

# Linsensuppe mit Nori-Algen

**1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen (Butternuss auch schälen), grob zerteilen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden.

**2** Zwiebel und Knoblauch mit Kurkuma in einem großen Topf im Öl kurz andünsten. Währenddessen 500 ml Wasser aufkochen und die Brühe darin auflösen. Nach ca. 5 Min. Garzeit Linsen und Kürbisstücke zum Zwiebel-Mix hinzufügen, alles mit der heißen Brühe ablöschen und zugedeckt noch ca. 20 Minuten köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Nori-Alge in kleine Stücke schneiden.

**4** Nach ca. 20 Min. Garzeit die Kokosmilch zum Linsen-Mix geben und die Suppe im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit Kürbiskernen und Nori-Algen garnieren.

## NÄHRSTOFFTRICK

Algen liefern einen wertvollen Beitrag zu unserer Jodversorgung, sollten aber mit Bedacht eingesetzt werden, damit wir nicht zu viel Jod aufzunehmen. Achten Sie daher beim Einkauf auf ein Biosiegel sowie Angaben zum Jodgehalt und zur maximalen Verzehrsmenge. Nori-Algen enthalten nur wenig Jod, ebenso wie Wakame- und Dulse-Algen.

**Zutaten (für 2 Personen)**

**Zubereitung: 30 Min.**

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternuss)  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 EL Olivenöl  
1 TL Gemüsebrühe (Instant)  
150 g gelbe Linsen  
30 g Kürbiskerne  
1 getr. Nori-Algenblatt (ca. 2 g)  
200 g Kokosmilch  
1 TL Sojasauce  
Pfeffer

**Nährwerte pro Portion:**

**760 kcal**

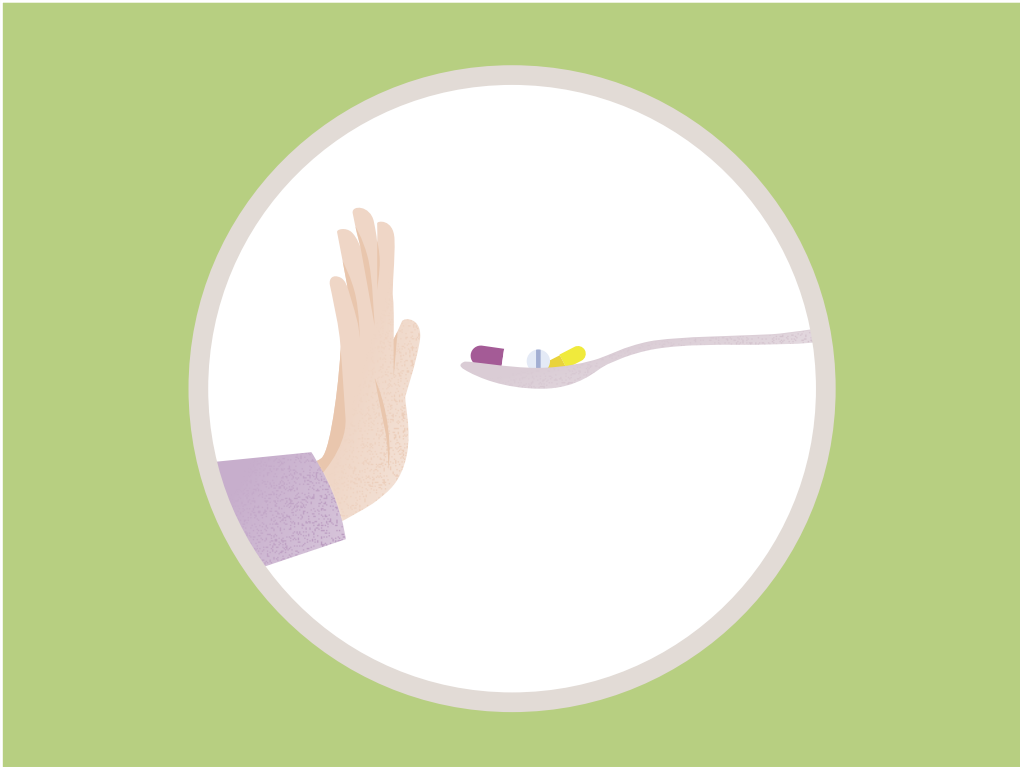
**31 g EW | 34 g F | 89 g KH |**

**2 g BST**

**Reich an Jod, Zink, Pflanzeneiweiß**







## VORSICHT, NÄHRSTOFFFRÄUBER!

Nährstoffe sind wertvoll, deshalb sollten wir gut auf sie aufpassen. Leider macht uns die moderne Lebensweise oft einen Strich durch die Rechnung. Denn einige Angewohnheiten können die Versorgung ziemlich verschlechtern.

Es gibt viele Faktoren, die den individuellen Nährstoffbedarf erhöhen oder körpereigene Depots »plündern« und damit eine Unterversorgung begünstigen. Und auch bestimmte Lebensabschnitte sind, was den Vitamin- und Mineralstoffverbrauch angeht,

besonders fordernd, wie beispielsweise eine Schwangerschaft (s. S. 138/139). Selbst an sich als gesund geltende Lebensgewohnheiten können unter bestimmten Umständen die Versorgung mit Nährstoffen verschlechtern – Sport etwa oder bestimm-

## CHECK-UP

Erleben Sie öfter als ein Mal pro Woche eine extrem stressige Situation? Micro-Shots (s. S. 154/155) sind ideal fürs Immunsystem, wenn es mal hoch hergeht. Denn sie liefern Ihnen geballte Nährstoff-Power. Was auch akut hilft: Mehrmals tief und ruhig ein- und ausatmen – und zwar in den Bauch. Das sorgt für mehr Sauerstoff im Blut und entspannt im Handumdrehen.

te Ernährungsformen. Denn wie alles, was zu extrem betrieben wird, kehrt sich hier die positive Wirkung schnell mal ins Gegenteil um. Zu den häufigsten Nährstoffräubern gehören:

- Stress
- Entzündungen
- Medikamente
- exzessiver Sport
- Alkohol und Nikotin

Veganer können bei manchen Nährstoffen unterversorgt sein. Dazu mehr auf S. 139.

## STRESS RAUBT UNS NICHT NUR ENERGIE

Stress macht krank. Er fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes genauso wie psychosomatische Störungen und Schmerzen. Schuld daran sind die Stresshormone Adrenalin und Cortisol, die der Körper bei physischer und psychischer Belastung ausschüttet. Dabei kann Stress auch das »Nährstoffdepot« ganz schön plündern. Denn der Körper stellt im Stressmodus eine große Menge Energie zur Verfügung. An sich durchaus sinnvoll, denn so konnten unsere

Vorfahren beispielsweise in Gefahrensituationen schnell handeln, angreifen oder wegrennen. Auch heute kann eine ordentliche Dosis Stresshormone helfen, bestimmte Herausforderungen zu bewältigen, indem wir uns fokussieren und belastbarer werden. In diesem Fall spricht man von positivem Stress. Wenn das Level von Adrenalin und Co. allerdings dauerhaft »überschießt«, wendet sich das Blatt. Fehlt der gesunde Wechsel von Ruhe und Anstrengung, richten die Stresshormone (Cortisol, Adrenalin etc.) Schaden an wie Schlaf- und Stoffwechselstörungen (Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Autoimmunstörungen und vieles mehr). Hinzu kommt eine Kraftlosigkeit im Alltag, weil die Erholung nicht mehr ausreicht. Das kann auch mit an einem vermehrten Nährstoffverbrauch liegen.

## Mikronährstoffe für stressige Zeiten

Dabei bräuchte unser Körper Mineralstoffe und Vitamine gerade in belastenden Situationen ganz besonders. B-Vitamine etwa sind wichtig für die Energieproduktion in

## MIKRONÄHRSTOFFE BEI STRESS

- B-Vitamine für ein stabiles Nervenkostüm
- Vitamine C und E gegen Entzündungen und zur Senkung des Cortisolspiegels
- Selen und Zink als Antioxidanzien
- Magnesium zur Entspannung und für die Psyche
- Omega-3-Fettsäuren



# Oliven- Tapenade

**Zutaten (für 2 Personen)**

**Zubereitung: 10 Min.**

1 EL Pinienkerne | 1 Knoblauchzehe |  
1,5 EL Olivenöl | 60 g Kalamata-Oliven  
(entsteint) | abgeriebene Schale und Saft von  
½ Bio-Zitrone | 10 g getr. Soft-Tomaten |  
1 TL Oreganoblüten | 2 Fitness-Körner-  
Brötchen (à ca. 100 g; s. S. 49)

**Nährwerte pro Portion: 425 kcal**

10 g EW | 33 g F | 14 g KH | 4 g BST

Reich an Magnesium, Folsäure

**1** Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1 TL Öl leicht goldgelb andünsten. Herausnehmen und beiseitestellen. Oliven fein hacken und mit dem übrigen Öl im Mörser fein zerreiben. Zitronenschale und -saft sowie Knoblauch unterrühren.

**3** Die getrockneten Tomaten sehr fein hacken und unter die Olivenpaste mischen. Die Oreganoblüten zerbröseln und ebenfalls untermischen. Zum Servieren die Tapenade auf den Brötchen verteilen und mit den Pinienkernen garnieren. Reste lassen sich gut verschlossen 4–5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



# Kichererbsennudelsalat mit Chinakohl

**Zutaten (für 2 Personen)**

**Zubereitung: 25 Min.**

180 g Kichererbsennudeln

Salz

½ Chinakohl

2 Frühlingszwiebeln

1 große Orange

50 g Mandelstifte

2 EL Kürbiskernöl

1 EL flüssiger Honig  
(oder Reissirup)

1 EL mittelscharfer Senf

2 EL Himbeeressig

1 TL TK-Petersilie

Pfeffer

**Nährwerte pro Portion:**

**670 kcal**

**29 g EW | 31 g F | 65 g KH |**

**23 g BST**

**Reich an Vitamin C, Pflanzen-  
eiweiß**

**1** Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen (Achtung, Pasta aus Hülsenfrüchten gart schnell weich!). In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Den Chinakohl putzen, waschen, trocken schleudern und quer in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Orange schälen und in Stücke teilen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Für das Dressing Kürbiskernöl, Honig, Senf, Essig, Petersilie und 3 EL Wasser verrühren, salzen und pfeffern.

**3** Zum Servieren Nudeln, Chinakohl, Frühlingszwiebeln und Orange mit dem Dressing locker mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Mandelstiften garnieren.

## NÄHRSTOFFTRICK

Pasta aus Hülsenfrüchten ist eine gute Idee, um mehr Pflanzenprotein auf den Teller zu bringen. Das Eiweiß hält den Blutzucker niedrig. Weitere Pluspunkte: Die mitgelieferten Ballaststoffe sättigen langfristig, die sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündlich.

# Möhren-Spaghetti mit veganer Bolo

**1** Die Möhren putzen, schälen und mit dem Spiralschneider oder Sparschäler in bandnudelähnliche Streifen schneiden. Die Vollkorn-Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser in ca. 9 Min. bissfest garen, dabei in den letzten 3 Min. die Möhren mitgaren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und separat in feine Würfel schneiden. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

**3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz anbraten. Knoblauch, stückige Tomaten, Brühe und Linsen dazugeben und alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Kidneybohnen, Kurkuma, Thymian, Oregano und Paprikapulver hinzufügen und alles weitere 5 Min. leicht köcheln lassen. Zuletzt die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Zum Servieren das Basilikum waschen, trocken tupfen und grob hacken. Den Möhren-Spaghetti-Mix in tiefen Tellern anrichten und die Bolognese daraufgeben. Mit den Basilikumblättern garnieren.

## NÄHRSTOFFTRICK

Möhren enthalten reichlich Beta-Carotin, das für Zellentwicklung, Sehvermögen und Immunsystem wichtig ist. Außerdem wirkt das Provitamin antioxidativ. Am besten Möhren immer erhitzen, zerkleinern oder in Verbindung mit hochwertigem Fett essen. So nehmen Sie maximal Beta-Carotin auf.

**Zutaten (für 2 Personen)**

**Zubereitung: 30 Min.**

300 g Möhren  
150 g Vollkorn-Dinkel-Spaghetti  
Salz  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 g Kidneybohnen  
(aus Glas oder Dose)  
2 EL Rapsöl  
500 g stückige Tomaten  
(aus Glas oder Dose)  
150 ml vegane Gemüsebrühe  
50 g rote Linsen  
½ TL gemahlene Kurkuma  
1 TL getr. Thymian  
1 TL getr. Oregano  
½ TL rosenscharfes Paprikapulver  
Pfeffer  
einige Blätter Basilikum  
zum Garnieren

**Nährwerte pro Portion:**

**650 kcal**

**27 g EW | 14 g F | 103 g KH |**

**9 g BST**

**Reich an Zink, Pflanzen-eiweiß**










# AUF EINEN BLICK: FOLGEN ZU HOHER DOSIERUNGEN

Vitamine	Mögliche Beschwerden	Bedarf nach DGE*	Obergrenze nach BfR**	Bitte beachten!
Vitamin A <sup>49, 50</sup>	Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Sehstörungen, Schwindel, Hautjucken, erhöhter Schädelinnendruck; langfristig: Gelbsucht, Vergrößerung der Leber, Hauteinrisse, Haarausfall, Gelenk- und Muskelschmerzen, Blutungen bis zu Schädigungen des Skeletts; bei <b>Rauchern</b> auch Lungenkrebs	Frauen: 700 µg Retinol-Äq.  Männer: 800 µg Retinol-Äq.	3 mg	in der Schwangerschaft nur auf ausdrücklichen ärztlichen Rat einnehmen
Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin) <sup>49, 50</sup>		Frauen: 1 mg  Männer: 1,1–1,3 mg	k. A.***	
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin) <sup>49, 51</sup>		Frauen: 1–1,1 mg  Männer: 1,3–1,4 mg	k. A.***	
Vitamin B <sub>3</sub> (Niacin) <sup>49, 50</sup>  	Tagesdosen über 30 mg: Hautrötungen, Hitzegefühl, Nesselsucht mit stark juckenden Quaddeln (»Flush-Symptome«); Dosen von mehreren Gramm: Durchfall, Übelkeit, Erbrechen;  langfristige Überdosierung: Gelbsucht, Leberschaden, Probleme mit Glukosestoffwechsel, schwere Augenschäden bis zu Erblindung (Niacin-induzierte Makulopathie), Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte (reversibel);  evtl. erhöhen Abbauprodukte das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Frauen: 11–13 mg Niacin-Äq.  Männer: 14–16 mg Niacin-Äq.	Nicotinamid: 900 mg  Nicotinsäure und Inosithexanicotinat: 10 mg	bei »Flush-Symptomen« das Präparat sofort absetzen;  mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten (z. B. oralen Antidiabetika o. Blutgerinnungshemmern), Einnahme unbedingt mit dem Arzt besprechen
Vitamin B <sub>5</sub> (Pantothensäure) <sup>49, 50</sup>		5 mg	k. A.***	fördert ggf. das Tumorwachstum bei Brustkrebs



Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin) <sup>49, 50</sup>	<p>langfristig hohe Dosen: Störungen der peripheren Nerven, Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht, Hautausschläge, unangenehmes Kribbeln in Händen oder Füßen, schmerzhafte Missempfindungen, Taubheitsgefühle;</p> <p>jahrelange hohe Dosierung (&gt; 20 mg/d) bei gleichzeitiger Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplementierung (&gt; 55 µg/d) bei Männern: deutlich erhöhtes Lungenkrebsrisiko, v. a. bei Rauchern</p>	<p>Frauen: 1,4 mg</p> <p>Männer: 1,6 mg</p>	25 mg	<p>Sehr hohe Dosen können die Wirkung bestimmter Medikamente beeinträchtigen, vorher mit dem Arzt klären.</p> <p>Hohe Dosen können bei Stillenden die Milchproduktion hemmen.</p>
Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamin) <sup>49, 50</sup>	<p>Dosen von über 55 µg/d: Verdacht auf Erhöhung des Lungenkrebsrisikos. Vitamin B<sub>12</sub> löst zwar keinen Krebs aus, beschleunigt aber das Wachstum von (Tumor-)Zellen.</p> <p>Raucher tragen vermutlich ein besonders hohes Risiko</p>	4 µg	k. A.***	<b>Überempfindlichkeitsreaktionen möglich bei bestehender Allergie gegen Kobalt!</b>
Biotin <sup>49, 50</sup>	k. A.***	40 µg	k. A.*** (Unerwünschte Effekte sind jedoch nicht ausgeschlossen.)	<p>verfälscht Labortests zur Ermittlung von Schilddrüsen- und Sexualhormonen sowie Herz-Kreislauf-Marker wie Troponin (bei Herzinfarkten); <b>unbedingt vorher den Arzt informieren</b></p>
Folsäure <sup>49, 50, 52</sup>	bitterer Geschmack, Appetitlosigkeit, Brechreiz, Flatulenz, Alpträume, Erregung, Depressionen	300 µg Folsäure-Äq. (bei Kinderwunsch und in 1. Schwangerschaftstrimester: 400 µg)	1000 µg Folsäure-Äq.	
Vitamin C <sup>49, 50</sup>	<p>sehr hohe Dosen von 3–4 g: Blähungen, Durchfall;</p> <p>bei dauerhaft hohen Dosen auch Nieren- und Blasensteine</p>	<p>Frauen: 95 mg</p> <p>Männer: 110 mg</p>	k. A.*** (> 1000 mg erhöhtes Risiko für gastrointestinale Störungen)	bei Neigung zu <b>Nierensteinen</b> keine hoch dosierten Präparate (> 1 g)

# Granola mit Joghurt und Weizenkeimen

Zutaten (für 2 Personen)

Zubereitung: 10 Min.

4 EL kernige Haferflocken | 2 EL Mandelstifte |  
2 EL Kürbiskerne | 1 EL Pistazienkerne |  
180 g Himbeeren | 2 EL Weizenkeimlinge |  
300 g Joghurt (3,5 % Fett)

Nährwerte pro Portion: 380 kcal

17 g EW | 20 g F | 27 g KH | 11 g BST

Reich an Folsäure, Magnesium

**1** Für das Granola die Haferflocken mit Mandelstiften, Kürbiskernen und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Die Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Weizenkeimlinge in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. (Wie man Keimlinge selbst ziehen kann, steht auf S. 44.)

**3** Zum Servieren den Joghurt auf Schalen verteilen und das Granola und die Beeren darauf anrichten. Zuletzt alles mit den Keimlingen garnieren.





# Mangoldsuppe mit Würztofu

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffel putzen, mit der Gemüsebürste gründlich waschen und würfeln. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Mangold verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen.

**2** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Die Kartoffelwürfel dazugeben, 300 ml heißes Wasser mit der Brühe hinzufügen und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Kichererbsen dazugeben und alles noch weitere 5 Min. garen.

**3** Währenddessen den Tofu klein würfeln und in einer Pfanne im Rapsöl in 10–15 Min. rundum knusprig braten. Den Mangold zu den Kichererbsen geben und zusammenfallen lassen. Alles im Topf mit dem Pürierstab mixen, mit Sahne verfeinern und mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken

**4** Zum Servieren die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit Tofu und Chiliflocken bestreuen.

## NÄHRSTOFFTRICK

Für eine vegane Suppe können Sie bei der Gemüsebrühe ein veganes Produkt wählen und statt der Kochsahne die gleiche Menge Kokosmilch verwenden.

**Zutaten (für 2 Personen)**

**Zubereitung: 25 Min.**

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 mehligkochende Kartoffel  
240 g Kichererbsen  
(aus Glas oder Dose)  
250 g Baby-Mangold  
(oder Baby-Blattspinat)  
1 EL Olivenöl  
1 TL Gemüsebrühe (Instant)  
150 g geräucherter Tofu  
2 TL Rapsöl  
2 EL Kochsahne (15 % Fett)  
frisch geriebene Muskatnuss  
Pfeffer  
Chiliflocken

**Nährwerte pro Portion:**

**420 kcal**

**23 g EW | 21 g F | 33 g KH |  
11 g BST**

**Reich an Folsäure, Pflanzen-  
eiweiß**

# Hirsesalat mit Ei und Brokkoli

**1** Die Hirse in einem Sieb abbrausen, dann mit 200 ml leicht gesalzenem Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

**2** Währenddessen den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in einem Topf in wenig Salzwasser ca. 5 Min. dünsten. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Den Brokkoli abgießen, zur Zwiebel geben und alles noch ca. 10 Min. garen.

**3** Die Artischocken abtropfen lassen und mit Hirse und Brokkoli in eine Schüssel geben, den Salat mischen und auf Tellern anrichten. Für das Dressing übriges Öl, Mandelmus, Senf und 1 EL Essig verrühren, salzen und pfeffern. Den Dill waschen, trocken tupfen und die Spitzen abzupfen.

**4** In einem großen Topf 2 l Wasser und den übrigen Essig aufkochen, mit einem Kochlöffel leicht umrühren, sodass ein Strudel entsteht. 1 Ei in eine Tasse aufschlagen, in den Strudel gleiten und in 3–4 Min. stocken lassen. Das Ei herausnehmen und das zweite Ei ebenso pochieren.

**5** Zum Servieren die Eier auf dem Salat platzieren und mit Dressing und Dill garnieren.

**Zutaten (für 2 Personen)**

**Zubereitung: 20 Min.**

**Garen: 30 Min.**

100 g Hirse

Salz

300 g Brokkoli

1 rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

150 g Artischockenherzen  
(aus dem Glas)

1 EL helles Mandelmus

2 TL süßer Senf

3 EL Weißweinessig

Pfeffer

½ Bund Dill

2 Eier (M)

**Nährwerte pro Portion:**

**505 kcal**

**21 g EW | 25 g F | 48 g KH |**

**9 g BST**

**Reich an Vitamin C, Magnesium, Eisen**



## NÄHRSTOFFTRICK

Dank der Hirse ist der vegetarische Salat relativ eisenreich, wobei das Vitamin C aus dem Brokkoli die Aufnahme des pflanzlichen Eisens verbessert.





# 28 Tage für die beste Gesundheit

**Nährstoffe sind die unverzichtbaren Superstars in unseren Lebensmitteln!**

Doch in dem hochverarbeiteten Zeug, das wir täglich essen, herrscht gährende Leere. Die Folgen sind Dauerschnupfen, Erschöpfung, stille Entzündungen und Diabetes Typ 2.

Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl präsentiert mit seiner Nährstoff-Intensiv-Kur die Lösung: 28 Tage lang kommt nur auf den Teller, was wirklich nährt. Drei passgenaue Rezepte täglich garantieren die lückenlose Rundumversorgung mit den Supersubstanzen. Stellen Sie ab sofort Ihr Immunsystem und Ihre Verdauung um auf strahlende Gesundheit und Fit Aging.

**Nie wieder fragwürdige Pillen und Pulver – die Nährstoffkur bringt Ihre Zellen ganz natürlich in Bestform.**

## All In One

84 unkomplizierte Rezepte mit Extra-Nährstoff-Plus für ein optimales Gesundheitsmanagement

## All You Need

Morgens, mittags, abends – der Ernährungsplan für 28 Tage mit einem Selbsttest zur persönlichen Nährstoffversorgung

## All For You

Aktuelles Forschungswissen und Food Essentials zu unverzichtbaren Lebensmitteln sowie wertvolle Empfehlungen bei Nährstoffmangel und mehr



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.pl](http://www.pefc.pl)

WG 461 Ernährung  
ISBN 978-3-8338-9584-5



[www.gu.de](http://www.gu.de)