

Rezepte und Speisepläne

12

In der natürlichen Ernährung legen wir die Betonung auf einfache Mahlzeiten, die man mit möglichst geringem Aufwand zubereiten kann.

Gemüse

Alle Gemüsearten sollten möglichst frisch verwendet werden. Bewahren Sie sie kühl und luftig auf, etwa im Gemüsefach des Kühlschranks. Die meisten Gemüsearten können (und sollen) roh gegessen werden. Tiefgefrorenes Gemüse ist erlaubt. Gemüse aus der Konservendose ist nur unter bestimmten Umständen empfehlenswert, nämlich dann, wenn die Bequemlichkeit schwerer wiegt als die Nachteile beim Nährwert. Tomaten aus der Dose sind zum Beispiel nützlich, wenn man sich schnell etwas zubereiten möchte. Schockgefrorenes Gemüse sollte man meiden.

Was Ihre Gerätschaften angeht, sollten Sie nicht kleckern, sondern klotzen. Sie werden mindestens doppelt so viel essen, wie Sie gewohnt sind. Beschaffen Sie sich eine wirklich große Salatschüssel, einen Wok und einen großen Kochtopf mit Einsatz zum Dämpfen.

Rohes Gemüse

Die meisten Gemüsearten können roh verzehrt werden. Kartoffeln stellen eine Ausnahme dar und müssen gekocht werden. Sonst sind sie unverdaulich und erzeugen Darmgase (wieder ein Hinweis, dass Menschen nicht dafür geschaffen sind, Kartoffeln zu essen ...).

Rezepte und Speisepläne

Die meisten Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen etc.) sind giftig, wenn sie nicht gegart werden. Deshalb ist es wichtig, sie während der ersten zehn Minuten sprudelnd kochen zu lassen.

Rohe Gemüse kann man zur Abwechslung und zur geschmacklichen Ab-
rundung mit einem Dip verfeinern (siehe Seite 263).

Gegartes Gemüse

Falls im Rezept nichts anderes angegeben ist, sollte Gemüse nur kurz gegart und mit Biss (*al dente*, wie man in Italien sagt) verzehrt werden.

Beim Dünsten auf traditionelle chinesische Art (bei starker Hitze, unter ständigem Umrühren) verwendet man kein Öl, sondern nur ein paar Teelöffel Wasser. Mit dieser Methode erzielen auch Sie die gesündesten Resultate.

Auch tiefgefrorenes Gemüse kann man auf diese Weise dünsten. Sie können es direkt aus der Tiefkühltruhe im eigenen Saft garen. Dazu ist nicht einmal ein Wok erforderlich – erhitzen Sie alles auf hoher Schaltstufe in einem großen Kochtopf und rühren Sie dabei fünf bis sechs Minuten ständig um.

Rezeptbeispiele

Wer sich natürlich ernährt, sollte die formale Zusammenstellung einer Mahlzeit nach dem Muster Vorspeise – Hauptgericht – Nachtisch meiden. Dennoch gibt es Gelegenheiten, bei denen sich ein klassisches Menü empfiehlt – zu Festtagen oder vielleicht wollen Sie jemanden ganz konventionell zum Essen einladen. Um das Nachschlagen zu erleichtern, haben wir diesen Abschnitt entsprechend gegliedert.

Anmerkungen

- Die Rezepte beruhen auf amerikanischen Maßeinheiten für die Küche. Die Angaben in Klammern nach dem metrischen System sind gerundete Werte.
- Hefeextrakt sollte in der vegetarischen Küche stets vorrätig sein. Wegen seines intensiven Geschmacks lässt es sich gut als Gewürz einsetzen. Es enthält relativ wenig Salz (12 Prozent) und als Bonus bekommt man noch eine Menge Vitamine der B-Gruppe.
- Alle Gerichte werden je nach Übereinstimmung mit den Grundsätzen der natürlichen Ernährung mit bis zu 5 😊 (bei uneingeschränkter Übereinstimmung) bewertet.

Rezepte und Speisepläne

Saucen – Dressings – Dipps

Artischockenpüree

Für 2 Personen (als Beilage)



Zutaten:

1 Dose (400 g) Artischockenherzen
3 Knoblauchzehen
1 EL Kapern, abgetropft
3 EL (45 ml) Olivenöl
2 EL (30 ml) Tomatensaft (mit geringem Kochsalzgehalt)
1 EL (15 ml) Zitronensaft
½ TL geriebene Zitronenschale
2 EL gehacktes frisches Basilikum
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

* Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und zerkleinern Sie die Mischung grob.

Bemerkungen:

Kann als Beilage zu Fisch serviert werden.
Auch als Brotaufstrich oder als Dip für rohes Gemüse geeignet.

Rezepte und Speisepläne

Basilikum-Pesto



Zutaten:

2 Knoblauchzehen
30 g frische Basilikumblätter, geputzt
2 EL Pinienkerne
2 EL (30 ml) Olivenöl
4 EL (60 ml) Gemüsebrühe oder Gemüsesaft
1½ TL geriebener Parmesan
Salz

Zubereitung:

- * Zerkleinern Sie zunächst die Knoblauchzehen im Mixer.
- * Geben Sie das Basilikum und die Pinienkerne dazu und zerkleinern Sie alles.
- * Gießen Sie die Flüssigkeiten hinein, nochmals gründlich mixen.
- * Zuletzt schmecken Sie das Ganze mit Parmesan und Salz ab.

Bemerkungen:

In der Provence und der Toskana wird diese Mischung oft verwendet, um Suppen zu aromatisieren. Sie eignet sich auch sehr gut als Spaghettisauce und als Dip für rohes Gemüse. Sie können ruhig mit unterschiedlichen Mengen Pinienkernen und Gemüsebrühe (oder -saft) experimentieren, bis Sie die gewünschte Konsistenz erzielen. Als Dip sollten Sie sie eher dicker zubereiten, als Sauce dünner.

Rezepte und Speisepläne

Vinaigrette

(Basis-Salat-Dressing)

Für 2-4 Personen (als Beilage)



Zutaten:

4 EL (60 ml) Rapsöl (oder je zur Hälfte Rapsöl und Olivenöl)
2 TL (10 ml) Zitronensaft oder roter Weinessig
1 EL (15 ml) Tomatensaft (ohne Salz)
2-3 zerdrückte Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

- * Geben Sie alle Zutaten bis auf die Gewürze in eine Schüssel und rühren Sie sie mit einer Gabel oder einem Handmixer gut durch.
- * Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bemerkungen:

Von dieser Vinaigrette sollten Sie gerade so viel über den Salat gießen, dass die Zutaten dünn überzogen sind. Die angegebene Menge reicht für einen üppigen Salat für 2 bis 4 Personen. Es lohnt sich, dieses Dressing in größeren Mengen zuzubereiten und im Kühlschrank aufzubewahren.

Vorspeisen

Salat von schwarzen Bohnen

Für 2 Personen (als Vorspeise)



Zutaten:

2 EL (30 ml) Rapsöl
1 TL Zitronensaft
Salz (wenig)
Pfeffer
1 kleine weiße Zwiebel (80–100 g), gehackt
3 Selleriestangen (120 g), in feine Scheiben geschnitten
1 Dose (450 g) abgetropfte schwarze Bohnen
1 Pfund Tomaten, gewürfelt

Zubereitung:

- * Schlagen Sie die Mischung aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit der Gabel auf.
- * Geben Sie die Zwiebel und den Sellerie hinein.
- * Fügen Sie die Bohnen hinzu und mischen Sie alles gut durch.
- * Zuletzt geben Sie noch die gewürfelten Tomaten unter die Mischung.

Bemerkungen:

Ein wunderbares Schnellgericht, das in wenigen Minuten serviert werden kann.
Herzabzug: Hülsenfrüchte

Rezepte und Speisepläne

Suppen

Zucchini-suppe

Für 4 Personen



Zutaten:

- 1 kg Zucchini, ungeschält und kleingeschnitten
- 100 g Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen in Scheiben
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Eidotter mit hohem Gehalt an Omega-3-Ölen (aus Freilandhaltung)

Zubereitung:

- * Geben Sie die Zucchini, die Zwiebeln, den Knoblauch und einen Esslöffel Petersilie in die Gemüsebrühe.
- * Bringen Sie alles zum Kochen und lassen Sie es 15 bis 20 Minuten köcheln. Schmecken Sie die Suppe anschließend mit Salz und Pfeffer ab.
- * Mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren.
- * Erneut aufkochen und vom Feuer nehmen.
- * Nun rühren Sie den Eidotter und die übrige Petersilie unter.

Bemerkungen:

Eine reizvolle und wohl schmeckende Möglichkeit, dieses normalerweise etwas fade Gemüse zuzubereiten.

Hauptgerichte

Medaillons von Auberginen und Tomaten

Für 4 Personen



Zutaten:

1 sehr große Aubergine (600–700 g), ungeschält
3 große, reife Tomaten (600–700 g)
2 EL (30 ml) Olivenöl
2–3 TL Kräuter der Provence (oder italienische Gewürzmischung)
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 EL frisches Basilikum, gehackt
Salz
Peffer

Eventuell:

350 g Mozzarella (halbfett)

Zubereitung:

- * Schneiden Sie die Aubergine in ca. 1,5 cm dicke Scheiben. Sie sollten etwa 16–20 Scheiben erhalten.
- * Schneiden Sie die Tomaten so in Scheiben, dass Sie zumindest die gleiche Anzahl erhalten wie von der Aubergine.
- * Legen Sie die Auberginenscheiben auf einem mit Öl bestrichenen Backblech oder dem Boden einer feuerfesten Schüssel aus. Salz und Pfeffer nach Belieben.
- * Streuen Sie die Hälfte der Kräutermischung gleichmäßig darüber.
- * Legen Sie die Tomatenscheiben auf die Auberginenschicht (sie sollte ganz mit Tomaten bedeckt sein). Salz und Pfeffer nach Belieben.
- * Verteilen Sie den Knoblauch gleichmäßig über die Tomaten.
- * Streuen Sie die verbliebene Kräutermischung und das Basilikum darüber und geben Sie zuletzt das Olivenöl hinzu.
- * Das Ganze backen Sie im heißen Backrohr 30 Minuten bei 200 Grad (bzw. bis die Auberginen weich sind).

Eventuell:

Schneiden Sie den Mozzarella in dünne Scheiben und belegen Sie das gegarte Gemüse damit. Anschließend stellen Sie das Gericht für weitere 3 Minuten ins heiße Rohr, bis der Käse geschmolzen ist.

Bemerkungen:

Mit dem Mozzarella wird dieses Gericht noch schmackhafter. Allerdings stellt es dann einen kleinen Fehltritt dar, weil ein Milchprodukt verwendet wurde. Deshalb ziehen wir dieser Variante ein Herz ab.

Rezepte und Speisepläne

Gebrautes Sommergemüse

Für 4–6 Personen



Zutaten:

2 mittelgroße Zwiebeln
2 mittelgroße rote Paprikaschoten
2 große Knoblauchknollen
2 Auberginen
2 mittelgroße Tomaten
8 Champignonköpfe (wahlweise)
1 kleiner Kürbis oder 2 mittlere Zucchini
ca. 180 ml Olivenöl (zur Hälfte können Sie das Öl auch durch Gemüsebrühe ersetzen)
2 TL Thymian, frisch oder getrocknet
Grobes Salz (wenig)
Schwarzer Pfeffer (gemahlen)

Zubereitung:

- * Halbieren Sie die Zwiebeln der Länge nach durch die Wurzel, ohne die Wurzelscheibe zu entfernen. Nachdem Sie die Schale abgezogen haben, teilen Sie die Hälften nochmals der Länge nach, sodass jede Zwiebel vier Stücke ergibt. Dünsten Sie die Zwiebeln ein paar Minuten lang an, um sie vorzugaren. Halbieren und entkernen Sie die Paprikaschoten und entfernen Sie Stiele und eventuell vorhandene weiße Häute. Dann vierteln Sie die Schoten.
- * Halbieren Sie die Knoblauchknolle so, dass alle Zehen in der Mitte durchgeschnitten sind.
- * Halbieren Sie die ungeschälten Auberginen der Länge nach.
- * Schneiden Sie die Tomaten in Scheiben; von den Champignons werden nur die Stielenden entfernt.
- * Schneiden Sie den Kürbis der Länge nach in 8 Scheiben, oder halbieren Sie die Zucchini mit einem Längsschnitt.
- * Legen Sie das so vorbereitete Gemüse auf ein großes Backblech. Träufeln Sie das Olivenöl darüber und bestreuen Sie das Ganze mit Thymian, Salz und Pfeffer.
- * Etwa 35 Minuten lang im vorgeheizten Rohr (200 Grad) gratinieren, wobei Sie das Gemüse zweimal wenden. Es sollte zart und braun werden, ohne zu zerfallen. Der Knoblauch (immer noch in der Schale) sollte goldbraun und weich sein.

Bemerkungen:

Ein herzhaftes und vielseitiges vegetarisches Gericht. Da es sehr sättigend ist, kann es als vollwertige Mahlzeit serviert werden.

Die geschilderte Zubereitung der Knoblauchknolle ist wenig bekannt, doch das Ergebnis ist köstlich. Auf diese Weise kann man Knoblauch auch als eigenständige Beilage zu verschiedenen Gerichten zubereiten.

Da das Rezept ziemlich viel Öl vorsieht, sollten Sie vielleicht besser die Variante wählen, bei der die Hälfte des Öls durch Gemüsebrühe ersetzt wird.

Rezepte und Speisepläne

Hühnercurry

Für 4 Personen



Zutaten:

Sprühflasche mit Rapsöl
1 Pfund Hühnerbrust ohne Haut, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
Salz, Pfeffer
1 TL (15 ml) Rapsöl
170 g Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
3 EL scharfes Currypulver
180 ml Sojamilch (bei Bedarf auch mehr)
1 Packung (450 g) grüne Erbsen, tiefgefroren
90 g Cashewkerne, roh und ungesalzen

Zubereitung:

- * Sprühen Sie eine große Bratpfanne mit Rapsöl ein und braten Sie die Hühnerbrust-Stückchen kurz an, bis sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Stellen Sie das Fleisch auf einem Teller beiseite.
- * Erhitzen Sie einen Esslöffel Öl in einem Topf mit Antihafbeschichtung. Sautieren Sie die Zwiebeln bei mittlerer Hitze. Sobald sie am Topfboden haften bleiben, fügen Sie ein wenig Wasser hinzu. Dann lassen Sie das Ganze zugedeckt bei niedriger Hitze köcheln. Geben Sie immer wieder ein wenig Wasser dazu, damit sie nicht eintrocknen – die Zwiebeln sollen sehr weich, aber nicht braun werden.
- * Wenn die Zwiebeln gar sind, geben Sie den Knoblauch und das Currypulver dazu. Gut umrühren. Nun gießen Sie die Sojamilch hinein.
- * Garen Sie die Erbsen laut Packungsanleitung und geben Sie sie zu den Zwiebeln.
- * Legen Sie die Hühnerstücke in die Mischung und wärmen Sie sie im Gemüse wieder an. Zuletzt die Nüsse über das Gericht streuen.

Bemerkungen:

Hühnerbrust ohne Haut fügt sich gut in das Profil der natürlichen Ernährung ein.

Dieses Gericht wird sehr stark von tierischem Eiweiß dominiert. Sorgen Sie dafür, dass die Mahlzeit durch andere Elemente (Salate, Gemüse) ergänzt wird, die den Anteil pflanzlicher Kost erhöhen.

Machen Sie aber auf keinen Fall den Fehler, das Gericht mit Reis oder einem anderen stärkehaltigen Nahrungsmittel zu servieren. Reichen Sie beispielsweise Blumenkohlpuée dazu.

Herzabzug: Glykämische Wirkung an der Toleranzgrenze, außerdem gehören Erbsen zu den Hülsenfrüchten, die die Aufnahme bestimmter Nährstoffe behindern.

Rezepte und Speisepläne

Fischpastete

Für 6 Personen



Zutaten:

800 g reife Tomaten
1 EL (15 ml) Olivenöl
5 Knoblauchzehen, zerdrückt
Salz, Pfeffer
600 g Kabeljaufilet
6 Eier mit hohem Gehalt an Omega-3-Ölen (aus Freilandhaltung)
3-4 EL frisches Basilikum, gehackt
1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

- * Übergießen Sie die Tomaten in einer großen Schüssel mit kochendem Wasser.
- * Lassen Sie sie eine Minute stehen; gießen Sie das Wasser ab und ziehen Sie die Haut der Tomaten ab.
- * Dann vierteln, entkernen und zerkleinern Sie diese.
- * Erhitzen Sie das Öl in einer großen Bratpfanne, geben Sie den Knoblauch hinein und sautieren Sie ihn. Anschließend geben Sie die Tomaten dazu. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
- * Lassen Sie alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel kochen.
- * Wenn die Flüssigkeit fast verkocht ist, reduzieren Sie die Hitze.
- * Lassen Sie die Mischung unter häufigem Umrühren weiterköcheln, bis die Tomaten anfangen, an der Pfanne haftenzubleiben (das kann 50 bis 60 Minuten dauern). Stellen Sie sie beiseite.
- * Nun zerkleinern Sie die rohen Fischfilets mit dem Messer oder mithilfe eines Fleischwolfs.
- * Schlagen Sie die Eier auf und verrühren Sie sie mit Salz und Pfeffer nach Belieben.
- * Geben Sie Tomaten, Fisch und Basilikum dazu und verrühren Sie alles zu einer Paste.
- * Geben Sie eine Prise Cayennepfeffer dazu und würzen Sie nötigenfalls mit Salz und Pfeffer nach.
- * Füllen Sie die Mischung in eine große, gut mit Öl gefettete Form.
- * Geben Sie die Fischpastete in den Ofen und garen Sie sie im Wasserbad 50 bis 60 Minuten bei 180 Grad.
- * Das Gericht kann in der Form serviert werden. Falls gewünscht, stürzen Sie die Pastete vor dem Servieren aus der Form. In diesem Fall sollten Sie sie vorher abkühlen lassen.
- * Am besten serviert man die Pastete kalt.

Bemerkungen:

Ein gutes, den Grundsätzen natürlicher Ernährung entsprechendes Gericht mit hohem Eiweißgehalt, das als Teil einer Hauptmahlzeit gereicht wird.

Auch für Party-Buffets sehr gut geeignet.

Desserts

Himbeer-Sorbet

Für 4 Personen



Zutaten:

350 g Himbeeren, tiefgefroren
60 ml Wasser
3 EL Fructose
Eiweiß von 2 Eiern mit hohem Gehalt an Omega-3-Ölen (aus Freilandhaltung)
2 TL (10 ml) Zitronensaft

Zubereitung:

- * Lassen Sie die Himbeeren in einer Schüssel auftauen.
- * Geben Sie die Beeren zusammen mit dem Wasser und der Fructose in einen Topf. Lassen Sie alles einmal aufkochen und dann 5 Minuten bei kleiner Hitze weiterkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- * Geben Sie das Eiweiß, die abgekühlten Beeren und den Zitronensaft in einen Mixer und pürieren Sie alles.
- * Füllen Sie die Mischung in einen Eisbereiter und folgen Sie den Anweisungen des Geräteherstellers. Sollten Sie kein solches Gerät besitzen, füllen Sie die Mischung einfach in eine Schüssel und stellen diese ins Tiefkühlfach. In diesem Fall müssen Sie allerdings nach der ersten und der zweiten Stunde die gefrorenen Ränder der Masse anheben und zur Mitte schichten, damit die Mischung durch eingeschlossene Luftblasen lockerer wird. In den nächsten zwei Stunden alle 30 Minuten wiederholen.

Bemerkungen:

Ein klassisches, einfach herzustellendes Sorbet, das sogar gesund ist.

Rezepte und Speisepläne

Schokoladenmousse

Für 4 Personen



Zutaten:

1 Orange (am besten aus biologischem Anbau, unbehandelt) oder 2 TL zerkleinerte Orangenschale
4 Eier mit hohem Gehalt an Omega-3-Ölen (aus Freilandhaltung)
200 g dunkle Schokolade mit mindestens 70 Prozent Kakaobestandteilen (siehe Bemerkungen)
4 EL (60 ml) brauner, aromatischer Rum
2 TL (10 g) löslicher Kaffee (auch ohne Koffein) in 3 EL (45 ml) heißem Wasser
4 EL (60 ml) Wasser
1 EL Fructose
1 Prise Salz
1 TL Orangenextrakt

Zubereitung:

- * Reiben Sie die Orangenschale ab und stellen Sie sie beiseite.
- * Schlagen Sie die Eier auf und trennen Sie vorsichtig Eiweiß und Dotter.
- * Brechen Sie die Schokolade in kleine Stücke und füllen Sie sie in eine hitzebeständige Schüssel.
- * Geben Sie den Rum, den Kaffee und das Wasser dazu und lassen Sie die Mischung unter Rühren im Wasserbad schmelzen.
- * Rühren Sie die Eidotter mit der Fructose schaumig und geben Sie die Hälfte der geriebenen Orangenschale in die Mischung.
- * Schlagen Sie das Eiweiß, zusammen mit einer Prise Salz, steif.
- * Ziehen Sie das Eigelb unter die geschmolzene Schokoladenmischung.
- * Rühren Sie nun nach und nach vorsichtig den Eischnee hinein. Die Konsistenz sollte sämige sein.
- * Füllen Sie die Mousse in eine Dessertschale und streuen Sie die restliche Orangenschale darauf.
- * Lassen Sie alles mindestens 5 Stunden im Kühlschrank ruhen. (Ideal wäre es, wenn Sie die Mousse schon am Vortag zubereiten könnten.)

Bemerkungen:

Falls Sie keine Schokolade mit 70 Prozent Kakaoanteil auftreiben können, verwenden Sie statt dessen: 120 g Halbbitter-Schokolade mit mindestens 50 Prozent Kakaoanteil und 90 g ungezuckerte Backschokolade aus 100 Prozent Kakao.

Dieses Gericht bietet ein interessantes Beispiel, wie man aus Schokolade hoher Dichte und Fruchtzucker ein ausgezeichnetes Dessert herstellen kann. Wegen der Eier wird dieser Nachtisch durch Proteine dominiert, er sollte also am besten nach einer Eiweiß-Mahlzeit gereicht werden.

Rezepte und Speisepläne

Speisepläne für die tägliche Ernährung

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen vier Speisepläne für die tägliche Ernährung vor. (Einen ausführlicheren Diätplan finden Sie im *Handbuch Natürlich Essen*.) Diese Pläne sind nur Beispiele, damit Sie eine Vorstellung von der Spannbreite der Zusammenstellung und den möglichen Variationen bekommen. Sie müssen diese Pläne nicht sklavisch befolgen. Lassen Sie Ihre Fantasie spielen, ändern Sie einzelne Positionen und experimentieren Sie mit verschiedenen Kombinationen.

Erster Speiseplan (Teil 1: bis zur Mittagspause)			
Keine Stärke, Arbeitstag, Abendessen im Restaurant			
Uhrzeit	Nahrungsmittel	Menge in g	Bemerkungen
Vormittags			
07.30	Honigmelone	120	Frucht mit hohem GI-Wert ³ , aber geringer Dichte ⁴ Zuhause gewaschen, auf dem Weg zur Arbeit essen Zuhause gewaschen, entkernt und in Stücke geschnitten, während der Arbeit essen
08.30	Aprikosen	200	
10.00	Birnen	570	
	Äpfel	340	
Mittagessen in der Kantine			
12.30	Salat	110	Gedünstet, verlangen Sie eine doppelte Portion Gemüse Wahlweise: Gibt es Vollkornreis, ist eine Portion davon erlaubt
	Gurke	110	
	Rettich	55	
	Tomaten	120	
	Brokkoli	55	
	Bambussprossen	85	
	Pak Choi	85	
	Karotten	55	
	Sellerie	115	
	Wasserkastanien	115	
	Rapsöl	15	

³ GI-Wert = Glykämie-Indexwert (Maß für den Anstieg des Blutzuckerspiegels)

⁴ Diese Menge enthält zwei Teelöffel Saccharose. Für Gesunde kein Problem, mehr sollten Sie jedoch nicht zu sich nehmen.

Rezepte und Speisepläne

Erster Speiseplan (Teil 2: nach der Mittagspause) Keine Stärke, Arbeitstag, Abendessen im Restaurant			
Uhrzeit	Nahrungsmittel	Menge in g	Bemerkungen
Nachmittag			
16.00	Avocadocreme	100	In der Lunchbox mitgebracht
	Blumenkohl, roh	175	In der Lunchbox mitgebracht
Abendessen			
19.00	Cashewkerne	30	Zum Cocktail ⁵ vor dem Abendessen. Proteinhaltig. Meiden Sie Chips.
	Oliven	30	Ölhaltig
	Tomatensaft	100	
20.00	Pilze	55	Abendessen im Restaurant ⁶ – Vorspeise: Pilze in Olivenöl
	Olivenöl	15	Übrig bleibendes Öl auf dem Teller lassen
	Erbsen	30	Hauptgang
	Spargel ⁷	55	
	Grüne Bohnen ⁷	85	
	Lachs, gegrillt	115	Halbe Portion ⁸ , den Rest lassen Sie sich einpacken
	Rotwein	100	Nur das eine Glas
Gesamtgewicht		3,0 kg	Verzehrtes Nettogewicht

⁵ Bitten Sie den Kellner, die kleinen Snacks mit den schlechten Kohlenhydraten fortzunehmen und dafür Nüsse und Oliven zu servieren (Sie sind in einem Restaurant der gehobeneren Klasse).

⁶ Lassen Sie Brot jeder Art liegen.

⁷ Mit dem Kellner haben Sie diese Gemüsearten als Ersatz für den Wildreis ausgehandelt, der normalerweise mit dem Lachs gereicht wird.

⁸ Damit halten Sie den Ansturm von Protein unter Kontrolle. 115 g Fisch für eine Mahlzeit ist eine ganze Menge.

Rezepte und Speisepläne

Zweiter Speiseplan			
Tagesablauf mit ausschließlich pflanzlicher Kost			
An diesem Tag gibt es nur pflanzliche Lebensmittel. Dies ist sicherlich ein extremes Beispiel für einen Speiseplan. Trotzdem sollten Sie eine solche Kost ab und zu ausprobieren, Sie sind aber nicht dazu verpflichtet. Wir möchten an dieser Stelle nur zeigen, dass es möglich ist.			
Uhrzeit	Nahrungsmittel	Menge in g	Bemerkungen
Vormittags			
08.00	Frische Bohnensprossen, gedünstet	340	Beginnen Sie den Tag mit Gedünstetem Nur zum Einfetten der Pfanne
	Olivenöl	6	
09.00	Erbsen in der Schote ⁹	170	Als kleine Häppchen, über den Tag verteilt Snack für zwischendurch
	Mandeln, roh	85	
11.00	Gemüsecurry	455	
Mittagessen			
13.00	Tomaten, frisch	455	Großer Tomatensalat Geringe Kaloriendichte, GI-Wert an der Toleranzgrenze
	Frühlingszwiebeln	30	
	Rote Beete	145	
Nachmittags			
15.30	Gemischter Blattsalat	225	
	Standard-Dressing	30	
Abendessen			
18.30	Gebratenes Sommergemüse	455	(siehe Rezept)
Spätes Abendessen, falls gewünscht			
21.00	Brokkoli, gedämpft	340	Mit Wasser zubereitet
	Walnussöl ¹⁰	15	
22.00	Kakaogetränk	15	
Gesamtgewicht:		2,7 kg	Verzehrtes Nettogewicht

⁹ Wenn sie Saison haben, empfiehlt es sich, Erbsen in der Schote zu kaufen. Man kann sie auch gut mit auf Reisen nehmen.

¹⁰ Verwenden Sie Omega-3-Öle wie Rapsöl (es ist das beste) und Walnuss- oder Leinöl für kalte Dressings.

Rezepte und Speisepläne

Dritter Speiseplan Unterwegs			
Uhrzeit	Nahrungsmittel	Menge in g	Bemerkungen
08.15	Grapefruit (2)	455	Obst mit günstigem GI-Wert
09.00	Äpfel (3)	510	Entkern, in Spalten, zum Mitnehmen im Plastikbeutel verpackt
10.00	Kirschen	455	Gewaschen und im Plastikbeutel verpackt
11.30	Erdbeeren	225	Gewaschen und im Plastikbeutel verpackt
Lunchpaket			
13.00	Fladenbrottaschen ¹¹	55	Ergibt ein vorzügliches Sandwich ¹² .
	Alfalfa-Sprossen	115	
Nachmittags (Salatbar im Schnellimbiss): Nehmen Sie nichts vom angebotenen Salat-Dressing. Fragen Sie nach Essig und Öl. Oder nehmen Sie Ihr eigenes Dressing mit.			
16.00	Brokkoli, roh	100	GI-Wert an der Toleranzgrenze. Eine so kleine Menge ist für Gesunde kein Problem. Sie sollten nicht mehr als die angegebene Menge nehmen.
	Gurke	100	
	Kopfsalat	100	
	Tomaten	100	
	Weißkraut, geraffelt	100	
	Rote Beete, eingelegt	100	
	Vinaigrette	30	
Leichtes Abendessen			
18.30	Omelette ¹³ (2 Eier)	100	
	Spinatsalat	100	
	Vinaigrette	15	
Spätes Abendessen: Eiweißorientiert			
20.30	Käse (Brie ¹⁴)	30	Qualitätsbrie, zusammen mit der Tomate genießen
	Tomaten	100	
	Rotwein (1 Glas)	100	
Gesamtgewicht		2,9 kg	Verzehrtetes Nettogewicht

¹¹ Fladenbrot aus Vollwertgetreide. Nur mit Vollkornweizen, Wasser, Hefe und eventuell Salz zubereitet.

¹² Fladen in zwei Hälften schneiden und jede Hälfte wie eine Tasche öffnen. Kann viel Füllung aufnehmen, wodurch das Verhältnis von Brot zu Gemüsefüllung im richtigen Verhältnis steht.

¹³ Kann unter anderem durch ein Linsengericht ersetzt werden.

¹⁴ Kann durch 30 Gramm Nüsse ersetzt werden, zum Beispiel Cashewkerne, Para- oder Walnüsse, Mandeln.

Rezepte und Speisepläne

Vierter Speiseplan Obsttag

Auch dieses Extrem ist, wie der zweite Speiseplan, nicht verpflichtend. Einmal monatlich ist ein reiner Obsttag jedoch durchaus gesund. Der Körper kann einmal gründlich entschlacken. Diese Kost liefert die gesamte Palette an Makro- und Mikronährstoffen, nur Proteine kommen vielleicht zu kurz.

Die Auswahl der Früchte folgt keinen besonderen Kriterien. Sie sollten möglichst viele verschiedene Obstsorten besorgen, soweit sie auf dem Markt erhältlich sind.

Obst können Sie den ganzen Tag über nach Belieben essen. Egal, wie viel und zu welcher Tageszeit. Essen Sie einfach immer dann, wenn Sie Hunger haben. Beachten Sie, dass Sie dabei immerhin fünf Kilogramm verzehren. Wegen der großen Mengen kann es sein, dass Sie zu viel Obst mit hoher glykämischer Wirkung zu sich nehmen. Sehen Sie sich in dieser Hinsicht vor.

In diesem großen Volumen sind sogar 40 Gramm Proteine enthalten. Wenn man bedenkt, dass an diesem Tag keine »proteinreiche« Nahrung auf dem Speiseplan steht, ist das eine recht ansehnliche Menge. Für einen normalen Erwachsenen liegen diese 40 Gramm allerdings an der unteren Grenze, es kann also nicht empfohlen werden, sich jeden Tag so zu ernähren.

Uhrzeit	Nahrungsmittel	Menge in g	Bemerkungen
09.00	Birnen (2)	340	GI-Wert an der tolerierbaren Grenze.
09.30	Trauben	340	
10.00	Pflaumen (10)	455	GI-Wert an der tolerierbaren Grenze.
11.00	Frische Feigen (4)	340	
13.00	Tomaten ¹⁵ (4)	510	
14.30	Grapefruit (3)	680	
17.00	Erdbeeren	395	
18.30	Kirschen	455	
	Aprikosen (10)	455	
	Kiwi (3)	340	
20.30	Äpfel (3 große)	455	
Gesamtgewicht		5 kg	Verzehrtes Nettogewicht

¹⁵ Eigentlich gehören Tomaten zum Obst, auch wenn sie gewöhnlich als Gemüse eingestuft und auch als solches verzehrt werden.