auch selbst. „Ich detoxe regelmäßig, vor allem zu Beginn eines neuen Jahres. Egal, wo ich mich gerade befinde, denn Detoxen lässt sich überall anwenden. Unterm Jahr schiebe ich den einen oder anderen Detox-Day zwischen herausfordernde Arbeits- oder Feiertage oder nach einem genussreichen Urlaub. Eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist zu entlasten und die Batterien neu aufzuladen.“

Was bedeutet eigentlich Detox?

„Detox“ kommt aus dem Englischen und steht für entgiften, tatsächlich ist es ein moderneres Wort für Entlastung. Nun sind wir zwar nicht vergiftet, obwohl wir uns manchmal so fühlen, gerade nach Feiertagen oder Urlauben, trotzdem kennen wir alle dieses Gefühl der Übersättigung. „Rien ne va plus – nichts geht mehr.“ Fast schämen wir uns ein wenig vor uns selbst, weil wir doch wieder in alte Verhaltensmuster gerutscht sind. „Keine Sorge, man ist damit nicht alleine. Auch ich halte nicht immer alles ein, was ich mir vorgenommen habe“, berichtet Ursula Vybiral.

Nähren & entgiften

Um gesund und energievoll zu sein und zu bleiben, ist unser Körper mit zwei grundsätzlichen Aufgaben – Nähren und Entgiften – beschäftigt. Was unseren Körper in herausfordernden Zeiten besonders belastet, ist eben zu viel Alkohol oder Tabak, zu viel Zucker, zu viel Fleisch und Fett, zu viel Weizen, zu viel Salz, zu wenig Bewegung an der frischen Luft, daher zu wenig vom guten Sauerstoff, zu wenig Schlaf, zu viel Stress im Beruf, vielleicht sogar Stress zu Hause.

All das belastet den Körper und beeinträchtigt das Wohlbefinden. Das körpereigene Entgiftungssystem (Haut, Lunge, Leber, Nieren, Darm und Lymphsystem) braucht Unterstützung. Mit „Detox“ ist also im weitesten Sinne die Unterstützung der natürlichen Selbstreinigungskräfte des Körpers gemeint.

Auch in herausfordernden Zeiten ist es möglich, einen Detox-Day einzuschieben und damit die Dynamik dieser belastenden Phase zu unterbrechen.

Die Begriffe „Entgiften“ und „Entschlacken“ sind umstritten, wir können stattdessen auch die Bezeichnung „Entlasten“ verwenden. Es gibt Phasen, in denen unser Körper durch zu viel von Ungesundem belastet wird, und das kann die Gesundheit, auch das Aussehen beeinträchtigen.

So könnte Ihr persönlicher Detox-Day aussehen

Morgens mit einem Zitronenwasser aus 1 l abgekochtem, nicht mehr heißem Wasser und dem Saft von 2 Bio-Zitronen (wenn gewünscht mit etwas Honig gesüßt) starten. Einen halben Liter davon auf nüchternen Magen trinken, den Rest bis mittags.

Als Frühstück empfiehlt die Ernährungsberaterin Ursula Vybiral einen grünen Booster-Smoothie. Der gibt den Frischekick schon am Morgen. Außerdem enthält er gleich zwei Superfoods, nämlich Kurkuma und Ingwer.

Dann die Detox-Suppe vorbereiten, am besten gleich eine große Portion. Diese kann man jederzeit genießen.

Mittags gibt es 300 g gekochte Kartoffeln und die Detox-Suppe. Als Alternative: reichlich Gemüse aus dem Rohr oder einen frischen, bunten Salat, bestehend aus viel Rohkost wie Karotten, Gurken, Paprika und frischen Kräutern (Dressing aus Olivenöl und Zitrone).

Nachmittags (vor 16.00 Uhr) reichlich von der reichhaltigen Gemüsesuppe essen. Hauptsache, man verzichtet an diesem Tag auf Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Milch, Joghurt und alle anderen tierischen Lebensmittel wie Fleisch und Fisch, Käse, Eier sowie Weizen, Alkohol und zusätzlichen Zucker. Falls Kopfschmerzen auftreten, und das ist gut möglich, empfiehlt Ursula Vybiral vor dem Detox-Day in der Apotheke Minzöl zu besorgen und bei Schmerzen die Schläfen damit einzureiben (Achtung, das Öl ist ziemlich scharf, nicht in die Augen!).

Tagsüber viel Kräutertee und Zitronenwasser trinken, an die frische Luft gehen, ein Buch lesen, vor allem aber entspannen. „Wir schenken uns einen ‚Me Time‘-Tag und machen nur angenehme Dinge. Vielleicht sogar mal für einen ganzen Tag ohne Handy bzw. Social Media. Nach dem Motto ‚Offline is the new luxury‘, so die Expertin weiter.“

An dieser Stelle war ein Inserat



RADIO W

Talk aus dem
Studio mit
Ursula Vybiral:
SO, 3. 12. 2023,
12.00 UHR,
RADIO WIEN

Detox-Rezepte

Die bunte Detox-Suppe

Für einen großen Topf

- 1 weiße Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Lauchstange
- 1/2 Knollensellerie
- 2 Petersilwurzeln
- 4 Karotten
- 1 großer Karfiol
- 2 Zucchini
- 4 große Kartoffeln
- 2 Handvoll Erbsen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2 l Wasser

ZUM WÜRZEN

Lorbeerblatt, Fenchel- und Koriandersamen, Wacholder (zerdrückt), Meersalz, Pfefferkörner, Zitronenzesten, frische Petersilie zum Garnieren

1. Das Gemüse waschen und in gleich große Stücke schneiden. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

2. Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute anbraten lassen. Restliches Gemüse dazugeben. Mit heißem Wasser auffüllen, Lorbeerblatt, Fenchel- und/oder Koriandersamen und Wacholder hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

3. Die Gemüsesuppe bei kleiner Flamme etwa 1 Std. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenzesten und Petersilie abschmecken und servieren.



Baked Porridge

Für 2 Portionen

- 100 g Haferflocken
- 1 TL Erdnussmus
- 2 EL Kokos-Chips oder Kokosraspeln
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Banane
- 200 ml Mandelmilch
- 1 EL gehobelte Mandeln
- FrISCHE oder gefrorene Beeren nach Wahl (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren etc.)
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Backpulver

1. Backofen auf 180° C vorheizen. 50 g der Haferflocken in einem Mixer zu Mehl verarbeiten.

2. Hafermehl mit den restlichen Zutaten gut vermischen und in 2 ofensichere Schüsseln füllen. 25 Min. backen, kurz auskühlen lassen und genießen.



Der grüne Booster-Smoothie

Für 1 großen Smoothie

2 Handvoll Feldsalat
1 Birne (reif)
1 große Banane (reif)
1 Grapefruit
Saft von 1 Limette
1 cm Kurkuma (frisch)
1/2 cm Ingwer (frisch)
Etwas Wasser (nach Bedarf)

1. Zutaten waschen, Kurkuma und Ingwer schälen und zu mixertauglicher Größe zuschneiden. Alles in den Mixer geben und bis zur smoothen Konsistenz mixen!



Pad Thai Für 2 Portionen



100 g Reisnudeln
2 EL Öl
150 g Tofu
1 Schalotte (in Scheiben geschnitten)
2 Knoblauchzehen (gehackt)
1 Pak Choy (geschn.)
1/2 TL Chiliflocken

SAUCE
3 EL Tamarindenpaste
3 EL Sojasauce
2 EL Kokosblütenzucker
1 EL Wasser

ZUM SERVIEREN
Erdnüsse (gehackt),
1 Frühlingszwiebel (in Ringe geschnitten)
Limetten-Wedges und Chiliflocken

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu, Schalotte, Knoblauch, Pak Choy und Chili anbraten.

2. Alle Zutaten für die Sauce vermischen und mit den Nudeln zum Gemüse geben und für ein paar Minuten mitbraten.

3. Mit gehackten Erdnüssen, Frühlingszwiebeln, Limetten-Wedges und Chili servieren.

FASTEN

VERSCHIEDENE FORMEN – ERKLÄRT VON URSULA VYBIRAL

*Fasten ist
kein Verzicht,
sondern ein
Geschenk*



Warum fasten?

Fasten ist gesund. Fasten ist das Beste, das wir unserem Körper angedeihen lassen können. Der Körper kann sich regenerieren, in Ruhe Fett abbauen, und es ist ein wahrer Jungbrunnen. Wir werden oder bleiben schlank und sind fitter denn je – alles ohne große Anstrengung.

Eine jahrtausendealte Tradition

Religiös motiviertes Fasten wird schon seit Jahrtausenden praktiziert. Im Christentum wird 40 Tage durchgehend gefastet, im Islam den ganzen Monat Ramadan von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang auf Nahrung und Getränke verzichtet. Im Judentum wird an Jom Kippur, dem Versöhnungstag, und als Vorbereitung für Feiertage gefastet. In vielen Kulturen wurde

und wird gefastet. Wir kennen aber auch „politisches Fasten“, wie es zum Beispiel Mahatma Gandhi praktiziert hat. Und nun lässt sich seit einigen Jahren der Trend erkennen, alte medizinische oder religiöse Traditionen neu zu entdecken und Fasten als eine Art Lifestyle zu etablieren.

Was Fasten kann

Nahrungsverzicht löst einen biochemischen Umschwung im Körper aus. Wenn man mal gefastet hat, dann durfte man erfahren, dass Fasten in Wahrheit kein Verzicht, sondern vielmehr ein Gewinn ist. Fasten ist der Ausgleich für alles, was uns nicht guttut. Zu viel Essen, zu viel fettes Essen, zu viel Zucker, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung an der frischen Luft, zu viel Stress – all das sind

Faktoren, die unseren Körper und unseren Geist belasten, sogar „vermüllen“.

Fasten ist keine Modeerscheinung, Fasten ist – wenn man es richtig macht – wahrlich ein Geschenk. Haben wir einmal die richtige Fastenform gefunden und in den eigenen Alltag integriert, dann wird Fasten ein unverzichtbarer Bestandteil in unserem Leben werden.

Das Beste: Jeder kann es machen, überall. Es soll allerdings nicht anstrengend sein und „im Kopf ein großes Thema werden“. Es bringt nichts, wenn man in den Stunden des Fastens dauernd ans Essen denken muss. Wenn das der Fall ist, hat man etwas falsch gemacht. Die wichtigste Botschaft: Damit Fasten leicht wird, sollte man vorher genussvoll essen.

Die verschiedenen Fastenvarianten

VOLLFASTEN

Kein essen und
kein trinken

HEILFASTEN

Kein essen,
aber trinken

HALBFASTEN

Eine Mahlzeit pro Tag
und trinken ist erlaubt

ABSTINENZFASTEN

Auf bestimmte
Lebensmittel wird
verzichtet, z. B.
Fleisch oder Wein
oder Zucker

BASENFASTEN

Auf alles, was „sauer“
ist, wird verzichtet,
wie Fleisch, Fisch,
Milchprodukte,
Weizen, Kaffee etc.

INTERVALLFASTEN

Oder auch 16:8-Fas-
ten. Bezeichnung für
ein 16-stündiges Fas-
ten- und 8-stündiges
Essensintervall

An dieser Stelle war ein Inserat



Intervallfasten

Das intermittierende Fasten wird auch Autophagie-, Kurzzeit-, Intervall- oder 16:8-Fasten genannt.



Warum Ernährungsberaterin und Abnehmexpertin Ursula Vybiral 16:8-Fasten empfiehlt

16:8 ist die Bezeichnung für ein 16-stündiges Fasten- und 8-stündiges Essensintervall.

Kurz: 16 Stunden ohne Essen, in den übrigen acht Stunden wird zwei- oder dreimal gegessen. Unabhängig davon, um welche Uhrzeit es sich handelt, z. B. Essenszeit zwischen 12.00 und 20.00 Uhr (acht Stunden), gefastet wird dann ab 20.00 Uhr bis 12.00 Uhr (also 16 Stunden).

Aber: 16:8 hat für mich und viele andere auch noch eine weitere Bedeutung: Um 16.00 Uhr wird die Nahrungsaufnahme unterbrochen, gegessen wird erst wieder um 8.00 Uhr Früh. Das ist die Variante, die ich als Ernährungsberaterin gerne empfehle. Denn mit dieser 16:8-Regel nehmen wir am besten ab oder können damit „Essenssünden“ ganz leicht ausgleichen. Der Grund dafür liegt in der Uhrzeit. Wenn wir nämlich unsere 16-stündige Fastenperiode bereits um 16.00 Uhr starten, entfällt zusätzlich das Abendessen und das begünstigt den Fettabbau.

Die Autophagie

Mit dem 16:8-Fasten verfügen wir in Zukunft über ein Tool, das unzählige Vorteile mit sich bringt.

Zum Beispiel die Autophagie: Die körpereigene „Müllabfuhr“. Autophagie kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „sich selbst verzehrend“.

Seit der Nobelpreis für Medizin und Physiologie 2016 an den japanischen Zellbiologen Yoshinori Ōsumi für seine Arbeit über Abbau- und Recyclingprozesse in den Zellen vergeben wurde, ist der Begriff Autophagie in aller Munde. Er weist ausdrücklich auf die Vorzüge des Fastens hin, nämlich darauf, dass Fasten durch das Auslösen der Autophagie lebensverlängernd, verjüngend und regenerierend wirkt. Fasten stimuliert also die Autophagie, das „Selbstverdauen der Körperzellen“. Forscher sehen in diesem zellulären Großputz eine der wichtigsten Erklärungen für die gesundheitsfördernde Wirkung der Nahrungsabstinenz.

Schon eine Nahrungsabstinenz von 16 Stunden löst den Effekt aus

Entfällt die Energiezufuhr von außen, beginnen Zellen, eigene Zellen zu verdauen. Die Körperweisheit sorgt dafür, dass abgestorbene, missgebildete, kaputte oder kranke Zellen vertilgt werden und bauen unbrauchbare Bestandteile wie geschädigte oder oxidierte Proteine oder geschädigte Mito-

chondrien, ihre Kraftwerke, ab. Viele heilsame Wirkungen des Fastens beruhen auf der Erholung, aber auch der gesteigerten Widerstandsfähigkeit der Zellen und Mitochondrien. Das sind winzige Teile innerhalb der Zelle und diese wandeln die von uns aufgenommene Nahrung in Energie um. Es können auf diese Weise auch Eindringlinge wie Viren, Bakterien oder andere Mikroorganismen in der Zelle bekämpft werden. Damit kommt der Autophagie bei Infektionen, in Alterungsprozessen und bei der Entstehung von Krankheiten eine Schlüsselfunktion zu. Essen bedeutet für den Körper Arbeit, Fasten hingegen gewährt Ruhepausen und Fasten hemmt auch Entzündungen. Es fördert auch die Neurogenese, die Neubildung von Hirnzellen und dient ebenso als Stimmungsaufheller. Fasten soll zudem auch Demenz vorbeugen.

Intervallfasten am Beispiel 16:8

Wir nehmen zwischen 16.00 Uhr nachmittags und 8.00 Uhr Früh am nächsten Tag keine Nahrung mehr zu uns, abgesehen von Wasser, ungesüßten Kräutertees, schwarzem Kaffee und klarer Gemüsesuppe (nur die Flüssigkeit).

Diese Form des Fastens beherrscht jeder, und es bedeutet

viel mehr, als einfach nicht zu essen. Der systematische 16-stündige Verzicht auf feste Nahrung hat einen starken Effekt auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und somit auch auf das Aussehen.

Es ist das Anti-Aging-Tool schlechthin – eines, das nichts kostet und das wir immer und überall anwenden können.

In diesen Stunden, in denen der Körper nicht mehr mit einer Mahlzeit, nicht einmal mehr mit kleinen Snacks belastet wird, können die Antioxidanzien ungestört die Zellen und Gewebe „entgiften“ sowie Schäden an Zellmembranen und am Erbgut reparieren. Der Körper nutzt weiterhin seine Glykogenvorräte (gespeicherte Kohlenhydrate) zur Energiegewinnung.

Sind diese aufgebraucht, geht er dazu über, Fette zu verbrennen. Die Fettverbrennung ver-

läuft nachhaltig und gesund. Durch das intermittierende Fasten und die Ernährung ohne isolierte Kohlenhydrate lernt der Organismus wieder, seinen Blutzuckerspiegel zu regulieren, sodass auch mehrere Stunden ohne Nahrung ohne jegliches Hunger- oder Schwächegefühl überstanden werden können.

Toller Nebeneffekt: Diese Nahrungspausen werden sich künftig zu Phasen höchster körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit entwickeln. An dieser Stelle ist es mir wichtig zu erwähnen, dass intermittierendes Fasten für gesunde Menschen unbedenklich ist.

Wer nicht gesund ist, darf auch fasten, sollte sich aber unbedingt von Ärzten seines Vertrauens beraten und begleiten lassen.

Die Vorteile im Überblick

INTERVALLFASTEN

- fördert die Zellreparatur
- hält das Gehirn jung
- ist das Anti-Aging-Tool schlechthin
- soll vor Krankheiten schützen
- bringt die Darmflora ins Gleichgewicht
- normalisiert das Sättigungsgefühl
- kurbelt den Stoffwechsel an
- senkt den Insulinspiegel
- hilft Fett zu verbrennen, aber die Muskeln dabei zu schützen
- hilft, gezielt Bauchfett abzubauen
- macht fitter, kraftvoller und schöner
- ist – last, but not least – eine überaus effektive Methode zum Abnehmen!

An dieser Stelle war ein Inserat



Basenfasten

Immer wieder dazwischen Basenfasten hilft, den Stoffwechsel wieder anzukurbeln, empfiehlt Ursula Vybiral.



Sauer macht nicht lustig.

Vielmehr ist Entsäuerung der Schlüssel zu mehr Lebensenergie, aber auch zum eigenen Wohlfühlgewicht.

Warum ist es so wichtig, dass wir basisch werden?

Weil bei Übersäuerung unser Stoffwechsel langsamer arbeitet! Wer übersäuert ist, fühlt sich unwohl, oft erschöpft und träge, nimmt nicht oder schwer ab. Denn in einem übersäuerten Stoffwechsel arbeiten die fettabbauenden Enzyme und Hormone zu langsam.

Säuren und Basen nehmen wir über die Nahrung auf. Sie neutralisieren sich gegenseitig. Fehlt es an

Basen, können die Säuren nicht neutralisiert werden.

Im Gewebe werden die Enzyme und Hormone durch die körpereigenen Mineralien unschädlich und so an den Gewebefasern fest gemacht und zwischengelagert. So entstehen „Schlacken“, Abfallstoffe, die der Körper nicht ohne weiteres ausscheiden kann. Diese blockieren somit den Stoffwechsel, besonders den Fettstoffwechsel. Der Säure-Basen-Haushalt verschiebt sich nach sauer, der Körper „verschlackt“ und wird träge, die Fettverbrennung wird unzureichend.

Statt den Säurebildnern wie Fleisch, Fisch, Käse, Milchprodukten, Zucker, Limonade, Scho-

kolade und Süß- und Backwaren, Alkohol, Kaffee, Nikotin u. v. m. kommt nun auf unseren Speiseplan: Gemüse und nochmals Gemüse – roh, gegart, gekocht oder gegrillt, Kartoffeln und Süßkartoffeln, Obst (v. a. Zitronen), Nüsse, frische Kräuter, Samen, Rohkost und Gewürze – von allem reichlich, um satt zu werden.

Was macht ein Lebensmittel basisch?

Ein Lebensmittel, das über einen hohen Anteil an basischen Mineralstoffen, v. a. Kalium, Magnesium und Kalzium verfügt und nur einen kleinen Eiweißanteil aufweist, wird in der Regel im Körper basisch verstoffwechselt.

MAN UNTERSCHIEDET IM WESENTLICHEN 4 KATEGORIEN

Basische Lebensmittel

Gemüse, Salate, Obst, Kartoffeln, Kräuter, Sprossen, Nüsse

Neutrale Lebensmittel

Öle & pflanzliche Fette

Gute Säurebildner

Hülsenfrüchte und einige Getreidesorten wie Bulgur, Quinoa, Hirse und Buchweizen

Schlechte Säurebildner

Fleisch, Fisch, Käse, Milch, Eier, Zucker, Alkohol, Industrieweizen, aber auch Kohlensäure

Ja

- Gemüse und Salate (fast alle Sorten, Ausnahme: Spargel) • Kartoffeln & Süßkartoffeln • frische Kräuter • Samen & Sprossen • Nüsse • Pilze • Obst (Zitronen sind auch basisch!); auch zugreifen bei: • Hülsenfrüchten (Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen) und einigen Getreidesorten wie Bulgur, Quinoa, Hirse und Buchweizen (siehe Rezept Seite 56).

Nein

- Alkohol • Kaffee • Nikotin • Schwarz- oder Grüntee • Zucker • Weizen • Brot, Gebäck • Kohlenhydrate wie Reis und Nudeln • Milch und Milchprodukte • tierische Lebensmittel • Essig und andere Säurebildner

Was passiert beim Basenfasten im Körper?

Eine ausgewogene Balance des Säure-Basen-Haushaltes im Körper ist eine der Grundvoraussetzungen für die Gesundheit. Mit Hilfe von basischen Gerichten kann diese Balance wiederhergestellt werden. Auch die Ausscheidungsorgane wie Darm, Nieren, Leber, Lungen und Haut können in ihrer Funktion unterstützt werden, sodass sie ihrer Arbeit besser nachgehen können.

Mit basischen Gerichten, die anregend und „entgiftend“ wirken, wird die Durchblutung gefördert und Zellen und Organe werden mit reichlich Nährstoffen versorgt. Dadurch können sie ihre Aufgaben wieder voll wahrnehmen und überschüssige Säuren, die unserem Körper nicht guttun und das Auftreten von Krankheiten begünstigen, aus dem Körper besser abtransportiert werden.

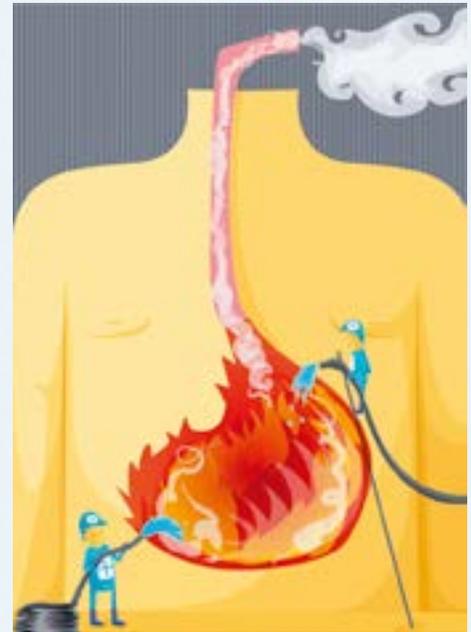
Wem hilft eine Basenfasten-Kur?

Wenn die Entgiftungsorgane wie Leber, Nieren und Haut überfordert sind, dann treten irgendwann die ersten körperlichen Anzeichen dafür auf und diese machen sich häufig bemerkbar in ständiger Müdigkeit, Gewichtszunahme, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Haut- und Magenproblemen.

Der Körper signalisiert, dass er sich nicht wohl fühlt, und spätestens dann wird es allerhöchste Zeit für eine Basenfasten-Kur, die erfahrungsgemäß den Stoffwechsel wieder ankurbeln kann.

Und Organe wie Leber, Galle, Niere, Darm und Haut werden wieder entlastet. Das wiederum kurbelt den Fettstoffwechsel an und hilft dabei, das Hautbild zu klären und das Immunsystem zu stärken.

Basenfasten ist eine Art Erste Hilfe für den übersäuerten Körper und kurbelt den Stoffwechsel wieder an



An dieser Stelle war ein Inserat



Rezepte für einen Basenfasten-Tag

MORGENS



Den Tag mit warmem Zitronenwasser beginnen. Zitrone schmeckt zwar sauer, ist aber basenbildend. Passend dazu ist basisches und glutenfreies Buchweizenbrot. Als Aufstriche eignen sich besonders Hummus und/oder Avocado und viel Rohkost.

Buchweizenbrot, basisch und glutenfrei

Für 8 Portionen

500 g Bio-Buchweizenmehl (gemahlen)
je 4 EL Bio-Leinsamen (ganz), Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam
40 g Bio-Brotgewürz (geschrotet)
1,5 TL Salz
6 g Bio-Trockengerm
1 EL Bio-Honig
550 ml Wasser (lauwarm)
2 EL Olivenöl

ZUM BESTREICHEN

Kokosöl, Mehl, Sesam od. Samenkörner

1. Mehl mit Samen, Gewürzen und Salz gut mischen.
2. Die Trockenhefe und den Honig im handwarmen Wasser auflösen und so lange warm stehen lassen, bis es zu schäumen beginnt (3–5 Min.). Das Wasser-Hefe-Gemisch zum Mehl geben und alles zusammen mit dem Kochlöffel in wenigen Minuten zu einem Brotteig rühren. Olivenöl beimengen. Der Teig hat eine sehr weiche Konsistenz.
3. Zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 1 Std. ruhen lassen, der Teig soll sich dabei heben.
4. Eine Kasten-Backform mit Kokosöl bestreichen, zuerst mit Mehl und dann mit Sesam oder anderen Samen bestreuen. Oder einfach mit Backpapier auslegen. Den Brotteig in die Backform geben und nochmals 30–60 Min. gehen lassen.
5. Backrohr auf 220° C vorheizen und Brot 20 Min. backen. Danach auf 180° C zurückschalten und 40 Min. fertig backen. Rohr abschalten und das Brot noch 15–20 Min. darin lassen. Danach aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

MITTAGS



Veggie-Kartoffelgulasch

Für 2 Portionen

4 Zwiebeln (kleinwürfelig geschnitten)
2 EL Olivenöl
2 TL süßes Paprikapulver
250 ml Gemüsesuppe
300 g Kartoffeln (geschält, würfelig geschnitten)
2 rote Spitzpaprika
2 gelbe Spitzpaprika
2 Tomaten (würfelig geschn.)
1 TL getrockneter Majoran
Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln in Öl glasig dünsten und Paprikapulver dazugeben und mitrösten. Mit Gemüsesuppe ablöschen und die Kartoffeln dazugeben. Paprika und Tomaten zum Kartoffelgulasch geben.
2. Zugedeckt ca. 15 Min. kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

ABENDS



Tomatensuppe mit Kokos

Für 2 Portionen

200 g Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
500 ml passierte Tomaten
250 ml Gemüsesuppe
400 ml Kokosmilch
Salz, frischer Pfeffer,
1 TL Ahornsirup
etwas Zitronensaft
frisches Basilikum

1. Kartoffeln kochen und schälen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Passierte Tomaten, Gemüsesuppe und Kokosmilch dazugießen. Alles zusammen etwa 10 Min. lang bei kleiner Hitze köcheln lassen.
2. Kartoffeln hinzufügen und anschließend mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken. Mit frischem Basilikum garnieren.

Die Zitrone

TIPPS: URSULA VYBIRAL

**Dein täglicher Zitronendrink
nicht nur beim Basenfasten**

Start your day with a lemon

**Zitronenwasser
macht früher satt**

Zitronenwasser entsäuert

**Zitronenwasser
fördert die Verdauung**

**Zitronenwasser
hellte die Stimmung auf**

**Zitronenwasser
stärkt das Immunsystem**

Zitronenwasser reinigt die Nieren

Zitronenwasser stärkt die Leber

Zitronenwasser hydriert

**Zitronenwasser
als Sportgetränk**

Zitronen-Lifehacks



Wer dieser Empfehlung folgt, wird sehr bald einen großen Unterschied in seinem Wohlbefinden bemerken. Mit Zitrone ist stilles oder gesprudelt Wasser nicht mehr langweilig und unterstützt beim Abnehmen.

Den Tag mit ½ l warmem (nicht heißem) Zitronenwasser (Saft von ½ Zitrone) beginnen und tagsüber neben Kräutertee immer wieder zu einem Glas Wasser mit Zitrone greifen.

Zitronen enthalten den Ballaststoff Pektin, der die Fettaufnahme im Körper ausbremst. Er ist für den Darm gesund, denn er quillt im Magen-Darm-Trakt auf und sorgt für längeres Sättigungsgefühl.

Zitrone schmeckt vielleicht sauer, wird aber in Verbindung mit Wasser basisch und regt die körpereigene Basenbildung an. Säuren und Basen können wir nur über die Nahrung aufnehmen.

Die Säure der Zitrone unterstützt den Magen bei der Verdauung des Eiweißes und fördert somit die Gallenproduktion in der Leber, was wiederum die Fettverdauung optimiert.

Es heißt, dass der Duft von Zitronen die Stimmung verbessere. Gute Laune wirkt sich positiv auf Energielevel sowie Motivation aus.

Zitronen haben entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen. Außerdem verfügen sie über eine große Menge Vitamin C.

Weil Zitronenwasser eine erhebliche Menge an Citrat liefert, können Zitronen die Nieren reinigen.

Zitronenwasser regelt die Verdauung und die Leber auf schonende Weise, indem es ihr die Verdauung von Zucker und Fett erleichtert.

Von Zitronenwasser wird mehr getrunken als von normalem Wasser. Es versorgt den Körper mit einer hochwertigen Mineralisierung.

Zu den wichtigsten Elektrolyten für Sportler zählen Natrium, Magnesium, Kalzium, Kalium, Chlorid und Phosphat. Daher nach oder während einer 1-stündigen Sporteinheit 1 l lauwarmes Zitronenwasser trinken. Evtl. mit 1 gepressten Orange und 1 TL Salz.

Um die vielen Zitronenschalen weiterzuverwenden, den Abrieb auf Müsli, Salat und Fisch geben. Oder 2 ausgepresste Zitronenhälften in den Geschirrspüler legen. Ein Duft- und Glanzerlebnis!

Die Top-13-Energielieferanten
von Schwester Teresa Zukic

3

GEGEN ERSCHÖPFUNG UND MÜDIGKEIT

Es gibt Zeiten, in denen man sich einfach ständig müde und erschöpft fühlt. Ordensschwester Teresa Zukic verrät Lebensmittel, die Kraft geben und die Lebensgeister wecken. Von Avocado über Rote Rüben bis zu Walnüssen tischt sie Rezepte mit den perfekten Energielieferanten auf.

Schwester Teresa Zukic, Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli, *Unsere Energieküche*. Die besten Rezepte gegen Erschöpfung und Müdigkeit, Kneipp Verlag, 144 S., € 29,-



Avocado

Die cremige Frucht stärkt dank wertvoller ungesättigter Fettsäuren und vieler Vitamine die Nerven und das Immunsystem. Sie ist außerdem gut für die Muskulatur, schützt die Zellen und ist entzündungshemmend.

Datteln

Die süßen Früchte stecken voller Vitamine und Nährstoffe. Sie beruhigen die Nerven, helfen gegen Schlaflosigkeit und unterstützen die Leber bei der Entgiftung. Durch ihre natürliche Süße sind sie auch eine gesunde Alternative zu Industriezucker.

Granatapfel

Die köstliche Frucht senkt den Blutdruck, ist gut für das Gehirn, für die Leber und den Darm. Sie stärkt die Immunabwehr, lindert Entzündungen – kurzum: Granatapfelkerne kann man nicht oft genug über einen Salat streuen, pur naschen oder im Obstsalat verwenden.



Papaya

Die tropische Frucht hilft bei Magen-Darm-Problemen und stärkt das Immunsystem. Sie enthält besonders viel Vitamin C, ist aber auch reich an vielen anderen Vitaminen und sorgt dafür, dass der Körper Eiweiß leichter verdauen kann.

Wassermelone

Wassermelonen stärken das Immunsystem und wirken blutdrucksenkend. Außerdem haben sie durch das enthaltene Lycopin und Vitamin C eine antioxidative Wirkung.

Zartbitterschokolade

Dunkle Schokolade ab 70 Prozent Kakaoanteil hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System, enthält wertvolle Antioxidanzien, senkt den Blutdruck und wirkt entzündungshemmend.

Walnüsse

Die aromatischen Nüsse stärken die Abwehrkräfte, liefern viel Eiweiß, sind blutdrucksenkend und stärken dank besonders vieler Fettsäuren die Nerven.

Amarant

Die kleinen nussigen Körner stecken voller Energie, denn Amarant beinhaltet eine Fülle an leicht verwertbaren Nähr- und Vitalstoffen wie Eiweiß und essenzielle Aminosäuren, zum Beispiel Lysin, die vom Körper nicht selbst produziert werden können. Außerdem enthält es Magnesium, Kalium, Natrium, Eisen und Phosphor. So kann Amarant bei Entzündungen, beim Abnehmen und beim Kampf gegen einen zu hohen Cholesterinspiegel helfen.

Rote Rübe

Die dunklen Knollen senken den Blutdruck, hemmen Entzündungen, schützen Körperzellen, steigern die kognitive und physische Leistung und wirken sich nicht nur positiv auf den Blutdruck aus, sondern auch auf die Blutbildung.

Kichererbsen

Dank vieler Ballaststoffe sind sie gut für die Darmflora und die Verdauung. Sie enthalten viel Eiweiß, unterstützen die Blutbildung, sind gut für den Blutzuckerspiegel und einfach echte Fitmacher.

Spitzkohl

Die zarte Kohlsorte unterstützt durch viele Vitamine das Immunsystem und liefert Ballaststoffe, die gut für die Darmflora und die Verdauung sind. Durch seine Senföle wirkt er zudem entzündungshemmend und beugt Erkältungen vor. Spitzkohl ist besser verträglich und wirkt weniger blähend als die meisten anderen Kohlarten.

Fenchel

Das bisweilen unterschätzte Gemüse enthält doppelt so viel Vitamin C wie Orangen und wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Zudem lindert Fenchel Blähungen und wirkt verdauungsfördernd.

Miso

Miso ist reich an essenziellen Mineralien und eine gute Quelle für verschiedene B-Vitamine. Außerdem enthält es viel Vitamin E, K und Folsäure. Als fermentierte Nahrung versorgt Miso den Darm mit Bakterien.



SCHWESTER TERESA ZUKIC ist diplomierte Religionspädagogin, Autorin, Instagramstar (@schwesterteresa) und leidenschaftliche Hobbyköchin.



FOTO: MIDJOURNEY/MARTIN WEISS (KD); CHRISTIAN LIETZMANN

Fünf Rezepte mit Energieschub



FOTOS: NINA ZORČIČ

Rollen mit frischem Lachs und Avocado

Für 4 Portionen

ROLLEN

1 Bio-Limette
1 gelbe Paprikaschote
1 Karotte
1 reife Avocado
200 g frisches Lachsfilet in Sushi-Qualität
1 rote Chilischote
1 EL Sojasauce
Salz
50 g Glasnudeln
16 Reisblätter
1 Handvoll Koriander- oder Basilikumblätter
Wasabipaste
schwarzer Sesam

DIP

2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
4 EL Reissig
1 EL Fischsauce
2 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft
1 Prise Liebe

1. Die Paprika halbieren, putzen und waschen. Karotte schälen, die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden. Den Lachs abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote hacken. Die Limettenschale abreiben, die Frucht auspressen und mit Chili und Sojasauce in einer Schale verrühren. Salzen und die Lachswürfel untermengen. Bis zur weiteren Verwendung darin marinieren lassen. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten quellen lassen, dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Küchenschere kürzer schneiden.

2. Zwei Reisblätter in lauwarmem Wasser kurz einweichen. Ein nasses Küchentuch auf eine Arbeitsfläche legen, darauf die Reisblätter glatt übereinanderlegen. Eine erbsengroße Menge Wasabi in die Mitte des Reisblatts geben und verstreichen.

3. Das Gemüse mit den Glasnudeln, einigen Lachswürfeln und Koriander- oder Basilikumblättern darauflegen. Die Seiten des Reispapiers einschlagen und alles zu einer Rolle aufwickeln. So verfahren, bis die gesamte Füllung zu 8 Rollen verarbeitet ist. Die Rollen auf einer Platte anrichten und mit etwas schwarzem Sesam bestreuen.

4. Für den Dip Knoblauchzehen und Chili sehr fein hacken. In einer Schale mit den restlichen Zutaten verrühren. Die Rollen zusammen mit dem Dip servieren.



Energiepralinen

PRALINENMASSE

125 g Medjool-Datteln (alternativ sind auch andere Dattelsorten möglich)
80 g Walnüsse, Cashewkerne oder andere Nüsse
1/2 Bio-Limette
1 TL Matchapulver
2 TL Agavendicksaft
15 g gepuffter Amarant nach Belieben

PRALINENMANTEL

3 TL Matchapulver
3 TL Himbeerpulver
alternativ: 6 EL gemahlene oder gehackte Mandeln
1 Prise Liebe

1. Für eine besonders zarte Masse die Datteln kurz in Wasser tauchen und dann die Schale entfernen. Wem das zu kleinteilig ist: Die Datteln können auch ungeschält verwendet werden. Dann entkernen und zerteilen.

2. Nüsse oder Kerne in einem Mixer oder mit dem Stabmixer zerkleinern. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit den Datteln, dem Matchapulver und dem Agavendicksaft zu den Nüssen geben. Alles zu einer homogenen Masse mixen.

3. Wer mag, rührt zum Schluss den gepufften Amarant in die Masse. Mit einem Esslöffel jeweils etwas Masse abnehmen und mit den Händen zu walnussgroßen Bällchen rollen.

4. Für den Pralinenmantel das Matcha- und Himbeerpulver in zwei verschiedene Schälchen geben. Jeweils die Hälfte der Energiepralinen mit einem kleinen Löffel im Matcha- und im Himbeerpulver wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind. Alternativ die Bällchen in den Mandeln wälzen.

5. Die Pralinen in kleine Papierförmchen setzen oder auf einem Teller anrichten. Aufbewahrt in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank halten sie sich zehn Tage.

RADIO **St**

Radio
Steiermark am
Vormittag:
Mi.,
15. 11. 2023,
ab 9.00 UHR,
RADIO
STEIERMARK

Wunderbarer Miso-Hähnchensalat

Für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 2–3 EL dunkle oder helle [Miso](#)[paste](#)
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 Hähnchenbrustfilets (insgesamt ca. 350 g)
- 1 Mango
- 2 [Avocados](#)
- 200 g Babyspinat

DRESSING

- 1 Limette
- 1 TL Dijonsenf
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Sesam
- 50 ml Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Liebe

1. Knoblauch und Ingwer schälen und reiben. Mit Miso-paste, Sesamöl, Sojasauce und 1 EL Olivenöl verrühren.

Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Zur Marinade geben, gut vermengen und abgedeckt im Kühlschrank 30 Minuten marinieren.

2. Mango und Avocados schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing die Limette auspressen. Limettensaft mit Senf, Sojasauce, Sesam, Olivenöl und Agavendicksaft in ein leeres Schraubglas füllen, mit Salz und Pfeffer würzen und zuschrauben. Kräftig schütteln, kosten und nach Belieben nachwürzen.

3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die marinierten Hähnchenwürfel bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten gar braten. Den Babyspinat mit Mango- und Avocadostücken in eine Schüssel geben. Das Dressing dazugießen, alles gut unterheben, dann auf Tellern anrichten und die Miso-Hähnchenstücke darauf platzieren.



Ingwer-Karotten-Suppe mit Kurkuma und Roter Rübe

Für 4 Portionen

- 8 Karotten
- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 2 [frische Rote Rüben](#) (alternativ [vorgekochte Rote Rüben](#))
- 2 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 4 cm frischer Ingwer (alternativ 1 TL Ingwerpulver)
- 2 cm frische Kurkuma (alternativ 1 TL Kurkumapulver)
- 2 EL Rapsöl oder Olivenöl
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Msp. Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

- AUSSERDEM**
- Olivenöl zum Beträufeln
 - Minze- oder Korianderblätter zum Bestreuen
 - 1 Prise Liebe



1. Karotten schälen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Dann Kürbis, Rote Rüben und Kartoffeln schälen. Beim Kürbis Kerne und Fasern entfernen. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfelig schneiden. Frischen Ingwer und Kurkuma schälen und in feine Scheiben schneiden oder die gemahlene Gewürze bereitstellen.

2. In einem Topf das Rapsöl oder Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Dann unter häufigem Rühren die Kürbis- und Karottenstücke sowie die Kartoffeln und Roten Rüben dazugeben. Nun Ingwer und Kurkuma zugeben, einrühren und kurz anschwitzen.

3. So viel Wasser dazugeben, bis die Zutaten bedeckt sind. Die Suppe ca. 45 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, gegebenenfalls mehr Wasser hinzugeben. Den Topf vom Herd nehmen und vorsichtig mit einem Stabmixer pürieren. Die Kokosmilch hinzurühren. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, etwas Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einer Schale anrichten, mit einem Tropfen Olivenöl verfeinern und mit frischen Minze- oder Korianderblättern garnieren.

Spinat- oder Rote-Rüben-Knödel

Für 4 Portionen

500 g TK-Spinat
oder [2 Knollen gekochte Rote Rüben](#)

8 Semmeln vom Vortag
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 TL Butter
3 Eier
100 ml Milch (3,8 % Fett)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
2 EL Dinkelmehl (Type 630)

AUSSERDEM

Zerlassene Butter zum
Beträufeln
geriebener Parmesan zum
Bestreuen
1 Prise Liebe

1. Den Spinat auftauen lassen. Falls Rote Rübe verwendet wird, würfelig schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.
2. 8 Semmeln in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Den aufgetauten Spinat kräftig ausdrücken und hinzugeben, alternativ das Rote-Rüben-Püree untermischen.
3. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln mit Knoblauch darin andünsten. Zu den Semmeln geben.
4. Eier mit Milch verrühren, zu den Semmeln geben und die Mischung mit Salz, Pfeffer und ein wenig frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Knödelteig abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen, dann mit feuchten Händen zu 8 Knödeln formen.



5. Ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Das Mehl in eine Schale geben und die Knödel kurz darin wenden. In das Wasser gleiten lassen, sofort die Hitze reduzieren und die Knödel ca. 20 Minuten im leicht köchelnden Wasser ziehen lassen, bis sie von selbst an die Wasseroberfläche steigen.

6. Die Knödel mit einer Schaumkelle herausheben und auf Teller verteilen. Mit zerlassener Butter übergießen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.