

# INHALT

\* Die so gekennzeichneten Abschnitte enthalten Rezepte, siehe Rezeptregister auf Seite 168.

<b>UNSERE STORY</b> .....	<b>4</b>
<b>WARUM ZUCKERFREI?</b> .....	<b>8</b>
Zehn gute Gründe auf Zucker zu verzichten	10
Die Lebensmittelindustrie	12
Woher kommt das Verlangen nach Zucker?	13
<b>WAS IST ZUCKER?</b> .....	<b>14</b>
Wie wirkt Zucker in unserem Körper?	18
Glykämischer Index und seine Last	20
Das Hungergefühl entsteht im Gehirn	22
Hirnforschung – was passiert im Gehirn?	23
Wie entsteht Heißhunger?	24
Zucker und Darmflora	26
Ballaststoffe	27
Zucker hat viele Namen	29
Alltagsfallen	30
<b>GESUND NASCHEN</b> .....	<b>33</b>
Sweets für unterwegs	34
Snacks und Desserts*	37
<b>ZUCKERALTERNATIVEN</b> .....	<b>50</b>
Es kommt auf die Dosis an!	60

# „Zuckerfrei leben und sich den Alltag mit Soulfood versüßen“

<b>MUST-HAVES FÜR ZUHAUSE</b> .....	<b>61</b>
Basics*	62
Küchengeräte	74
<b>RAUS AUS DER ZUCKERSUCHT</b> .....	<b>76</b>
Gesunde Gewohnheiten aufbauen	77
Die-4-Schritte-Formel	78
Dein Weg ohne Zucker	80
Gesunde Snacks	82
<b>WAS IST SUPERFOOD?</b> .....	<b>84</b>
Superfoods – unsere Favoriten	86
Frühstück*	88
<b>OBST UND GEMÜSE – unerlässlich für die Gesundheit</b> .....	<b>112</b>
Herzhaftes*	115
In herzhaften Gerichten versteckt sich Zucker	124
Zuckermythen aufgedeckt	126
<b>KUCHEN &amp; GEBÄCK*</b> .....	<b>128</b>
<b>GETRÄNKE*</b> .....	<b>158</b>
<b>REZEPTREGISTER</b> .....	<b>168</b>
<b>DANKSAGUNG</b> .....	<b>169</b>
<b>LITERATUR</b> .....	<b>170</b>



# WARUM ZUCKERFREI?

In Deutschland werden durchschnittlich jedes Jahr ca. 35 kg Zucker pro Person verzehrt. Das sind 95 g täglich (Stand 2017/2018). Empfohlen werden von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) bzw. der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) jedoch 25 bis maximal 50 g am Tag. Die Rede ist hier ausschließlich von unserem weißen Haushaltszucker. Dieser Wert gibt das Maximum an: So viel sollte man maximal verzehren, weil es ab 50 g wirklich nicht mehr gesund ist. Die Frage ist: Brauchen wir Zucker überhaupt?

Ein zu hoher Zuckerkonsum kann sich in vielerlei Hinsicht negativ auf unseren Körper auswirken. Er kann dazu führen, dass wir uns schlaff, müde, antriebs- oder energielos fühlen. Zum anderen kann zu viel Zucker zu Übergewicht führen und so langfristige Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Karies oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Außerdem wirkt sich zu viel Zucker schädlich auf unsere Darmbakterien aus, indem er das Gleichgewicht der Darmflora durcheinanderbringt. Als Folge davon können unser Immunsystem geschwächt, unser Alterungsprozess beschleunigt, unser Hautbild und unsere Grundstimmung verschlechtert sein.

Das Problem am Haushaltszucker ist außerdem, dass er keinerlei Nährstoffe enthält. Das einzige, was wir durch ihn aufnehmen, sind Kalorien – und eben süßen Geschmack. Nun ist es so, dass jeder

Mensch täglich eine gewisse Menge an Kalorien essen sollte, um zu überleben und seinen Körper leistungsfähig zu halten. Wie wir diese Kalorienmenge erreichen, ist uns selbst überlassen. Man kann den Körper füllen mit „leeren“ Kalorien wie z. B. Zucker, oder aber mit hochwertigen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Nüssen uvm. Allerdings braucht ein gesunder Körper weit mehr als nur Kalorien. Er benötigt wichtige Mineralstoffe und Vitamine. All das liefert uns ein Gericht voller Zucker nicht. Das bedeutet also: Wir bleiben zwar am Leben, aber laufen auf Sparflamme, was unsere volle Leistungsfähigkeit angeht.

Angenommen du isst einen Apfel, der zwar Fruchtzucker enthält, oder die gleiche Menge an Kalorien in Form von reinem Zucker? Welches Lebensmittel wird deinem Körper mehr Leistung schenken? Richtig, der Apfel. Weil er eben voll ist mit wichtigen Nährstoffen und nicht bloß Kalorien liefert.

*Als würdest du in ein Feuer ständig Benzin schütten und es damit volle Pulle lodern lassen, aber kein Holz, was es dauerhaft am Brennen hält.*

# GUTE GRÜNDE, AUF ZUCKER ZU VERZICHTEN

## 1. VITALITÄT STEIGERN

Wenn du ständig zu zuckerhaltigen Lebensmitteln greifst, liefern diese dir sofort Energie. Dein Blutzuckerspiegel steigt schnell an. Jedoch fällt er auch genauso schnell wieder ab. Dadurch kommst du in ein Energiedefizit, wirst müde und antriebslos. Die Folge ist meist, dass direkt wieder zuckerhaltige Lebensmittel gegessen werden. Ein Teufelskreis. Um daraus auszutreten, braucht es eine vollwertige, ballaststoffreiche Ernährung mit Nährstoffen. So wirst du dich fitter und vitaler fühlen!

## 2. GESCHMACK SENSIBILISIEREN

Deine Geschmacksnerven werden sich durch den Zuckerverzicht umgewöhnen.

Irgendwann werden dir überzuckerte Lebensmittel viel zu süß sein. Stattdessen wird dir frisches Obst die gleiche Befriedigung bieten, die dir früher Süßigkeiten gegeben haben.

## 3. HEIßHUNGER REDUZIEREN

Ein hoher Zuckerkonsum führt zu einem ständig schwankenden Blutzuckerspiegel. Dadurch entsteht Heißhunger. Hast du es einmal geschafft, diese Blutzuckerschwankungen zu überwinden, wirst du weniger Heißhunger verspüren und dein natürliches Hungergefühl zurückbekommen! Mehr dazu kannst du im Kapitel „Wie entsteht (Heiß)Hunger“ nachlesen.

## 4. SINNE SCHÄRFEN

Es heißt: Zucker soll die Synapsen im Gehirn verlangsamen. Das verschlechtert dein Erinnerungsvermögen und dein Gedächtnis. Es besteht sogar der Verdacht, dass ein hoher Zuckerverzehr zu Alzheimer führen könnte. Außerdem wird deine Konzentration beeinträchtigt, indem Zucker die Kommunikation deiner Nervenzellen beeinflusst. Hast du es einmal geschafft, Zucker vom Speiseplan zu streichen, wirst du dies auch sichtlich „spüren“!

## 5. HAUTBILD VERBESSERN

Ein ständiger Zuckerkonsum bewirkt ständige Insulinschwankungen. Das kann zu einer erhöhten Aktivität der Talgdrüsen führen. Wenn diese verstopfen, kommt es zu Pickeln und Unreinheiten, im schlimmsten Fall sogar zu Akne. Wenn du es schaffst, aus der Zuckerspirale auszutreten, wird sich auch deine Haut sichtlich verbessern!

## 6. ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

Ein dauerhaft hoher Zuckerkonsum kann weitreichende Folgen haben. Zucker kann Übergewicht fördern und Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Karies begünstigen. Streichst du ihn vom Speiseplan, kannst du deinen Körper nachhaltig vor solchen chronischen Erkrankungen schützen!

## 7. ALTERUNG VERLANGSAMEN

Die Alterung ist zum Großteil genetisch bedingt. Es gibt jedoch äußere Faktoren, die diesen Alterungsprozess beschleunigen können. Dazu gehören Alkohol, Nikotin, Stress, zu viel Sonneneinstrahlung und auch Zucker. Die Proteine Kollagen und Elastin, die für ein straffes Hautbild verantwortlich sind, verbinden sich mit dem Zucker. Wenn du diesen Prozess unterbindest, wird deine Haut geschmeidiger, weicher und elastisch. So können Falten oder Cellulite vermieden werden.

## 8. ZAHNGESUNDHEIT OPTIMIEREN

Zucker ist die perfekte Grundlage für Karies. Wenn du häufig zuckerhaltige Lebensmittel isst, verbleibt der Zucker in deinem Mund und es entstehen Säuren. Diese greifen deinen Zahnschmelz an und können zu Karies führen. Eine zuckerfreie Ernährung wird also auch deine Zähne sehr freuen!

## 9. GEWICHTSVERLUST FÖRDERN

Zucker liefert viele Kalorien. Da er keinerlei Nährstoffe enthält, spricht man auch von „leeren Kalorien“: Kalorien ohne zusätzliche Inhaltsstoffe, die deinem Körper nützen könnten. Dein Körper verlangt nach gesunden Nährstoffen und wird dir so lange Hungersignale schicken, bis sein Bedürfnis gestillt wurde. Wenn du diese Signale falsch deutest und immer wieder zu zuckerhaltigen Lebensmitteln greifst,

*Auf Zucker zu verzichten ist eine Sache. Um all diese Vorteile zu bekommen, solltest du aber insgesamt auf eine gesunde und vollwertige Ernährung achten. Die Basis dafür sind Gemüse, Obst, vollwertiges Getreide, Hülsenfrüchte, gesunde Fette und viel Wasser.*

nimmst du immer mehr „leere Kalorien“ auf. Verzichtest du auf Zucker und ernährst dich stattdessen gesund und vollwertig mit viel Obst und Gemüse, kannst du dabei sogar Gewicht verlieren.

## 10. VERDAUUNG UNTERSTÜTZEN

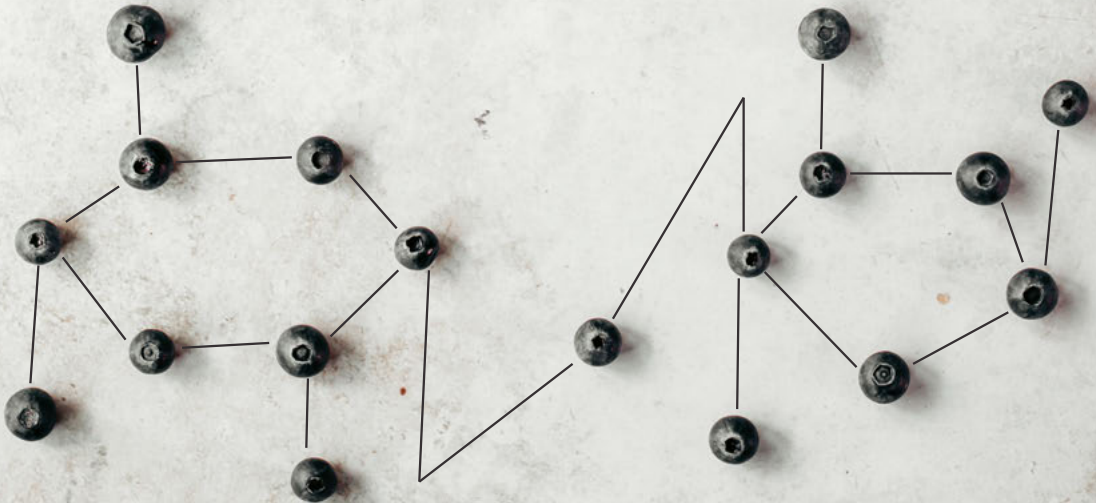
Durch einen zu hohen Zuckerkonsum kann deine Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten. Denn Zucker ist die Nahrungsgrundlage für ungesunde Darmbakterien. Die Folgen sind Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Eine zuckerfreie Ernährung verbessert nachhaltig die Verdauung und sorgt für mehr Wohlbefinden. Mehr dazu im Kapitel „Zucker und Darmflora“.

# WAS IST ZUCKER?

Zucker ist ein süß schmeckender, kristalliner Stoff. In einem Gramm Zucker sind 4 Kalorien enthalten. Zucker wird aus Zuckerrohr oder der Zuckerrübe gewonnen. In der Pflanze wird der Zucker mittels Photosynthese gebildet.

Zuckergewinnung am Beispiel der Zuckerrübe: Die Zuckerrüben werden zuerst zerkleinert, und anschließend wird der Zucker durch heißes Wasser aus der Rübe gelöst. Dabei entsteht ein sogenannter Rohsaft. Bevor dieser kristallisiert werden kann, müssen zuerst noch durch verschiedene Verfahren alle unerwünschten Stoffe aus dem Rohsaft entfernt werden.

Der entstandene gereinigte Saft wird nun in einer Verdampfstation eingedickt. Anschließend wird durch mehrfaches Kristallisieren bei erhöhten Temperaturen und mittels Unterdruck brauner Zucker gewonnen. Bei der darauffolgenden Raffination wird dieser dann zu weißem Zucker entfärbt.



# BIOCHEMIE

Zucker gehört zur Oberkategorie der Kohlenhydrate. Hierbei unterscheidet man zwischen Einfach-, Zweifach-, Vielfach- und Mehrfachzucker (Mono-, Di-, Oligo- und Polysaccharide). Das sagt aus, aus wie vielen Molekülen das Kohlenhydrat besteht. Je mehr Moleküle es sind, desto aufwendiger wird es, während des Verdauungsprozesses das Kohlenhydrat in seine einzelnen Moleküle aufzuspalten und so verdauen zu können.

Glucose und Fructose sind Einfachzucker. Wenn sich diese beiden Moleküle miteinander verbinden, entsteht unser Haushaltszucker, auch Saccharose genannt, ein Zweifachzucker (Disaccharid).

Wenn sich immer mehr Einfachzuckermoleküle aneinanderketten, entsteht schließlich ein Mehrfachzucker (Polysaccharid), wie z. B. Stärke.

## DIE UNTERTEILUNG DER KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Sie bestehen aus einzelnen Zuckermolekülen, die sich aneinanderreihen können.

Man unterscheidet sie anhand der Anzahl ihrer Moleküle. Einfachzucker bestehen aus einem, Zweifachzucker aus zwei Molekülen usw.

Kohlenhydrate sind in vielen Lebensmitteln enthalten, in manchen davon in sehr hoher Menge. Diese werden als gute Kohlenhydratlieferanten bezeichnet. Dazu gehören Reis, Hülsenfrüchte, Brot, Nudeln und alle weiteren Getreideprodukte.

Die Kohlenhydrate unterteilt man in folgende Gruppen:

### EINFACHZUCKER:

Wie bereits erwähnt, gehört Glucose zu den Einfachzuckern (Monosacchariden). Doch es gibt noch mehr Einfachzucker. Die wichtigsten sollen hier kurz erklärt werden.

**FRUCTOSE:** auch als Fruchtzucker bezeichnet, kommt in der Natur in Obst und Honig vor. Fructose ist der süßeste Zucker und wird in der Leber zu Glucose umgewandelt oder direkt als Fett gespeichert. Im Obst ist Fructose stets an Ballaststoffe gebunden. Durch diese Bindung wird der Fruchtzucker langsam nach und nach ins Blut übergeben. Mehr dazu im Kapitel „Zuckermethoden aufgedeckt“.

**GALACTOSE:** ist hauptsächlich in Milch und Milchprodukten, Obst und Hülsenfrüchten zu finden. Die Galactose ist am Aufbau von Schleimhäuten im Körper beteiligt und liegt in der Natur nicht in freier Form vor. In Verbindung mit Glucose entsteht Milchzucker-Lactose. Galactose kann ohne das Hormon Insulin in die Zellen gelangen und dort zu Glucose umgebaut werden.

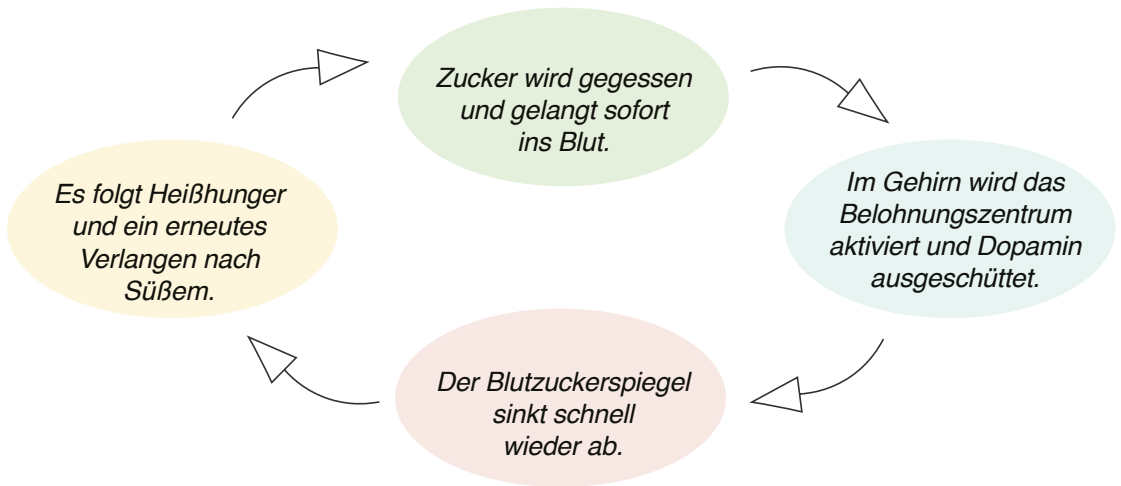
### ZWEIFACHZUCKER:

Die bereits erwähnte Saccharose entsteht, wenn sich die zwei Einfachzucker Glucose und Fructose zusammenschließen. Aber es gibt noch mehr Kombinationsmöglichkeiten der Einfachzucker, die zu anderen Zweifachzuckerarten führen. Die beiden wichtigsten sind hier kurz erklärt.



# HIRNFORSCHUNG – WAS PASSIERT IM GEHIRN?

Zucker macht süchtig. Das ist leider die Wahrheit. Denn Zucker wirkt wie eine Droge, genauso wie Alkohol, Nikotin oder sogar Heroin. Verantwortlich dafür ist das Hormon Dopamin. Dopamin ist ein sogenannter Neurotransmitter und wird aufgrund seiner Wirkung auch als Glückshormon bezeichnet. Es wird ausgeschüttet, sobald wir etwas Süßes essen und es auf der Zungenspitze landet. Daraufhin geht direkt ein Signal ins Gehirn und es wird das Belohnungssystem aktiviert. Dopamin wird ausgeschüttet und wir fühlen uns gut. Sobald der Zucker im Körper wieder abgebaut wird, der Blutzuckerspiegel sinkt, bekommen wir den nächsten Jieper auf Süßes. Der Kreislauf beginnt von vorn und das Verlangen nach immer mehr Zucker ist eine Suchtreaktion. Es kostet jede Menge Kraft und Energie, gegen diese anzukämpfen.



Das gefühlte Leistungshoch nach dem Verzehr zuckerhaltiger Lebensmittel ist leider eine Täuschung. Denn das darauffolgende Konzentrationstief ist ebenso eine Folge von zu viel Zucker. Kennst du das berühmte Mittagstief? Häufig eine Folge ungesunder Zutaten und zu vieler Kohlenhydrate in deinem Mittagessen.

Außerdem soll ein regelmäßiger Zuckerkonsum das Gehirn resistent gegen Insulin machen. In unserem Erinnerungsgedächtnis, dem Hippocampus, spielt das Insulin eine wichtige Rolle. Ein ständig hoher Zuckerkonsum verursacht auch einen ständig hohen Insulinspiegel. Dadurch kann es passieren, dass das Gehirn nicht mehr richtig auf die Signale anspricht und resistent gegen Insulin wird. Die Folge wäre eine schlechtere Gedächtnisleistung. Ganz bestätigt sind diese Erkenntnisse jedoch bisher nicht.

# WIE ENTSTEHT HEIßHUNGER?

Hunger entsteht, wenn ein Mangel an Nahrung vorliegt. Das Hungergefühl stellt die Versorgung unseres Körpers mit Nährstoffen und Energie sicher. Für die Regulierung dieses Gefühls sind verschiedene Hormone verantwortlich. Hunger wird ausgelöst, wenn der Blutzuckerspiegel sinkt. Das zeigt dem Körper, dass möglichst bald neue Energie benötigt wird. Wird diese nicht in Form von Nahrung geliefert, dann nutzt der Körper seine Fettreserven und wandelt diese in Energie um, indem er sie abbaut. Dieser Prozess ist ganz natürlich und läuft täglich in unserem Körper ab. Wir essen etwas, die Nahrung wird verdaut, der Blutzuckerspiegel steigt, dann wird dieser wieder abgebaut und wir bekommen erneut Hunger. Aber was passiert, wenn wir diesen plötzlich auftretenden Heißhunger verspüren?

Unter Heißhunger versteht man das plötzlich auftretende, zügellose Verlangen nach süßem, salzigem oder fettigem Essen. Zuerst solltest du verstehen, was es für deinen Körper bedeutet, wenn du diesen Drang verspürst. Heißhunger kann sehr viele Ursachen haben. Häufig ist er der Versuch deines Körpers dir zu sagen, dass ihm wichtige Nährstoffe fehlen. Diese solltest du ihm nun bitte ganz schnell liefern.

Leider haben die meisten Menschen verlernt zu spüren, was der Körper jetzt genau verlangt. Sie deuten dann Heißhunger als eine Aufforderung, schnell Energie zu beschaffen, egal in welcher Form. Das Resultat daraus ist meist, dass schnell verfügbare Zucker, wie Schokoriegel usw., gegessen werden. Du verspürst dann weiterhin ein

Hungergefühl, weil du ja immer noch nicht die eigentlich geforderten Nährstoffe gegessen hast.

Heißhunger kann häufig die Folge einer Unterzuckerung sein. Diese entsteht, wenn der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und schnell wieder abfällt. Ausgelöst wird dieser An- und Abstieg durch die Aufnahme von schnell resorbierbaren Kohlenhydraten, also vor allem von zuckerhaltigen Lebensmitteln, süßen Getränken oder Weißmehlprodukten. Dadurch landest du schnell in einer Art Teufelskreis, denn wenn der Blutzuckerspiegel schnell wieder absinkt, dann willst du am liebsten direkt wieder zur Schokolade greifen und der Zyklus beginnt von vorn (siehe dazu auch die Grafik im Abschnitt „Hirnforschung“).

Die Lust auf Süßes kann auch auf einen Mangel an Glückshormonen hindeuten. Besonders Frauen sind vor oder während der Periode davon betroffen und neigen in dieser Zeit häufig zu Heißhunger.

Anstatt auf Tipps zu hoffen, was du tun kannst, wenn du Heißhunger verspürst, solltest du lieber versuchen, ihn ganz zu vermeiden. Denn Heißhunger ist nicht normal, sondern die Folge eines ungesunden Lebensstils, falscher Ernährung, von zu viel Stress oder zu wenig Schlaf. Versuche lieber dort anzusetzen und etwas zu verändern. Heißhunger kann natürlich auch ganz andere Ursachen haben, z. B. eine Erkrankung. Dann ist in jedem Fall der Gang zum Arzt erforderlich.

# PORRIDGE

VEGAN / GLUTENFREI / ZUCKERFREI

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Min.

KOCHZEIT: 5 Min.

Porridge ist einer unserer Favoriten! Es macht so satt, versorgt dich mit den notwendigen Vitalstoffen und schmeckt dabei noch unheimlich lecker! Egal ob unter der Woche oder am Wochenende – es ist echtes Soulfood. Dabei klingt das Wort „Porridge“ so modern: Man könnte auch einfach Haferbrei sagen! Das ist die einfache Übersetzung, denn Haferflocken sind die Hauptzutat im Porridge.

## ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN:

80 g	(grobe) Haferflocken
20 g (2 EL)	(gemahlene) Leinsamen
10 g (1 EL)	Flohsamenschalen
20 g (2 EL)	Kakao
5	Datteln
Prise	Zimt
600 ml	pflanzliche Milch

## TOPPING:

Früchte  
Erdnussmus  
Sonnenblumenkerne  
gepuffter Quinoa  
Kakaonips

## TIPP:

Beim Topping fürs Porridge kann man richtig kreativ werden! Wir mögen am liebsten frische Früchte, denn die liefern noch mal extra viele Vitamine. Kerne, Kakaonips und gepufftes Getreide kann man immer parat haben und sie sorgen für einen gewissen Biss! Ein großer Klecks Nussmus sorgt für die Cremigkeit und macht noch mal richtig satt!

## ZUBEREITUNG:

1. Zunächst gibst du die trockenen Zutaten in einen großen Topf und vermengst sie gut miteinander. Die Datteln kannst du hierfür in kleine Stücke schneiden, dann verteilen sie sich besser im Brei.
2. Anschließend gibst du die pflanzliche Milch hinzu und erhitzt den Brei unter Rühren.
3. Es dauert nur kurze Zeit, dann fängt es an zu blubbern und der Haferbrei dickt an.
4. Wenn das Porridge die perfekte Konsistenz erreicht hat, kannst du den Topf vom Herd nehmen und es in zwei Schalen füllen.
5. Zum Schluss dekorierst du dein Porridge ganz nach Belieben! Guten Appetit!



## INFO

*Unser Porridge in dieser Zusammensetzung ist reich an zahlreichen Vitalstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Omega 3 und vielen Vitaminen. Durch die Flohsamenschalen, Leinsamen & Haferflocken ist es ballaststoffreich und sättigt auf angenehme Weise, sorgt für einen gut regulierten Blutzuckerspiegel und der Heißhunger hat keine Chance.*

# OBST UND GEMÜSE SIND UNERLÄSSLICH FÜR DIE GESUNDHEIT

Mit dem Verzicht auf Zucker förderst du deine Gesundheit in einem höheren Maße, als es die meisten Menschen bereit sind zu tun. Wenn du ungesunde Lebensmittel aus deiner Ernährung streichst, kannst du dafür sorgen, dass dein Körper mehr Leistung bringt oder du seltener krank wirst. Dafür braucht es aber auch jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese bekommst du am besten durch eine gesunde Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse. Sowohl Obst als auch Gemüse enthalten viele Ballaststoffe, die besonders wichtig sind für eine geregelte Verdauung.

## OBST

Obst nennt man die roh essbaren Früchte von Stauden, Bäumen oder Sträuchern. Unterteilt werden sie in Kern-, Stein-, Beeren-, Schalenobst, exotische Früchte sowie klassische Südfrüchte.

Obst enthält viele wichtige Vitamine, wie z. B. Vitamin C. Besonders in Sanddorn und schwarzen Johannisbeeren steckt viel davon. Das hierzulange beliebteste Obst ist wohl der Apfel. Auch er enthält Vitamin C – der Gehalt ist jedoch je nach Sorte ganz verschieden.

Obst liefert uns außerdem wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Stoffe sorgen für Farbe, Duft oder Aroma in den Pflanzen. Sie sollen entweder Insekten anlocken oder

*Obst und Gemüse haben einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Vitalität. Hierbei spielen ihre Farben eine große Rolle. Merke dir die Faustregel:*

*Je bunter der Teller,  
desto besser die  
Nährstoffversorgung.*

Feinde abwehren. Einige bekannte Vertreter sind die Carotinoide, Flavonoide, Sulfide und Phenolsäuren. Im menschlichen Körper wirken sie als Antioxidantien und bekämpfen freie Radikale.

Diese freien Radikale entstehen zum Teil von selbst bei Stoffwechselprozessen oder können durch schädliche Einflüsse wie Rauchen, Stress, UV-Strahlung oder Umweltgifte verursacht werden. Häufen sie sich im Körper an, kann dies zu Krankheiten wie Krebs oder einer schnelleren Alterung führen.

Obst ist eine perfekte gesunde Süßigkeit aus der Natur, die dich zusätzlich mit vielen gesunden Inhaltsstoffen versorgt.

# GEMÜSE

Bei Gemüse handelt es sich um essbare Blätter, Knollen, Wurzeln oder Stängel einer Pflanze. Häufig wird dabei die gesamte Pflanze gegessen und muss im nächsten Jahr neu ausgesät werden.

Besonders förderlich für unsere Gesundheit ist der hohe Anteil an Nährstoffen in Gemüse. Außerdem enthält es viel Wasser (bis zu 95 %) und hat daher nur wenig Kalorien. Genau wie in Obst sind auch in Gemüse jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die auch hier wieder antioxidativ im Körper wirken und uns vor Krankheiten schützen können.

Bei der Zubereitung solltest du auf eine schonende Art, wie Dünsten, Dämpfen oder Blanchieren, setzen. Zu langes Kochen in heißem Wasser zerstört nämlich den Großteil der Nährstoffe. Viele Sorten kannst du natürlich auch roh essen. Manchmal jedoch werden durch das Erhitzen bestimmte Nährstoffe freigesetzt, wie z. B. das Lycopin in Tomaten. Lycopin ist ein sekundärer Pflanzenstoff und wirkt antioxidativ. Andere Gemüsesorten solltest du aber niemals roh essen, wie beispielsweise Kartoffeln, grüne Bohnen oder unreife Auberginen. Sie enthalten giftige Stoffe, die beim Kochen reduziert werden.



IMMUNSYSTEM	GESUNDE HAUT	ANTIOXIDANS	KARDIOLOGISCH WERTVOLL	LANGE LEBENSDAUER	ENTSCHLACKUNG
<ul style="list-style-type: none"> <li>Immunsystem</li> <li>Gesunder Dickdarm</li> <li>Verdauungsförderung</li> <li>Gesunde Blutgefäße</li> <li>Gesundes Herz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundes Herz</li> <li>Gesunde Blutgefäße</li> <li>Gesunde Gelenke</li> <li>Unterstützt Sehkraft</li> <li>Gesunde Haut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundes Herz</li> <li>Immunsystem</li> <li>Hautschutz</li> <li>Unterstützt Sehkraft</li> <li>Antioxidans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundes Herz</li> <li>Gesunde Blutgefäße</li> <li>Hautschutz</li> <li>Zellerneuerung</li> <li>Antioxidans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesundes Herz</li> <li>Gesunde Blutgefäße</li> <li>Hirnaktivität</li> <li>Zellerneuerung</li> <li>Gesundes Harnsystem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdauungsförderung</li> <li>Unterstützt Sehkraft</li> <li>Gesunde Gelenke</li> <li>Immunsystem</li> <li>Antioxidans</li> </ul>



## INFO

*Achte beim Kauf deiner Gemüsebrühe darauf, dass kein Zucker enthalten ist. Leider wird vielen Produkten unnötiger Zucker zugesetzt. Im Bioladen findest du Alternativen, die hochwertig zubereitet werden und nur auf Basis von Gemüse der Brühe einen aromatischen Geschmack verleihen!*

# TOMATENSUPPE

VEGAN / GLUTENFREI / ZUCKERFREI

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

Suppen sind schnell gemacht und ein super leckeres Mittagessen. Sie liegen nicht schwer im Magen und man kann sie sehr gut in größeren Mengen kochen! Wir lieben Suppen und möchten dir hier unser Favoritenrezept vorstellen: eine herzhaft Tomatensuppe! Dabei braucht es gar keinen Zucker und die Suppe schmeckt wirklich sehr fruchtig und lecker!

## ZUTATEN FÜR VIER PORTIONEN:

1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
etwas	Öl zum Anbraten
6	mittelgroße Tomaten
1 Dose	Tomaten in Stückchen
3–4 EL	Tomatenmark
1 EL	Kräuter nach Belieben (italienische Kräuter)
1 TL	Gemüsebrühe
etwas	Cayennepfeffer

## TIPP:

Die cremige Tomatensuppe liefert ganz viele Vitalstoffe und versorgt deinen Körper mit dem, was er braucht, ohne den Blutzuckerspiegel zu beeinflussen. Wenn du dennoch etwas mehr Hunger hast, kannst du dazu noch Vollkornbrot servieren. Im Hochleistungsmixer funktioniert das Mixen am besten und die Suppe wird wunderbar cremig. Alternativ kannst du auch einen Pürierstab verwenden.

## ZUBEREITUNG:

1. Zunächst werden die kleingeschnittene Zwiebel und der Knoblauch in einem Topf mit etwas Öl angebraten.
2. Wenn es zischt und sich ein angenehmes Aroma verbreitet, kannst du die kleingeschnittenen Tomaten hinzugeben und mit anbraten. Die Hitze kann dabei etwas reduziert werden, rühr zwischendurch immer mal wieder um.
3. Nach ungefähr 7 Min. sind die Tomaten weichgekocht, dann gibst du gestückelten Tomaten aus der Dose hinzu und vermengst alles miteinander.
4. Zum Schluss gibst du das Tomatenmark, die Kräuter, die Gemüsebrühe und etwas Cayennepfeffer hinzu und rührst die Suppe kräftig um. Nun sollte sie ein letztes Mal richtig aufkochen. Gib sie anschließend in einen Mixer und mixe, bis sie cremig ist. Dann kannst du die Suppe in Schalen füllen und servieren.



# ROTE-BETE-SMOOTHIE

VEGAN / GLUTENFREI / ZUCKERFREI

ZUBEREITUNGSZEIT: 7 Min.

Der Rote-Bete-Smoothie klingt im ersten Moment super gesund – und das ist er auch! Doch dazu schmeckt er unheimlich süß und fruchtig. Er ist eine tolle Kombination aus Obst und Gemüse und versorgt dich mit zahlreichen Vitalstoffen. Die enthaltenen Zutaten sorgen für einen gut regulierten Blutzuckerspiegel und lassen den Heißhunger verschwinden.

## ZUTATEN FÜR 1 SMOOTHIE:

1	Knolle rote Bete (frisch)
1	Banane (reif!)
1 Handvoll	Blaubeeren (frisch oder gefroren)
1 Handvoll	Cashews
2	Datteln
250 ml	pflanzliche Milch (z. B. Kokosmilch)
optional:	
1 EL	Lúcumapulver (ein tolles Superfood!)

## ANMERKUNG:

Für so einen gesunden Smoothie solltest du die frische Bete am besten pur verwenden! Diese enthält dann auch wirklich noch alle Nährstoffe. Vorgekocht, vakuumiert und verpackt hat man nicht mehr ganz so viel Kontrolle darüber. Wir kaufen rote Bete möglichst auch immer aus biologischem Anbau (wegen der Pestizide – so kann man sicher sein)!

## ZUBEREITUNG:

1. Zunächst schälst du die rote Bete und schneidest sie in kleine Stücke. Ich ziehe hierfür immer meine Gummihandschuhe an – das verhindert das Einfärben der Hände. Anschließend gibst du sie in den (Hochleistungs-)Mixer.
2. Dann gibst du alle anderen Zutaten mit hinein. Du kannst im Prinzip jede pflanzliche Milch verwenden. Ich habe Kokosmilch verwendet (mit dem geringeren Fettanteil). Sie gibt dem Smoothie eine tolle süßlich-exotische Note. Wenn du kein Lúcumaparat hast oder es nicht magst, ist es nicht so wild. Ich mag es sehr gern, denn es macht den Smoothie extra süß und cremig!
3. Nun kannst du alles bei höchster Stufe gut pürieren, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Zum Schluss in ein Glas füllen und einfach genießen!



## INFO

*Smoothies sind ein wunderbar gesundes Frühstück: Super nahrhaft und vitalstoffreich, schnell gemacht und auch komplett zuckerfrei zubereitet, schmecken sie von Natur aus süß. So lässt ein gesunder Smoothie ein Marmeladenbrot alt aussehen – denn von Verzicht ist hier keine Spur!*