

Thorsten Tschirner

MIT 50 FITTER als mit 30



Das Rezeptbuch

Die beste Ernährung für
leistungsfähige Zellen

Mit Superfoods
um Jahre jünger

50 köstliche
Gerichte

G|U

Inhalt



PRAXIS

17



Theorie

5 Vorwort

7 **ÄLTER WERDEN SIE SPÄTER**

8 **Der Mensch ist, was er isst**



Praxis

17 **ACHT ERNÄHRUNGSHACKS**

18 **#1 Frisch und bunt essen**

26 **Extra:** Heimische Superfoods

31 **Extra:** Heilende Gewürze

32 **#2 Schlechte Kohlenhydrate meiden**

39 **Extra:** Ein Ernährungstagebuch führen

40 **#3 Mit Ballaststoffen den Darm beglücken**

45 **Extra:** Gewohnheiten ändern



Ernährung

46 **#4 Gute Fette wählen**

49 **Extra:** Blue Zones

50 **#5 Fitness-Booster Eiweiß nutzen**

55 **Extra:** Den Teller richtig füllen

56 **#6 Ausreichend Wasser trinken**

60 **#7 Bewusst und genussvoll essen**

62 **Extra:** Diese Lebensmittel sollten Sie von Ihrem Speiseplan streichen

64 **#8 Mit Essenspausen länger leben**

70 **Extra:** Trainieren für junge Zellen

77 **DIE REZEPTE**

78 Frühstück

90 Mittagessen to go

110 Mittagessen – sonstige Gerichte

126 Abendessen

156 Service

157 Rezeptregister

158 Sachregister

160 Impressum

MINERALIEN UND SPURENELEMENTE - BAUSTOFFE FÜR EIN LANGES LEBEN

	BEDEUTUNG	GUTE QUELLEN
Mineralstoffe		
Kalzium	Begünstigt die Bildung starker Knochen und Zähne Aktiviert viele Enzyme und ist wichtig für Muskeln und Nerven Reguliert die Herzmuskelaktivität Unterstützt den Mineralstoffwechsel Erhält das Säure-Basen-Gleichgewicht	Brombeeren, Möhren, Preiselbeeren, Feigen, grüner Salat, Brunnenkresse, Sellerie, Käse, Milch, Grapefruits
Phosphor	Unterstützt zusammen mit Kalzium die Bildung von Knochen und Zähnen Wichtig für die Gesundheit von Haaren, Nägeln und Haut Hält das Blut leicht basisch	Mandeln, Walnüsse, Linsen, Erbsen, Sojabohnen, Weintrauben, Mais, Weizen, Roggen, Äpfel, Pflaumen, Wassermelonen, Orangen, Preiselbeeren, Gurken, Tomaten
Kalium	Reguliert zusammen mit seinem Gegenspieler Natrium den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt Macht die Muskeln elastisch Wichtig für jede Körperzelle	Alle Obst- und Gemüsesorten, Kakao, Tomaten, Bananen, getrocknete Aprikosen
Natrium	Wichtig für die Bildung von Verdauungssäften, Speichel, Galle und Sekreten der Bauchspeicheldrüse Wichtig für die Ausscheidung von Kohlendioxid	Vollkornbrot, Buttermilch, Roggenbrot, Weichkäse, Bananen, Sellerie, Spinat, grüner Salat, Rote Bete
Magnesium	Bestandteil von Enzymen im Rahmen der Energiegewinnung und verschiedener Aminosäuren Festigt das Knochengewebe und stärkt so die Knochen und Zähne Ist an der Sauerstoffversorgung der Zellen beteiligt Wichtiger Baustoff für Muskeln Notwendig für das Zellwachstum und für die Zellerneuerung	Mandeln, Erdnüsse, Leinsamen, Vollkorngetreide, Cashewkerne, Weizen, Hafer, Datteln, Rosinen, Spinat, die meisten Obst- und Gemüsesorten
Spurenelemente		
Eisen	Spielt bei dem Transport des Sauerstoffs im Blut eine zentrale Rolle Baustoff des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin Wichtig für die Bildung von Atmungsfermenten, die für die Zellgesundheit von großer Bedeutung sind	Weizen, Hafer, Orangen, Bananen, grüne Bohnen, Rosinen, Tomaten, Kohl, Fleisch, grünes Gemüse, Petersilie, Schnittlauch, Weizenkeime
Jod	Wichtig für eine gute Schilddrüsenfunktion Unterstützt den Ausgleich des Drüsensystems	Fisch, Meeresalgen, Sauerkraut, Spargel, Möhren, Rettich, Spinat, Gurken, Pflaumen, Preiselbeeren

	BEDEUTUNG	GUTE QUELLEN
Zink	Bietet Schutz vor freien Radikalen, bekämpft Erkältungen, verschönert Haut und Haare Hat eine Schlüsselrolle im Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, ist auch an der Zellteilung beteiligt Wirkt antioxidativ und hilft bei der Beseitigung freier Radikale Kommt in allen Körpergeweben und -flüssigkeiten vor	Haferflocken, Walnüsse, Käse, Eier, Öl, grüne Erbsen, Spinat, Weizenmehl, Linsen
Chrom	Erhöht die Fettverbrennung, daher wichtig beim Abnehmen	Bierhefe, Käse, Vollkornprodukte
Kupfer	Vor allem in der Muskulatur vorhanden und wichtig für die Zellatmung und Bestandteil verschiedener Enzyme	Cashewkerne, Hagebutten, Kakao
Selen	Wirkt antioxidativ und schützt deshalb die Zellen vor Alterung durch freie Radikale	Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Rosenkohl, Fisch, Fleisch, Eier, Getreide

beeinflussen den Blutdruck und auch unser Immunsystem positiv.

Es gibt Zehntausende dieser Stoffe, die in verschiedene Kategorien unterteilt sind.

Zu den Pflanzenfarbstoffen gehören zum Beispiel Polyphenole, Carotinoide, Anthocyane, Flavonoide und Isoflavone; zu den Duft- und Aromastoffen Sulfide und Monoterpene und zu den Bitterstoffen Saponine. Die verschiedenen sekundären Pflanzenstoffe verleihen den Pflanzen ihre Farben. Um eine große Vielfalt aufzunehmen, sollten Sie also möglichst bunt essen – perfekt ist es, wenn auf Ihrem Teller im Laufe des Tages alle Farben des Regenbogens auftauchen. Übrigens: Da sich viele der sekundären Pflan-

zenstoffe auf oder in der Nähe der Pflanzenoberfläche befinden, sollten Sie möglichst die Schale immer mitessen.

Essen Sie bunt

Ernähren Sie sich bunt damit ausgewogen – so sichern Sie sich quasi automatisch den optimalen Nährstoffmix..

Gelb: In Zitrusfrüchten stecken Bitterstoffe wie Limonoide, besonders in der Schale und den Randschichten. Sie trumpfen mit krebs- und gefäßschützenden Effekten auf.

Rot: Wenn Paprika oder Tomaten reifen, entwickelt sich das Carotinoid Lycopin. Auch in Wassermelone und Hagebutte steckt es. Der



Heimische Superfoods

Chia, Goji, Açai, Acerola oder Moringa – die exotischen Superfoods liefern sicherlich jede Menge gesunder Nährstoffe. Aber all dies finden Sie auch in unseren Breiten. Hier gibt es unsere heimischen Ernährungshelden, die nachweislich Alterungsprozesse wirksam verlangsamen können. Bauen Sie diese Lebensmittel in Ihre Ernährung mit ein – und Sie treten nicht nur auf die Altersbremse, sondern geben Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und auch Ihrem Kopf einen extra Energieschub. Haben Sie diese Ernährungshelden einfach im Kopf und integrieren Sie sie hier und dort in Ihre Speisen und Getränke.

01 NÜSSE

Zwei Handvoll Nüsse täglich senken das Sterblichkeitsrisiko. Durch ihren hohen Anteil an Proteinen und gesunden Fetten sind sie ideal, um Haut und Gehirn jung zu halten. Vor allem Mandeln und Walnüsse haben gute Anti-Aging-Effekte. Linolsäure stabilisiert den Aufbau der Zellen, Vitamin E hilft, Gewebe zu reparieren, hochwertiges Eiweiß beugt Gefäß- und Herzkrankungen vor. Die ungesättigten Fettsäuren stabilisieren den Zellaufbau, wirken entzündungsfördernd und senken den Cholesterinspiegel. Küchentipp: Toppen Sie Ihren Salat oder Ihr Müsli mit Nüssen.



02 TOMATEN

Tomaten enthalten viel Lycopin – der sekundäre Pflanzenstoff gilt als Top-Booster für den gesamten Körper und hat eine verjüngende Wirkung. Er schützt nämlich unsere Zellen, indem er die freien Radikale tötet und für eine bessere Durchblutung sorgt. Das wiederum erzeugt eine straffere Haut. Der hohe Gehalt an Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird, unterstützt die antioxidative Wirkung. Küchentipp: Nicht nur in frischen Tomaten, sondern auch in Tomatenmark oder gehackten Tomaten aus der Dose befindet sich Lycopin noch in großer Menge.



04 HAFERFLOCKEN

Haferflocken enthalten eine geniale Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, Proteinen und Ballaststoffen. Ob Flocken, Schmelzflocken, Haferkleie oder Hafermehl – sie alle sind Vollkornprodukte und enthalten viel Eiweiß, darunter sechs der acht essenziellen Aminosäuren.

Haferflocken senken den Blutzuckerspiegel, entlasten Leber und Bauchspeicheldrüse, regulieren den Hormonhaushalt und unterstützen die Verdauung. Mineralstoffe und Spurenelemente sowie B-Vitamine fördern den Stoffwechsel, stärken das Immunsystem und beugen auf natürliche Weise Falten vor. Die Ballaststoffe verhindern eine Insulinresistenz, die die Telomere schädigen und verkürzen kann.

03 WEIZENKEIME

Weizenkeime enthalten nahezu alles an Mikronährstoffen und selbst die Aminosäuren, die der Organismus im Tagesverlauf benötigt. Sogar ungesättigte Fettsäuren befinden sich in verhältnismäßig großen Mengen darin. Vor allem enthalten Sie auch Spermidin in hoher Dosis, das nachweislich Alterungsprozesse verlangsamen und degenerativen Erkrankungen wie Demenz vorbeugen kann. Küchentipp: Genießen Sie Weizenkeime etwa im Müsli, Obstsalat oder Smoothie.



Tag, trinken Sie immer wieder zwischen- durch ein Glas Wasser oder eine Tasse Tee. Ideal ist Wasser oder ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Die Kräutertees bitte ab- wechseln, da sie durchaus eine starke Wir- kung haben können. Jedes Kraut wirkt sich anders auf den Körper aus. Also nicht täglich denselben Tee trinken!

TRINKEN SIE GENUG: TIPPS FÜR EINE GESUNDE FLÜSSIG- KEITSBALANCE

- ~ Trinken Sie ungesüßte Getränke den ganzen Tag über. Stellen Sie sich am Morgen die Ge- tränke bereit, die Sie über den Tag verteilt trinken wollen, beispielsweise zwei Flaschen Wasser und eine Kanne Tee.
- ~ Starten Sie direkt nach dem Aufstehen mit zwei Gläsern Wasser, um Ihre Verdauung zu aktivieren und den Flüssigkeitsverlust über die Nacht zu kompensieren
- ~ Gewöhnen Sie sich feste Trinkpausen an. Stel- len Sie die vorbereiteten Getränke in Sichtwei- te auf den Schreibtisch oder auf den Esstisch. So werden Sie immer wieder daran erinnert zu trinken.
- ~ Bevor Sie sich an den Tisch setzen oder etwas essen, trinken Sie ein Glas Wasser. Das führt zu einer besseren Sättigung.
- ~ Kontrollieren Sie am Abend, ob Sie Ihre Ta- gemenge erreicht haben. Trink-Apps können Sie bei der Umsetzung unterstützen.

Trinken bei Sport und körperlicher Belastung

Besonders beim Training gilt: Viel trinken – auch ohne Durst! Warten Sie nicht erst, bis ihr Mund völlig ausgetrocknet ist. Wenn Sie zu spät trinken, führt der Schweißver-

INFUSED WATER – LECKER UND GESUND

Wasser allein ist Ihnen zu langweilig und Tee mögen Sie nicht? Dann pimpen Sie gewöhnliches Wasser mit frischen Früchten, Gemüse und/ oder Kräutern auf. Für dezente Ge- schmacksnoten und geschmackli- che Abwechslung sorgen ein paar Spritzer Limettensaft, Gurkenschei- ben, Minzblätter, Zitronenscheiben, Beeren oder Apfelschnitze. Einfach Zutaten nach Geschmack waschen, in eine Karaffe füllen und mit Was- ser aufgießen. Schon nach kurzer Zeit geben Früchte und Co. ihr Aro- ma an das Wasser ab.

WARMES ZITRONENWASSER

Wenn Sie morgens immer sehr träge sind, trinken Sie nach dem Aufste- hen ein großes Glas warmes Wasser mit dem Saft einer Zitrone. Das Zi- tronensorb wirkt basisch und för- dert die Verdauung, stärkt das Im- munsystem und regt darüber hinaus das Gehirn an. Zitrusfrüchte sind wahre Vitaminbomben und stärken unser Immunsystem auf vielen Ebe- nen. So schützen sie einerseits vor Erkältungen und können gleichzeitig Entzündungen hemmen.

lust zu einem Leistungsabfall. Trinken Sie zwei Stunden vor dem Work-out einen hal- ben Liter stilles Wasser. Wenn Sie nicht län- ger als eine Stunde trainieren, genügt es, da- nach etwas zu trinken. Bei einem längeren Training machen Sie alle 20 bis 30 Minuten eine Trinkpause. Spezielle Sportgetränke sind in der Regel nicht notwendig. Bei kürze- ren Belastungen reicht Wasser völlig aus. Auf Getränke mit Kohlensäure sollten Sie

während des Sports allerdings verzichten, um Völlegefühl zu vermeiden.

WAS SPORTLER TRINKEN

Bei sportlichen Aktivitäten bis zu einer Stun- de reicht es aus, den Flüssigkeitsbedarf mit Mineralwasser zu decken. Nicht jedes Mine- ralwasser ist dafür gleichermaßen geeignet. Bei kurzen, intensiven Belastungen entsteht im Muskel Milchsäure als Abfallprodukt. Je rascher die entsorgt wird, desto schneller sind Sie wieder voll leistungsfähig. Mineral- wasser mit hohem Hydrogencarbonat-Anteil (mindestens 2000 Milligramm pro Liter; sie- he Flaschenetikett) unterstützt die körpereigene Müllabfuhr.

In Sportgetränken kommt Hydrogencarbonat oft nicht vor. Dauert die sportliche Betätigung länger, sollten Sie daher Ihr Mineralwasser mit Säften versetzen und sich so ihren eige- nen isotonischen Durstlöcher zubereiten: Mi- schen Sie dafür stilles, natriumreiches Wasser mit Obstsaft im Verhältnis 2:1. Eine simple Apfelschorle reicht also völlig aus. Nach dem Training bieten sich Mischungen aus Mineralwasser und Kefir oder Butter- milch an, um den Körper mit Kohlenhydra- ten, schnell verdaulichen Eiweißen und Kal- zium zu versorgen. Diese Mixturen sorgen durch ihre basische Wirkung im Stoffwechsel dafür, dass Milchsäure in den Muskeln schnell neutralisiert wird.

SUSHI-SANDWICHES MIT AVOCADO UND LACHS

Sushi mal anders – mit Naturreis gefüllt und zu Päckchen geformt. So sind sie schnell zubereitet und bestens als gesundes Lunchpaket geeignet.

Für 2 Portionen

20 Min. Zubereitung

30 Min. Garen

Pro Portion ca. 530 kcal, 23 g E,
25 g F, 50 g KH, 7 g BST

120 g Naturreis

Salz

2 EL Reisessig

1 TL helle Misopaste

80 g Skyr

1 kleine Avocado

1 EL Zitronensaft

6 Zweige Koriandergrün

100 g Räucherlachs

4 Noriblätter

¼ TL Wasabi

2 EL schwarze Sesamsamen

1 großer Apfel

250 g Erdbeeren

2 Zweige Minze



1. Den Reis in einem Sieb gründlich abspülen, mit gut der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und zugedeckt in ca. 30 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben. Reisessig, Misopaste und Skyr unterrühren und den Reis abkühlen lassen.

2. Die Avocado schälen, halbieren und entsteinen, die Hälften in dünne Spalten schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Koriandergrün waschen, abtrocknen und grob zerschneiden. Den Lachs in breite Streifen schneiden.

3. Ein Noriblatt ausbreiten, gedanklich in vier Quadrate teilen. Mit einer Schere zwischen zwei dieser Quadrate bis zur Mitte einschneiden. Knapp 1 EL Reis auf jedes der gedachten Quadrate geben und flach drücken. Auf ein Quadrat Avocadospalten legen und mit Koriander bestreuen. Etwas Wasabipaste und ½ EL Sesamsamen auf das daneben liegende Quadrat geben, die Lachsstreifen auf ein weiteres Quadrat. Die Quadrate nacheinander übereinanderklappen. Auf diese Weise vier »Sandwiches« zubereiten.

4. Den Apfel waschen, abreiben, vierteln und entkernen, die Viertel klein schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Minze waschen, abtrocknen und die Blättchen fein schneiden. Apfel, Erdbeeren und Minze mischen, als süßen Nachtisch genießen.

Zum Mitnehmen die »Sandwiches« nebeneinander in Lunchboxen legen, verschließen und kalt stellen. Den Obstsalat separat verpacken.



CHAMPIGNONS MIT ZWEIERLEI HUMMUS

Das kalifornische Loma Linda mit seiner riesigen Adventistengemeinde gehört zu den Blue Zones. Die Menschen meiden Alkohol, Nikotin, Kaffee und Schweinefleisch, essen viel Obst, Gemüse und Vollwertiges.

Für 2 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 649 kcal, 35 g E,
29 g F, 51 g KH, 12 g BST

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
(250 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 120 g Buttermilch
- Salz, Pfeffer
- 120 g rote Linsen
- 2 EL weißer Balsameig
- 3 zarte Frühlingszwiebeln
- 1–2 TL Harissa (scharfe Gewürzmischung)
- 400 g große feste Champignons
- 1–2 EL schwarze Sesamsamen

1. Knoblauch schälen und vierteln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Beides zusammen mit Tahin, Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und der Buttermilch im Mixer oder mit einem Pürierstab in einem hohen Rührbecher pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Linsen mit 350 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, fest zugedeckt ca. 10 Min. garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen und den Sud auffangen. Die Linsen in einer Schüssel kräftig durchrühren und zerkleinern. Mit Essig und 1 EL Olivenöl verrühren.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in sehr feine Ringe schneiden und unter die Linsencreme rühren. Mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen, nach Belieben etwas Kochsud der Linsen unterrühren, wenn die Creme zu kompakt geworden ist.
4. Inzwischen die Pilze abreiben und putzen. Das restliche Olivenöl (1 TL) in einer beschichteten Pfanne nicht zu stark erhitzen, die Pilze darin rundherum etwa 10 Min. braten, dabei mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen. Die Pilze mit den Dips anrichten, die schwarzen Sesamsamen darüberstreuen.



Übrige Dips können Sie fest verschlossen mindestens 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren. Sie eignen sich auch als würziger Brotaufstrich.



ÄLTER WERDEN – JUNG BLEIBEN!

Anti-Aging leicht gemacht

Mit acht einfachen Ernährungshacks
die Zellerneuerung aktivieren und bis ins hohe Alter
gesund und fit bleiben

Einfach unwiderstehlich

50 abwechslungsreiche Gerichte mit
Satt-und-glücklich-Garantie

Gleich loslegen

Alltagstauglichkeit statt Küchenakrobatik –
mit Rezepten, die sich schnell zubereiten lassen,
sowie vielen Meal-Prep- und To-go-Optionen

Das Rezeptbuch zum Erfolgstitel!



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 461 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-9043-7



€ 18,99 [D]

www.gu.de