Marcus Schall
Super Good Food

Extrait du livre

Super Good Food
de Marcus Schall
Éditeur : Südwest - Random Hause

http://www.editions-narayana.fr/b20988

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Das Super Good
Inhaltsverzeichnis

Einführung

Vorwort 7

Die SuperGoodFood-Philosophie 8

Denkanstöße zur Lebensmittelqualität 11

Makro- und Mikronährstoffe 14

Superfoods: Alles super, oder was?! 18

Ernährungstrend Clean Eating 20

Die Kitchen-Basics 23

Rezepte

Frühstück 26

Lunch 48

Dinner 68

Super-Stullen 90

Snacks & Basics 104

Desserts 124

Drinks 144

Rezeptregister 158

Danksagung 159

Impressum 160

GESCHMACK
IST KING.
GESUND IST
KING KONG.

THE INCREDIBLE
HULK

Das Super Good Vorwort

Noch ein veganes Kochbuch . . .?! Nein! Auch wenn wir aus Überzeugung überwiegend mit »Grünzeug« und sehr oft auch komplett vegan kochen. Als »Crossover« vereint dieses Buch vielmehr die – unserer Meinung nach – wesentlichsten und sinnvollsten Ansätze althergebrachter und aktueller Ernährungstrends. Bewusst nicht starren Leitsätzen folgend und ohne erhobenen Zeigefinger, dafür auf Basis unserer eigenen Erfahrungen, kritisch hinterfragt und zeitgemäß aufbereitet. Nicht Fisch, nicht Fleisch? Doch, auch – aber eben nur in vernünftigem Maße.

SuperGoodFood möchte weder dogmatisch sein noch um jeden Preis polarisieren, provozieren oder aufregen. Erst recht möchten wir nicht missionieren oder bevormunden – das kleine Wortspiel sei hier erlaubt. Wir möchten vieles ein wenig besser machen, unterschiedliche Ernährungstrends verbinden, für mehr gegenseitigen Respekt und Verständnis zwischen den verschiedenen Ernährungsphilosophien werben und zum Nachdenken anregen. Vor allem aber möchten wir unseren bescheidenen Teil dazu beitragen, dass sich mehr Menschen bewusster, besser, gesünder und letztlich auch nachhaltiger ernähren.

Das Buch darf als Einladung gesehen werden, sich mit den aufgeführten Themen auseinanderzusetzen; es liefert mögliche Anknüpfungspunkte und bietet vielleicht neue Informationen. Möglicherweise dient es euch auch als Anregung, euch bereits Bekanntes wieder in Erinnerung zu rufen, und ganz sicher auch als Anlass, das eine oder andere Rezept einmal selbst auszuprobieren. Mit unserem Buch möchten wir neue Wege aufzeigen, Althergebrachtes hinterfragen, Denkanstöße und Ideen liefern. Vor allem möchten wir aber eines: zeigen, dass frisch zu kochen gar nicht so schwer ist. Daher sind viele unserer Rezepte alltagstauglich und unkompliziert. Immer gesund und lecker. Denn gesunde Küche muss in erster Linie eines: schmecken! Dabei bietet dieses Buch Rezepte mit tierischen Produkten ebenso wie vegane Alternativen. Der gemeinsamen »Crossover-Mahlzeit« von Fleischessern, Vegetariern und Veganern steht also nichts mehr im Wege.

Ausdrücklich erklären wir dieses Buch zur challengefreien Zone! 30-Tage-vegan-Challenge hier, Sixpack- oder Bikini-Challenge dort, Green-Smoothie-Challenge und wie sie alle heißen – wir finden, man kann es auch mal entspannter angehen, das Leben an sich ist oft Challenge genug. Und so wünschen wir euch einfach nur viel Spaß beim Lesen und Über-den-Tellerrand-Schauen, Freude beim Nachkochen und guten Appetit! SuperGoodFood: Eat better – feel better!

Dani & Marcus

Die SuperGoodFood-Philosophie …

… lässt genügend Spielraum für individuelle Bedürfnisse und möchte gerade nicht starr und unflexibel daherkommen.

SuperGoodFood vereint die unserer Meinung nach sinnvollsten Ansätze aus verschiedenen Ernährungsphilosophien mit Inspirationen aus anderen Länderküchen zu einem spannenden und alltagstauglichen Crossover. Dabei möchten wir bewusst verbinden, statt stumpf zu polarisieren. Vegetarier und Veganer finden in unserem Buch ebenso passende Gerichte wie Fleischesser oder Anhänger des Paleo-Prinzips. Und natürlich haben wir nichts dagegen einzuwenden, dass die in diesem Buch vorgestellten Rezepte abgewandelt oder ergänzt werden – ganz im Gegenteil! Denn eigentlich möchten wir nur eines: Vorschläge, Anregungen und Inspirationen liefern. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

SuperGoodFood basiert dabei auf einer zu großen Teilen pflanzlichen Ernährungsweise unter der Verwendung von möglichst frischen und unverarbeiteten Bio-Lebensmitteln. Diese, so finden wir, optimale Grundlage ergänzen wir gern mit besonders nährstoffreichen Superfoods und – in einem geringen Maße – ausgesuchten und qualitativ hochwertigen tierischen Lebensmitteln.

Je grüner, desto besser!

Eine zu großen Teilen pflanzliche Ernährungsweise versorgt unseren Körper mit einer Vielzahl an frischen und bio-aktiven Mikronährstoffen, liefert eine vergleichsweise geringe Kaloriendichte, fördert aufgrund des hohen Ballaststoffanteils eine gesunde Verdauung, sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und stellt darüber hinaus neben regelmäßiger körperlicher Aktivität die beste Vorsorge gegen ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten dar.

Ausgesuchte, qualitativ hochwertige tierische Lebensmittel in moderatem Maße liefern ebenfalls sehr wichtige Nährstoffe und beugen so Mangelerscheinungen oder kritischen Nährstoffpegeln ganz einfach vor. Daher beträgt das ungefähre Verhältnis unseres persönlichen Speiseplans etwa drei Viertel pflanzlich zu ein Viertel tierisch.

Wir Menschen haben uns über Generationen hinweg an den Geschmack bestimmter Lebensmittel gewöhnt; für viele von uns gehören diese daher einfach zum täglichen Leben dazu, manches weckt gar Kindheitserinnerungen und ganz besondere Emotionen. Gleichzeitig haben wir uns aber auch an ihre ernährungsphysiologischen Eigenschaften angepasst. Unser Körper hat also gelernt, damit umzugehen. Deshalb sind wir der Überzeugung, dass diese Produkte durchaus ihre Berechtigung haben – wenn sie in einem vernünftigen Maße konsumiert werden.

Weniger ist mehr

Gleichzeitig möchten wir euer Bewusstsein hinsichtlich des Konsums tierischer Lebensmittel schärfen. Unsere Devise lautet: so bewusst und wenig wie möglich. Damit wollen wir ein klares Zeichen gegen Intensivtierhaltung und Massenproduktion setzen. Denn die drastisch gestiegene Industrialisierung der Lebensmittelproduktion, vor allem in den letzten 20 bis 30 Jahren, ist hauptverantwortlich für einige der größten Probleme unserer Zeit. Dies gilt für ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten genauso wie für den ständig steigenden CO_2-Ausstoß und die insgesamt unhaltbaren Zustände in der konventionellen Tierhaltung.

Wir essen zu viel Fleisch zulasten anderer Individuen und zulasten der Umwelt. Durch das Übermaß, das unser Konsum tierischer Produkte angenommen hat, und die daraus resultierenden immer größeren benötigten Ressourcen wird z. B. für den Futteranbau Regenwald abgeholzt. Wir tragen dazu bei, dass Menschen hungern müssen. Denn unser Fleisch, nicht zuletzt gestützt durch die Subventionspolitik der EU, kann so billig produziert werden, dass es sich sogar noch lohnt, die hier unwillkommenen Reste u. a. nach Afrika zu exportieren. Dort werden infolgedessen lokale Produzenten und Bauern von den Märkten verdrängt. Sie verlieren die Möglichkeit, durch ihre Arbeit ausreichend Geld für ihren Lebensunterhalt zu verdienen – mit ein Grund für Armut und Hunger in Afrika. Wie kann das noch in Einklang mit dem Menschenrecht auf Nahrung gebracht werden, dem sich viele Staaten verpflichtet haben?

Dringend erforderliches Umdenken

Jeder kann seinen Beitrag leisten, dem entgegenzusteuern. Wir möchten eine möglichst breite Masse mobilisieren, sich mit deutlich weniger tierischen Produkten zu ernähren. Eben auch wegen dieser kurz angesprochenen Punkte, die bei näherer Betrachtung nicht einmal die Spitze des berühmten Eisberges ausmachen. Ein eingeschränkter Konsum tierischer Produkte muss keinen Verzicht darstellen! Er eröffnet vielmehr die Möglichkeit, über den eigenen Tellerrand zu schauen und eine größere Vielfalt zu erleben. Und die Gesundheit wird es einem außerdem danken.

Was die ethischen Bedenken generell zur Tötung von Tieren für unseren Konsum angeht – die können nicht wegdiskutiert werden und haben durchaus ihre Berechtigung. Deshalb können wir nur jedem empfehlen, sich bewusst zu machen, dass die Bratwurst und das Schnitzel nicht aus dem Automaten in der Fabrik kommen, sondern dass allein in Deutschland Millionen von Tieren dafür im Akkord geschlachtet werden müssen. Von diesem Trend müssen wir weg. Es lohnt sich deshalb, regionale Höfe und Bauern zu stärken, bei denen artgerechte Haltung mit artgerechtem Futter und Auslauf noch großgeschrieben werden, um damit auch dem Sterben vieler kleiner Höfe entgegenzuwirken. Größere Nachfrage hier und weniger Nachfrage bei der Fleischindustrie – ein Schritt in die richtige Richtung.

Wir sprachen es schon an: Bio? Logisch!

Eine möglichst hohe Nahrungsmittelqualität stellt die Basis für eine optimale Ernährung dar. Neben dem völligen Verzicht auf raffinierten Zucker, Weißmehl, Zusatz- oder Süßstoffe hat die Güte der verwendeten Grundzutaten für uns absolute Priorität. Konventionell erzeugte Lebensmittel aus hochtechnisierter und anonymer Intensivlandwirtschaft sind heutzutage häufig hoch belastet. Grenzwerte, beispielsweise für die Belastung mit Pestiziden, werden nicht selten auf Basis industriefinanzierter Studien festgelegt – und dabei sogar Empfehlungen der WHO angeblich widerlegt. Alles in allem ein höchst fragwürdiger Teufelskreis, der in erster Linie zulasten des Verbrauchers geht.

Um dem zu entgehen, empfehlen wir, auf Bio-Lebensmittel zurückzugreifen oder sich direkt beim Bauern zu informieren, wie er seine Lebensmittel produziert. Ein weiterer Vorteil: Kleine und im Idealfall regionale Produzenten werden gestärkt, und wir machen uns so unabhängiger von immer mächtigeren Lebensmittelkonzernen. Darüber hinaus gibt es weitere interes-

sante Optionen: Kleine Erzeugergemeinschaften und Kooperativen produzieren regional und saisonal – und in den meisten Fällen biologisch oder biologisch-dynamisch. Projekte wie die »Obstarche« oder der »Boomgarden-Park« haben die Renaturierung und den Erhalt alter Obstsorten zur Herzensangelegenheit gemacht und liefern so längst vergessene Sorten wie Goldparmäne oder Gravensteiner – in den meisten Fällen natürlich ohne Pestizide. Wer gern selbst gärtnern würde, aber keinen eigenen Garten besitzt, kann bei Projekten wie den »Ackerhelden« ein Stück Scholle auf Zeit mieten und bekommt neben dem notwendigen Equipment auch gleich das passende Know-how dazu.

Ausgewogen muss es sein

Ein weiterer Punkt, der uns bei der Umsetzung dieses Buches besonders am Herzen lag: die sinnvolle Zusammensetzung der Zutaten und ein ausgewogenes Nährstoffverhältnis, möglichst bei allen Mahlzeiten. Die richtige Zusammensetzung hilft auch, den Körper nicht unnötig zu belasten. Ein Salat oder ein leichtes Gemüsegericht, je nach Wahl gegebenenfalls ergänzt durch ein kleines Stück Fleisch, belastet uns logischerweise weniger als ein dickes Schnitzel und Kartoffelgratin mit doppelt Käse.

Wenn die Verdauung Schwerstarbeit leisten muss, merken wir das. Wer kennt nicht das Gefühl der einen übermannenden Müdigkeit nach einer gehaltvollen Mahlzeit? Der Feierabend kann oft nur mit ausreichend Kaffee oder Espresso erreicht werden – und darüber brauchen wir uns eigentlich nicht zu wundern. Die »Fressnarkose« am Nachmittag ist genauso vermeidbar wie das 11-Uhr-Loch am Morgen. Alles nur eine Frage der richtigen Taktik!

Die Ausgewogenheit der Nährstoffe wird selbst bei Ernährungsplänen oftmals vergessen. Eine einseitige Ernährungsweise tut uns nicht gut, egal ob mit oder ohne Fleisch. Bei allen unseren Gerichten legen wir daher außer auf den Geschmack auch einen Schwerpunkt auf die Kombination der richtigen Zutaten. Neben sinnvollen Basiszutaten sorgen teilweise noch recht unbekannte Superfoods für einen besonders ausgewogenen Nährstoffgehalt. Natürlich verwenden wir keinerlei Zusatzstoffe. Unserer Ansicht nach sollte außer dem Auge auch immer das Hirn mitessen.

Denkanstöße zur Lebensmittelqualität

Wenn wir uns das Einkaufs- und Essverhalten in unserer modernen Gesellschaft einmal näher ansehen, wird eines klar: Viele Menschen sind sich nicht wirklich bewusst, was Nahrung im eigentlichen Sinne überhaupt ist. Nahrung ist viel mehr als bloßer Füllstoff für knurrende Mägen. Nahrung ist vor allem eines: Kraftstoff für unseren Körper und unseren Geist. Und eben dieser Kraftstoff hat, neben einigen anderen Faktoren, einen unmittelbaren Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Wie ein Auto benötigt unser Körper den richtigen und möglichst einwandfreien Kraftstoff.

Zu viel des Guten – und viel zu viel Schlechtes!

Haben wir unser Essen früher meist portioniert von zu Hause mitgenommen, ist Nahrung heute fast überall verfügbar: an Tankstellen, an Bahnhöfen, in der Stadt und selbst an der Autobahn. Aber die Sache hat einen Haken. Nicht nur, dass wir dadurch oftmals zu viel konsumieren und nicht geplant essen. Das überwiegende Angebot ist einfach nicht besonders gesund. Anders ausgedrückt: Das, was wir früher im guten, alten Henkelmann mit zur Arbeit genommen haben, war in den meisten Fällen deutlich gesünder als 90 Prozent der Dinge, die uns heute überall angeboten werden!

Das ständige Überangebot an Lebensmitteln, die immer stärker zunehmende Verarbeitung von Lebensmitteln, die höhere Belastung mit Zusatzstoffen und Pestiziden, aber auch die weitere Verbreitung von Fast Food und Convenience-Produkten sowie die stetig wachsende Zahl an Lieferservicefirmen und bequemen Drive-in-Schaltern, an denen wir zum Essen noch nicht einmal mehr aussteigen müssen – all diese Faktoren sorgen dafür, dass wir unserem Körper mit der zugeführten Nahrung manchmal mehr schaden als nutzen.

Essen unter Stress und andere Fallstricke

Gerade in unserer modernen, hektischen Gesellschaft wird Essen immer häufiger zur Nebensache. Eigentlich muss es immer schnell gehen, unterwegs, in der kurzen Mittagspause und oft sogar abends. Das hat nicht immer nur mit unserer beruflichen Belastung zu tun, auch die privaten »Verpflichtungen« werden dank immer neuer sozialer Netzwerke und Medien ständig größer. Diese Entwicklungen tun uns definitiv nicht gut. Nicht nur, weil wissenschaftlich klar erwiesen ist, dass Nebenbei-Essen dazu führt, mehr zu essen, als eigentlich nötig wäre. Unabhängig davon benötigen wir gelegentlich einfach etwas Zeit, um herunterzufahren und ein wenig abzuschalten.

Oftmals geben wir unserem Körper viel zu viel Ballast und viel zu wenig davon, was er eigentlich braucht. Der angesprochene Stress und die Hektik tun ihr Übriges. Besonders paradox: In Zeiten, in denen wir hohen Belastungen ausgesetzt sind und demzufolge richtig Leistung abrufen müssen, essen wir noch schlechter als sonst. Dies erscheint ungefähr so logisch, als wolle Sebastian Vettel auf einem Satz abgefahrener Reifen die Bestzeit knacken. Trotzdem tun wir es immer wieder.

Hinzu kommt die fehlende Aufklärung über die richtige, die gesunde Ernährung. Viele wissen gar nicht, was sie essen sollen. Oder noch essen können – ein Lebensmittelskandal jagt heute mitunter den anderen. Den Menschen fehlt es an Aufklärung, an Wissen, an Vertrauen und manchmal auch an Interesse oder an der notwendigen Zeit. Denn auch wenn viele Informa-

Marcus Schall

Super Good Food

Glücksrezepte für mehr Power

160 pages, relié
publication 2016

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr