

Ken



kocht

PLANT BASED Soulfood

Koch deine
Geschmacks-
knospen
glücklich!



GU



DO SCHAU GST ...

007 — WER BIN ICH, WAS MACH ICH?

008 — SEELENFUTTER-KNOW-HOW

- 010 Gute Laune, schlechte Laune –
Lebensmittel für die Seele
- 016 Wie funktioniert Geschmack?



020 — SAUCEN UND DRESSINGS

- 022 Dressings
- 026 Die-gehen-immer-Saucen

032 — A GSCHETDE BROTZEIT

- 058 Wrap-Fladen
- 068 Burger-Patties
- 072 Burger-Saucen
- 074 Burger-Toppings

080 — BEILAGEN, FINGERFOOD UND SNACKS

- 100 Gesundes Knabberzeug

114 — FÜR DIE FAMILIE

166 — WAS ZUM NASCHEN

186 — ALLES DRUM HERUM

- 186 Register
- 192 Impressum





WER BIN ICH, WAS MACH ICH?

Ich bin der Ken: Ernährungsberater, Content Creator auf Youtube und Papa.

Ich denke, es würde reichen zu sagen, ich bin Papa. Denn dadurch müssen all die Eigenschaften, Fähigkeiten und Ideen zum Einsatz kommen, die ich für den Rest meiner Arbeit auch brauche: gesunde Ernährung, die schmeckt und glücklich macht.

Ich kann schon nachvollziehen, dass man auf den ersten Blick gesunde Ernährung jetzt nicht gerade mit Geschmacksexplosionen und Glücklichmachern in Verbindung bringt. Aber was zeichnet denn ein sauleckeres Rezept aus? Salzig, deftig, ein bisschen fettig, ein bisschen süß, umami. Und ich kann auch verstehen, dass man das jetzt nicht zwingend in einem gesunden Rezept erwartet. Aber: Ihr würdet ja nicht gerade mein zweites Buch in der Hand halten, wenn ihr die klassischen 08/15-Gesundheitsrezepte erwarten würdet. Denn eines ist so sicher wie das Amen in der Kirche: Mit den richtigen Zutaten kann man nicht nur sakrisch gute und gesunde Rezepte kochen, sondern auch gezielt etwas für sein Wohlbefinden tun.

Und genau darum geht es heute. Soulfood – Essen für die Seele. Happy wife – happy life! Oder so ähnlich. Das hat schon irgendwie einen wahren Kern. Bloß hört sich »happy kid – happy life« oder »happy me – happy you« nicht so fancy an. Aber wenn man grundsätzlich zufrieden mit sich und seinem Umfeld ist, dann lassen sich negative äußere Einflüsse viel leichter wegstecken.

Und was hat das alles mit Ernährung zu tun? Nicht so viel, aber mehr, als man meint. Natürlich spielen ganz andere, oft nicht beeinflussbare Faktoren eine viel gewichtigere Rolle und entscheiden darüber, ob es einem jetzt gut oder weniger gut geht. Aber unsere Ernährung trägt ihren Teil dazu bei. Und wenn die Ernährung klug und gut zusammengestellt ist, dann kann das in manchen Situationen das i-Tüpfelchen sein.

Und genau das machen wir mit diesem Buch. Wir kochen mit Lebensmitteln, die einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden haben, und streichen Lebensmittel, die uns bei häufigem Konsum negativ beeinflussen. Wir werden versuchen, Glückshormone zu triggern und wenn wir dann mit einem Lächeln aufwachen, dann kann uns der Rest den Buckel runterrutschen. Weil das ja klar ist.

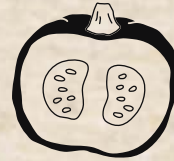
Und jetzt viel Spaß beim Lesen, Kochen und Glücklichsein. Auf geht's!

Euer



GUTE LAUNE, SCHLECHTE LAUNE – LEBENSMITTEL FÜR DIE SEELE

Du bist, was du isst. Und ganz ehrlich: Du bist tatsächlich, was du isst. Ende der Diskussion.



Seele ist so ein schwer greifbarer Begriff. Deswegen verwenden wir für die Begriffe Seele, Psyche, psychisches oder seelisches Wohlbefinden und alles, was sich grundsätzlich mit Wohlbefinden geistiger und/oder seelischer Natur beschäftigt, ganz allgemein die Bezeichnung Psyche.

Kann Ernährung wirklich unsere Psyche beeinflussen? Das heißt: Können wir uns gezielt glücklich oder sogar traurig essen? Welche Rolle spielen **Kohlenhydrate**, **Fette** und **Botenstoffe** dabei? Und was haben vor allem unser Mikrobiom respektive unser Darm damit zu tun?

Die Themen »glücklich sein«, »traurig sein«, vielleicht sogar »depressiv sein« und im schlimmsten Fall »eine Depression haben« sind unglaublich komplex und hängen von unglaublich vielen Faktoren ab.

Wenn es tatsächlich so einfach wäre, nur die Ernährung umzustellen, und schon ist man glücklich, dann würden viel mehr Menschen viel mehr lächeln. Nur durch eine gesunde Ernährung werden wir unsere

Probleme nicht los. Das sollten wir uns klar machen. Aber sie kann ein kleiner Baustein hin zu mehr Wohlbefinden sein.

NÜTZLICHES WISSEN

DIE WISSENSCHAFT HAT FESTGESTELLT, DASS ...

... die Ernährung in der Psychologie und Psychotherapie eine wichtige Rolle spielt. Mittlerweile versuchen die Forschenden die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Psyche zu verstehen und für uns greifbarer zu machen. Und endlich ist es gelungen, viele psychisch basierte Erkrankungen auch auf eine falsche Ernährung zurückzuführen.

Und wenn man das Ganze auf den Punkt bringen möchte, gibt es vier wichtige Faktoren in unserem Körper, die unsere Psyche beeinflussen können: Kohlenhydrate, Fette, Botenstoffe und das Mikrobiom (Darmflora).



Aber wer kennt das nicht? Keine Zeit, keine Lust, keine Kraft, alles schnell, schnell. Niemand hört zu. Alle wollen was von mir und im Endeffekt muss ich mich um alles alleine kümmern. Und weil es gerade so ist, wie es ist, pfeife ich mir halt auch noch schnell Fast Food oder was Süßes oder beides rein. Ein bisschen Vergnügen brauch ich schon auch, bei dem ganzen Stress.

Es wäre wirklich toll, wenn das funktionieren würde, weil das Zeug ja auch noch richtig gut schmeckt. Doch leider kommen wir durch diese Ernährung nicht raus aus der ganzen Belastung, sondern geraten immer tiefer hinein und stressen unseren Körper und unseren Geist ganz massiv.

KOHLENHYDRATE

Eine dieser vier Komponenten, die Einfluss auf unsere Psyche haben, sind Kohlenhydrate. Wundern dürfte sich jetzt keiner. Denn wenn man weiß, was unser Hirn ausschließlich isst, dann tritt bei einigen eventuell ein kleiner Aha-Effekt ein. Unser Hirn will Zucker. Es braucht Glukose. Nur damit funktioniert unser Gehirn. Und darum geht der Griff zur Schokoladentafel oder zum Donut auch so schnell von der Hand. Denn das kleine Kraftwerk in unserem Kopf verbraucht mehr als ein Viertel unserer gesamten Energiezufuhr. Und das ist für die kleine Größe des Gehirns im Verhältnis zum gesamten Körper schon wirklich beeindruckend viel. Um einigermaßen gut zu funktionieren, benötigt unser Gehirn täglich um die 130 g Glukose plus/minus 10 g.

So, und jetzt sind wir dran. Kommen wir zum Casus knacksus. Wäre ja langweilig, wenn alles easy wäre. Einfach eine große Portion Schokoladenkuchen (den findet ihr übrigens auf Seite 168) und alles ist gut. Funktioniert leider nicht. Denn es macht einen erheblichen Unterschied, durch welche Lebensmittel Glukose in unser Hirn kommt.

Wenn wir unser Hirn mit kurzketting Kohlenhydraten füttern, also Einfach- und Zweifachzuckern, bekommen wir nicht nur ein negatives körperliches Feedback in Form von Blutzuckerschwankungen und Heißhungerattacken. Mehrere Studien assoziieren einen sehr hohen Zuckerkonsum auch mit der Begünstigung von Depressionen und Demenz. Übermäßiger Zuckerkonsum macht uns also psychisch labil.

