

MEHR ALS PIZZA!



DIE NEUE STUDIKÜCHE -
ABER **GESUND!**

GU

INHALT

Vorwort

Theorie

Die drei Säulen der Gesundheit	
Die 10 Regeln der vollwertigen Ernährung	
Zucker, Kohlenhydrate und »Carbs«	
Dein Mikrobiom is(s)t, was du isst!	
Proteine – Bausteine des Lebens	
Fette machen fett – oder?	
Ciao & Adios, Lernblockade	

7 PRÜFUNGSTAG 34

8	Kurkuma-Smoothie	38
	Gebackenes Oatmeal	39
10	Bananenbrot	40
12	Lachs mit Fenchelkruste	42
14	Süßkartoffelauflauf mit Quinoa	45
20	Kartoffelsalat mit Thunfisch	46
22	Erdnuss-Energy-Balls	49
26	Früchtekuchen	50
32		

PARTYTAG 52

	Guacamole mit Nachos	57
	Falafeln mit Kräuter-Tofuquark	58
	Rainbow-Lasagne	60
	Sommerrollen mit Räucherlachs	63
	Tacos mit Hack	65
	Mini-Süßkartoffel-Pizza	66
	Anti-Kater-Brownies	69
	Piña-Colada-Muffins	70
	Gemüse-Muffins	71

KATERTAG 72

	Recovery-Bowl	76
	Hangover-Smoothie	78
	Quesadilla-Sandwich	79
	Möhren-Ingwer-Suppe	80
	Schnelle Ramen	81
	Schneller Bulgursalat	82
	Würzige One-Pot-Spaghetti	84
	Schoko-Tassenküchlein	87



Vollkorn-Sandwich mit Ei auf S. 94

KANTINENFREIER TAG 88

Overnight Oats	92
Milchreis mit Früchten	93
Vollkorn-Sandwich mit Ei	94
Banh Mi Bowl mit Eier-Röllchen	97
Dinkelnudelsalat mit Rucola	98
One-Pot-Kichererbsen	100
Hähnchencurry mit Reis	103
Gemüse-Hack-Auflauf	104
Schoko-Cheesecake	106
Nussriegel	107

SPORTTAG 108

Granola	112
Frühstückspudding	113
Protein-Pancakes	115
Hummus mit Gemüse	116
Quinoasalat mit Tofu	119
Medjoh-Murmeln	120
Kokos-Kakao-Kugeln	121

EXPERIMENTIERTAG 122

Joghurt	126
Kombucha	127
Landbrot	129
Blitz-Kimchi	130
Nudeln	133
Erdbeerkonfitüre	134
Gummibärchen	136



Sommerrollen mit Räucherlachs auf S. 63

PLEITETAG 138

Sattmachersalat	142
Grüne Bohnen mit Tomate	143
Smashed Potatoes mit Kresseschmand	144
Brokkoli-Couscous-Pfanne	147
Spinat-Linsen-Dal	149
Rote-Bete-Pasta	150
Flammkuchen	153
Weißkohl mit Feta und Ofenkartoffeln	154

Anhang 156

Baukasten Vorratsschrank	158
Lebensmittel-Austauschlisten	160

Register 162

Impressum 168

DIE 10 REGELN DER VOLLWERTIGEN ERNÄHRUNG

Bevor wir uns im Detail in die große Welt der einzelnen Nährstoffe stürzen, wollen wir erst mal einen Überblick über allgemeine Ernährungsregeln geben. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat aus der Bandbreite 10 hilfreiche Regeln abgeleitet.



Gesunde Ernährung basiert auf ein paar einfachen Regeln.

1. Lebensmittelvielfalt genießen

Iss abwechslungsreich und bunt – es gibt so viel zu entdecken! Egal ob grün oder gelb, groß oder klein, weich oder knackig, süß oder sauer, gekocht oder roh, fermentiert oder frisch geerntet – je vielfältiger deine Teller aussehen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du alle Nährstoffgruppen abdeckst. Die Basis sollten dabei immer pflanzliche Lebensmittel sein.

2. Gemüse und Obst – nimm »5 am Tag«

Eine vielfältige pflanzliche Basis deiner Ernährung kannst du dir schaffen, indem du dich den Tag über mit 2 Portionen Obst und mindestens 3 Portionen Gemüse versorgst. Eine Portion entspricht dabei in etwa dem, was in deine Hand hineinpasst. Iss Obst und Gemüse am besten in ihrer natürlichen Form, hin und wieder darf es auch mal ein Smoothie sein. Übrigens: Auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen dürfen bei den »5 am Tag« mitgezählt werden.

3. Vollkorn wählen

Du hast die Wahl! Es gibt kaum Getreideprodukte, egal ob Brot, Nudeln oder Müsli, die nicht in einer Vollkornvariante erhältlich sind. Sie enthalten wesentlich mehr Ballaststoffe und Nährstoffe als die Weißmehlprodukte. Aber Achtung: Nur da wo Vollkorn draufsteht, ist das volle Korn drin – »Mehrkorn« etwa bedeutet nur, dass mehrere Getreidesorten verwendet wurden.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Das Schlüsselwort ist hier tatsächlich das »Ergänzen«. Nicht nur in Bezug auf unseren ökologischen Fußabdruck, sondern auch für unsere Gesundheit ist ein maßvoller Verzehr an tierischen Produkten sinnvoll.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Fett ist nicht gleich Fett! Es lohnt sich, auf die Menge und auf die Qualität der Fettauswahl zu achten. Pflanzliche Fette sind aufgrund ihres Fettsäureprofils den tierischen vorzuziehen. Vor allem in fertigen Produkten verstecken sich oft Fette schlechterer Qualität. Deshalb: Lieber selbst kochen, dann weißt du auch, was drin ist!

6. Zucker und Salz einsparen

Die beiden Hauptzutaten in stark verarbeiteten Lebensmitteln, die den Großteil der Supermarktregale füllen. Wir sind an den Geschmack meist von klein auf gewohnt und brauchen bei Weitem nicht so viel, wie wir aufnehmen. Zucker und Salz sind außerdem Weltmeister des Versteckspiels und zeigen ihre wahre Präsenz oft erst, wenn wir die Lebensmittelverpackungen einmal umdrehen. Beim Selbstkochen dagegen lässt sich Salz einsparen, wenn du auf Kräuter und Gewürze setzt.

7. Am besten Wasser trinken

Ohne Wasser kein Leben. Mit 1,5 l am Tag geben wir unserem Körper genug Grundlage, nicht an den falschen Stellen Energie zum Flüssigkeitsausgleich aufbringen zu müssen. Vermeide zuckerhaltige Getränke und greife lieber auf Wasser und ungesüßten Tee zurück.

8. Schonend zubereiten

Auch wenn du zu nährstoffreichen Lebensmitteln greifst, so hat die Zubereitungsweise Einfluss, wie viele Nährstoffe letztendlich in diesen Lebensmitteln erhalten bleiben. Extreme Temperaturen in Kombination mit schlechten Fetten lassen schädliche Substanzen entstehen, die wichtige Strukturen im Körper angreifen. Also Sorge gut für dich und gare den Großteil deiner Mahlzeiten nur so lang wie nötig, so kurz und mit so wenig Wasser und Fett wie möglich.

9. Achtsam essen und genießen

Das Gehirn isst mit! Die Art und Weise, wie wir unsere Mahlzeiten zu uns nehmen, bestimmt darüber, ob unser Gehirn und auch alle anderen beteiligten Organe genug Kapazitäten haben, die Verdauung optimal zu regulieren. Je weniger ablenkende Signale dabei auf uns einwirken, desto besser.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Wie die vorangegangene Regel bezieht sich auch die letzte auf eine weitere Säule des Gesundheits-Trios. Keine der Säulen steht stabil für sich allein: Bewegung ist über die Aktivierung wichtiger Stoffwechselwege und die Freisetzung positiver Stimmungsfaktoren eng verknüpft mit unserer Ernährung und Psyche.



Cashew und
Quinoa sind eine
super Eiweiß-
Kombi!



ABENDESSEN

SÜSSKARTOFFELAUFLAUF MIT QUINOA

Vegan! Dieses Rezept ist nicht nur schön bunt und sättigend, sondern vor allem einfach und schnell. Süßkartoffeln und Blattspinat liefern spezielle sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere kognitive Leistung unterstützen und für allgemeines Wohlbefinden sorgen. Echtes Brain-Food!

- 01** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in Ringe schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, putzen und mit einem Löffel entkernen. Das Fruchtfleisch in 1cm große Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen.
- 02** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin 1-2 Min. anbraten. Dann die Quinoa und die Gemüsebrühe dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 03** Spinat, Frühlingszwiebeln und Cashewkerne dazugeben und alles einmal durchrühren, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Dann die Masse in eine Auflaufform füllen und im heißen Ofen ca. 15 Min. backen, bis der Auflauf goldbraun wird.

Zubereitung
20 Min.

Backen 15 Min.

ZUTATEN FÜR
2 PERSONEN:

2 Frühlingszwiebeln
350 g Hokkaido-Kürbis
60 g Baby-Blattspinat
125 g Quinoa
1 EL Olivenöl
350 ml Gemüsebrühe
80 g Cashewkerne
Salz | Pfeffer
1 Msp. getrockneter Rosmarin

AUSSERDEM:
Auflaufform (ca. 20 x 20 cm)

Pro Portion ca. 588 kcal
19 g EW, 26 g F, 72 g KH