

NÜSSE, SAMEN & KERNE

Nüsse, Samen und Kerne sind so klein, aber vollgepackt mit vielen wertvollen Nährstoffen! Ich liebe sie und habe sogar meinen zweiten Instagram-Account »pamgoes-nuts« genannt, weil ich so verrückt nach ihnen bin und fast immer welche dabei habe. Und sie schmecken nicht nur gut, sondern sind auch noch sehr gesund. Sie helfen einem dabei, sich zu konzentrieren und zu fokussieren. Isst man täglich eine Handvoll Nüsse oder Samen, kann das Entzündungen im Körper reduzieren und damit Krankheiten vorbeugen, die Herzgesundheit positiv beeinflussen und den Cholesterinspiegel senken.

Einige Menschen sind von Nüssen abgeschreckt, weil sie sehr fett- und kalorienreich sind. Und natürlich enthält eine Handvoll Nüsse mehr Kalorien als eine Handvoll Tomaten. Doch die Fettsäuren in den Nüssen sind größtenteils ungesättigt und sehr gesund. Vor allem die Omega-3-Fettsäuren benötigt der Körper für die Regulation des Immunsystems und den Zellaufbau. Nüsse sind jedoch auch sehr reich an Omega-6-Fettsäuren, weswegen man nicht mehr als eine Handvoll pro Tag essen sollte.

Studien haben auch belegt, dass Nüsse beim Abnehmen helfen können! Der Grund dafür ist die hohe Dichte an wertvollen Nährstoffen wie Protein und Ballaststoffen, die für eine lange Zeit sehr satt machen. Dadurch werden

Heißhungerattacken vermieden, man überisst sich nicht so schnell, hat weniger Hunger und nimmt insgesamt weniger Kalorien zu sich.

Am besten isst man Nüsse ganz naturbelassen und unbehandelt. Denn durch das Rösten können wertvolle Fettsäuren, Antioxidanzien und Vitamine verloren gehen. Bei der industriellen Herstellung kommen meistens auch noch ungesunde und billige Fette dazu. Gesalzene oder gewürzte Nüsse enthalten zudem eine große Menge Kochsalz. Die meisten Antioxidanzien stecken übrigens in der Haut von Nüssen. Deswegen sollte man Nüsse möglichst immer mit Haut essen.

Samen und Kerne besitzen ebenfalls wertvolle Inhaltsstoffe. Sie enthalten Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Ganz wichtig: Sie haben ein besonders gutes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Leinsamen beispielsweise weisen hierbei das Verhältnis von 1 : 4 auf, was sie zur besten pflanzlichen Quelle für Omega-3-Fettsäuren macht. Zwei Teelöffel geschrotete Leinsamen decken bereits den Tagesbedarf. Deswegen sind sie meine Lieblingssamen und werden in meinen Rezepten sehr oft benutzt. Samen und Kerne können vielfältig in die Ernährung integriert werden, z. B. als Toppings auf Salaten, Broten und Smoothie-Bowls, auf Broten oder Kuchen, in Ölen oder als Snack zwischendurch.



Cashewnüsse

haben im Vergleich zu anderen Nussarten relativ wenig Fett (ca. 45 g pro 100 g). Sie enthalten viel Magnesium (ca. 258 mg /100 g) und werden auch als Milchproduktersatz eingesetzt.



Erdnüsse

sind streng genommen Hülsenfrüchte und enthalten viel Eiweiß (ca. 29 g Eiweiß/100 g). In den Rezepten verwende ich gerne Erdnussbutter, um Gerichten noch mehr Protein hinzuzufügen.



Hanfsamen

haben das optimale Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von 3 : 1 und sind damit eine gute Quelle, um unsere tägliche Balance positiv zu beeinflussen. Dadurch wirken sie entzündungshemmend.



Haselnüsse

haben einen hohen Lecithingehalt und unterstützen die Nerven- und Gehirnfunktionen. Ich verwende sie gerne, da sie an den typischen »Schoko-Nuss«-Geschmack erinnern.



Kürbiskerne

enthalten sehr viel Zink. Der halbe Magnesiumbedarf eines Erwachsenen kann mit ca. 50 g Kürbiskernen bereits gedeckt werden. Sie stärken die Blase und die Prostata.



Leinsamen

sind eine lokale und günstigere Alternative zu Chiasamen. Damit die wertvollen Inhaltsstoffe besser aufgenommen werden können, sollte man geschrotete und gequollene Leinsamen verwenden.



Mandeln

enthalten größere Mengen an Vitamin E, was sehr wichtig für unsere Haut, Haare und Nägel ist. Mandeln schützen unter anderem vor Diabetes, Alzheimer und Entzündungen.



Walnüsse

haben die größte Menge an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (ca. 10 g/100 g). Die Aminosäure L-Arginin kann dabei helfen, den Blutdruck zu senken.

◆ **KOKOSNUSSWASSER:** Es ist wie das Sportgetränk der Natur, weil es isotonische Eigenschaften und Elektrolyte enthält. Starkes Schwitzen kann einen Flüssigkeits- und Elektrolytverlust verursachen und genau das gleicht Kokoswasser ganz natürlich wieder aus.

◆ **LEINSAMEN:** Ballaststoffe sind unsere besten Freunde! Deswegen spielen Leinsamen in diesem Bowl-Kochbuch auch so eine wichtige Rolle. Sie sind gut für die Verdauung, sättigen über lange Zeit und wirken auf diese Weise Heißhungerattacken entgegen.

GUT VORBEREITET

Um sich jederzeit eine leckere Bowl zubereiten zu können, ist es hilfreich, einige Grundzutaten auf Vorrat zu lagern. Außerdem benötigt man für einige Rezepte aus dem Smoothie-Bowl-Kapitel gefrorenes Obst und Gemüse. Oft werden gefrorene Bananen verwendet – diese kann

man in Stücke schneiden, einfrieren und vor dem Verarbeiten kurz antauen lassen. Beeren, Mango und Erbsen können auch eingefroren gekauft werden. Frische Zucchini und Süßkartoffeln sollte man frisch kaufen, dünsten und einfrieren.

WÄHREND DER ZUBEREITUNG

Damit nichts stecken bleibt: Im Mixer zuerst alle flüssigen Zutaten einfüllen und danach die festeren Lebensmittel.

ZUBEREITUNG VON REZEPTEN AUF ZWEI WEISEN (EXEMPLARISCHES BEISPIEL)

Rezepte wie Porridge kann man einmal in der Variante zum Abnehmen und einmal in der Variante zum Zunehmen zubereiten. Hört sich eigenartig an, aber es geht! Mit ein paar kleinen Änderungen bei den Zutaten:

KALORIENREICHE PORRIDGE-BOWL

Kochen mit: Pflanzendrink

Untermengen:
1–2 EL Nussbutter

Früchte: Banane, Datteln oder getrocknete Früchte

Toppings: großzügige Menge an Samen oder Nüssen, Nussbutter

KALORIENARME PORRIDGE-BOWL

Kochen mit: Wasser

Untermengen: 1 Handvoll geraspelte Zucchini, 2–3 EL Flohsamenschalen oder geschrotete Leinsamen – vergrößern das Volumen und halten lange satt

Früchte: Beeren und andere frische Früchte

Toppings: frische Früchte, gepufftes Getreide oder Beerenmarmelade (siehe Seite 213)

HOW TO START

Clean Your Kitchen

In meinen Rezepten verwende ich Zutaten, die für mich am besten funktionieren und in meinen Augen gesünder sind als die meisten Standardzutaten. Deswegen folgt hier eine Liste, mit welchen gesünderen Lebensmitteln man Letztere ersetzen kann. Ab und an ist natürlich alles erlaubt, aber für den täglichen Gebrauch

sind die Nahrungsmittel auf der linken Seite weniger sinnvoll. Deswegen empfehle ich, diese Standardzutaten – falls vorhanden – ganz hinten in den Vorratsschrank zu stellen. Wenn diese Dinge außerhalb des Blickfelds stehen, fällt es viel leichter, sie nicht mehr zu benutzen!

DIESE LEBENSMITTEL ...

STARK VERARBEITETE ERDNUSSBUTTER

FERTIGGERICHTE

JOGHURT

KUHMILCH

... ERSETZEN DURCH:

Natürliche Erdnussbutter: Ja, Erdnussbutter ist nicht gleich Erdnussbutter. Vielen wird Zucker, Palm- oder Sonnenblumenöl hinzugefügt. Deshalb immer die Inhaltsstoffe checken! Mehr Zutaten als Erdnüsse und Salz müssen nicht sein und auch für andere Nussmus-Sorten gilt, dass sie möglichst wenig verarbeitet sein sollten.

Gemüse oder Hülsenfrüchte aus Konserven oder der Tiefkühlung: Immer auf Vorrat und griffbereit, wenn man schnell etwas Leckeres und Gesundes zaubern möchte.

Pflanzen- oder Nussjoghurt: Ich verzehre aus gesundheitlichen und ethischen Gründen so gut wie keine Kuhmilch oder Kuhmilchprodukte (mehr dazu ab Seite 34, Milch & Alternativen).

Pflanzen- oder Nussmilch: Aus den oben genannten Gründen bevorzuge ich Pflanzen- oder Nussmilch.

DIESE LEBENSMITTEL ...

... ERSETZEN DURCH:

JASMINREIS

Naturreis: Der Naturreis ist ein Vollkornprodukt und voller komplexer Kohlenhydrate, die in unserem Körper nur langsam verdaut werden. Jasminreis lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen. Alternativen: Hirse oder Pseudogetreide wie Quinoa.

SAHNEEIS

Nice Cream: Hergestellt aus Bananen und anderen gefrorenen Früchten enthält sie nur natürliche Zutaten und wenig Fett (siehe Rezept Seite 177).

WEISSEN HAUS-
HALTSZUCKER

Kokosblütenzucker: Er hat viele Mineralien, wird vom Körper langsamer aufgenommen und ist somit gesünder. Alternativen: Ahornsirup, Dattelsirup, Agavendicksaft, Honig (mehr dazu ab Seite 42, Zucker & Alternativen).

WEISSES MEHL

Vollkornmehl, Mandel-, Hafer- oder Kokosmehl: Sie enthalten mehr Mineralstoffe und machen länger satt.

HELLE NUDELN

Vollkornnudeln: Alle guten Stoffe stecken in und direkt unter der Kornschale. Wenn man ein Getreidekorn zu Weißmehl verarbeitet, bleiben fast alle Nährstoffe auf der Strecke. Alternative: Zucchininudeln.

MATERIALIEN, KÜCHENGERÄTE UND TOOLS

Um die Rezepte in diesem Buch herzustellen, benötigt man Folgendes:

Backblech und Backpapier, Bowls / Schüsseln, Dörrgerät (optional), elektronische, sensible Küchenwaage, Food Processor, Gefrierbehälter,

Handmixer, (leere) Marmeladengläser, Messbecher, Messer, Kochlöffel, leistungsstarker Standmixer, ofenfeste Bowls, Pfannenwender, Reibe, Schneebesen, Schneidebrett, Schnellkochtopf (optional), (feinmaschiges) Sieb, Sparschäler, Spiralschneider, Töpfe, verschließbare Aufbewahrungsgläser und -boxen.



Breakfast Bowls

2

Das Frühstück ist mit Abstand meine liebste Mahlzeit des Tages! Doch selbst wenn es »Früh«-stück heißt, bedeutet das nicht, dass man die Rezepte nicht auch zu einer anderen Tageszeit essen kann. Auf Reisen stehen deswegen »Breakfast All Day«-Restaurants ganz oben auf meiner Liste. Ich persönlich habe morgens nicht viel Hunger, würde meinen geliebten Porridge aber niemals überspringen und esse ihn deshalb einfach mittags oder abends. Vor allem vor oder nach einem Workout gibt mir eine Portion Haferbrei die nötige Energie! In den Rezepten auf den folgenden Seiten spiegelt sich ganz klar meine Liebe zu Haferflocken wider und der eine oder andere wird sicher überrascht sein, wie vielfältig man Porridge zubereiten kann! Neben den süßen Breakfast Bowls, bei denen ich fast ausschließlich mit natürlicher Fruchtsüße arbeite, gibt es aber auch herzhaftere Bowls.





Peanut-Butter-and-Jelly- BOWL



Ca. 25 Min.

- ▶ 1/2 Apfel oder 1/2 Banane
- ▶ 50 g Haferflocken
- ▶ 150 ml Wasser
- ▶ 100 ml Pflanzendrink (z. B. Haferdrink)
- ▶ 1 gr. Prise Salz
- ▶ 2 TL Erdnussbutter
- ▶ optional: 1 TL Agavendicksaft, Ahornsirup oder Dattelsirup

TOPPINGS:

- ▶ 50 g Beerenmarmelade (Rezept siehe Seite 213), 1 TL Erdnussbutter, ein paar Beeren und 10 g Erdnüsse

Tipp

- * Ist die *Erdnussbutter* zu fest oder klebrig? Einfach einen Schuss heißes Wasser hinzufügen und gut umrühren.

1 Die später als Topping verwendete Beerenmarmelade frisch kochen oder schon vorbereitet im Kühlschrank lagern (Rezept siehe Seite 213).

2 Den halben Apfel ganz klein schneiden oder raspeln. Alternativ kann man auch eine halbe Banane zerdrücken.

3 Die Frucht mit Haferflocken, Wasser, 100 ml Pflanzendrink und Salz in einen Topf geben und auf dem Herd unter ständigem Rühren erhitzen. Nach 3 Min. vom Herd nehmen, etwas Erdnussbutter und den restlichen Pflanzendrink unterrühren. Falls es süßer sein soll, kann ein Teelöffel der aufgelisteten Süßungsmittel verwendet werden.

4 Den Haferbrei in eine Bowl füllen, die Beerenmarmelade und etwas Erdnussbutter daraufgeben und mit ein paar frischen Beeren und Erdnüssen dekorieren.

Die PB&J-Bowl ist schon durch meinen Food-Kanal auf Instagram bekannt und beliebt. Die Inspiration für dieses Gericht kommt natürlich aus Amerika, wo »Peanut Butter & Jelly« ein wahrer Klassiker ist – auf Toast und Sandwich. Die Aromen dieser süß-salzig Kombination sind hier die gleichen, aber mit natürlichen Lebensmitteln und ohne Zucker. Und das selbst bei der Marmelade!

NÄHRWERTE CA. 490 KCAL – 16 G PROTEIN – 53 G KOHLENHYDRATE (11 G BALLASTSTOFFE) – 22 G FETT (19 G UNGESÄTTIGT)



GEMÜSEKUCHEN – mein Favorit



Ca. 50 Min.

- ▶ 100 g Hokkaido-Kürbis
- ▶ Salz
- ▶ 30 g ungekochte Quinoa
- ▶ 50 g Karotte
- ▶ 50 g Zucchini
- ▶ 50 g Pilze
- ▶ 1 Handvoll Babyspinat
- ▶ 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum und Thymian, alternativ 3 TL getrocknete Kräuter)
- ▶ 1 Ei
- ▶ 50 g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
- ▶ Chilipulver
- ▶ Muskatnusspulver
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1 TL Avocadoöl

TOPPINGS NACH BELIEBEN:

- ▶ Sonnenblumenkerne,
Gemüsescheiben

Tipp

* Hier kann mit allerlei Gemüse experimentiert werden. Noch Zwiebeln oder Mais zu Hause? Immer rein damit!

1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kürbis in Stücke schneiden, Schale und Kerngehäuse entfernen. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser kochen, bis er ganz weich ist, oder im Schnellkochtopf rund 10 Min. dünsten.

2 Quinoa in einem Sieb abbrausen und mit der 2,5-fachen Menge an Wasser und 1 Prise Salz 12–15 Min. köcheln lassen. Derweil Karotte, Zucchini und Pilze waschen bzw. schälen, putzen und klein hacken oder in einem Food Processor verarbeiten. Den Spinat putzen, waschen, klein zupfen und trocken schleudern. Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Das Ei trennen, das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die inzwischen weichen Kürbisstücke abgießen und pürieren. In einer Schüssel nun das Kürbispüree mit Quinoa, den Karotten- und Zucchiniportionen, dem Spinat, den Kräutern, Pilzen und den Erbsen vermengen. Anschließend würzen. Danach das Eigelb sorgfältig einarbeiten und zum Schluss das steife Eiweiß vorsichtig unterheben.

4 Eine Ofen-Bowl mit Avocadoöl fetten, den Teig einfüllen und mit Toppings garnieren. Am liebsten mag ich Sonnenblumenkerne oder geschnittenes Gemüse. 25–30 Min. im vorgeheizten Backofen backen und anschließend aus der Bowl löffeln.

Backe, backe ... Gemüsekekchen! Dieses Gericht ist eines meiner absoluten Lieblingsrezepte in diesem Kapitel. Ich habe es mir als Letztes ausgedacht und bin sicher, dass es meinem Kochbuch noch ein i-Tüpfelchen verleiht.

NÄHRWERTE CA. 372 KCAL – 21 G PROTEIN – 45 G KOHLENHYDRATE (9 G BALLASTSTOFFE) – 11 G FETT (7 G UNGESÄTTIGT)



BEERIGE OFEN-BOWL

mit Schoko-Kokos-Crumble



Ca. 25 Min.

- › 30 g Haferflocken
- › 10 g Kokosmehl
- › 10 g Kokosraspeln
- › 1 TL rohes Kakaopulver, stark entölt
- › 1 Prise Salz
- › 40 ml cremige Kokosmilch (ca. 60 % Kokosanteil)
- › 2 TL Kokosöl
- › 1 TL Dattelsirup
- › 150 g gefrorene oder frische Beeren

NÄHRWERTE CA.
406 KCAL - 10 G PROTEIN
- 33 G KOHLENHYDRATE
(16 G BALLASTSTOFFE)
- 23 G FETT (4 G UNGE-
SÄTTIGT)

- 1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Die Haferflocken mit Kokosmehl, Kokosraspeln, Kakaopulver und Salz in einer Schüssel vermengen.
- 3 Die Kokosmilch, 1 TL Kokosöl und den Dattelsirup zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem Teig kneten.
- 4 Eine ofenfeste Bowl mit etwas Kokosöl einfetten. Einige Beeren beiseitelegen. Die restlichen Beeren in die Bowl geben und den Teig darauf streuseln. Den Teig nicht glatt drücken, sondern bewusst größere und kleinere Stücke formen.
- 5 Die restlichen Beeren auf den Schokoteig legen, denn das Auge isst ja bekanntlich mit. Anschließend 15 Min. im vorgeheizten Ofen backen.

Der Ofen-Crumble ist das ABSOLUTE Lieblingsrezept von Anna – der Fotografin, die alle Personenbilder von mir in diesem Kochbuch geschossen hat. Ursprünglich ist es gar kein Rezept gewesen, sondern eher eine Aktion zur Resteverwertung aller Lebensmittel, die wir vor der Abfahrt vom Fotoshooting noch verbrauchen mussten. Und da sie so von den Socken war, musste ich es vor *jeder* Fahrt zur nächsten Location erneut backen. Deshalb wurde mir klar: Dieser Crumble ist mehr als nur Resteverwertung. Manchmal sind die ungeplanten Dinge eben die besten.