SUZANNE JACOB

REZEPTBUCH NACH DEM DR. JACOBS WEG

VEGAN
viele gluten-/sojafreie Rezepte

SIMPLY EAT

EINFACH, GUT UND GESUND ESSEN

+ Rezepte bei Histamin-Intoleranz/MCAS

Dr. Jacob's®

Care & Share

Gemeinsam gesund geniessen – mit Freude und Leichtigkeit!

Dieses Rezeptbuch dürfen Sie gerne kostenfrei weitergeben – für mehr Gesundheit, Genuss und Gemeinschaft.

Wenn Ihnen „Simply Eat“ und das dahinterstehende Konzept gefallen, empfehlen Sie es weiter! Teilen Sie es mit Familie, Freunden und Bekannten – und laden Sie sie ein, gemeinsam mit Ihnen den Dr. Jacob’s Weg des genussvollen Verzichts zu entdecken. Denn gemeinsam macht gesunde Ernährung noch mehr Freude – und der Weg wird zum Ziel!

Als kostenloser Download erhältlich unter: **www.naturam.ch/ratgeber**

SUZANNE JACOB

REZEPTBUCH NACH DEM DR. JACOBS WEG

SIMPLY EAT

EINFACH, GUT UND GESUND ESSEN

Dr. Jacob's Medical GmbH

www.naturam.ch

5 Vorwort

7 Das Konzept
14 Tipps zur Zubereitung
17 Ausgleichen, was wirklich fehlt

26 Rezepte

26 Frühstück
32 Hauptgerichte
60 Desserts und Gebäck
66 Ein histaminarmer Tag
72 Getränke und Snacks
81 Rezepte mit AminoBase
86 Dips und Aufstriche
92 Rezepte von Freunden

98 Tipps

98 Dr. Jacob's Gesundheitsmittel
105 Wie Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten
113 Trink Dich gesund!

Vorwort

Einfach und lecker kochen nach dem Dr. Jacobs Weg

»Wie koche ich gesund, pflanzenbetont und lecker?« Diese Frage stellte ich mir, als wir uns 2010 dafür entschieden, rein pflanzlich zu essen. 25 Jahre lang hatten wir uns vegetarisch ernährt, und obwohl ich der Meinung war, dass »vegetarische Ernährung« mit »gesunder Ernährung« gleichzusetzen ist, stellten wir fest, dass wir doch gar nicht so gesund lebten, wie wir dachten. Ich kochte u. a. gerne mit Sahne, viel Öl und wir liebten Gerichte, die mit Käse überbacken wurden. Auch Schokolade musste des Öfteren als Seelentröster herhalten. Vegetarisch leben heisst also nicht gleich gesund leben. Mein Mann und ich hatten beide Übergewicht, und die Blutwerte meines Mannes zeigten zu hohe Cholesterin- und auch zu hohe Fettwerte. Also was tun?

Wenn mein Mann Vorträge zu »Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts« hält, sagt er oft scherzhaft zu den Zuhörern: »Sie denken wahrscheinlich: Es ist doch kein Wunder, dass der Jacob so abgenommen hat – er hat ja nichts mehr auf dem Teller!«

Anfangs ging es mir auch so: Ich war mir nicht sicher, wie ich das, was ich beim Kochen nun weglassen sollte, mit Gesundem und Leckerem ersetzen konnte. Aber als ich begann, mich damit auseinanderzusetzen, bemerkte ich, dass ich mich auf eine sehr spannende kulinarische Entdeckungsreise begab. Ich entdeckte neue Gemüsesorten und auch neue Getreidearten, die ich bis dahin nicht gekannt hatte. Ich fing an, viele frische Kräuter und neue, aromatische Gewürze zu verwenden. Heute kann ich behaupten, dass ich ausgewogener und abwechslungsreicher koche als je zuvor. Wir vermissen nichts, essen uns satt und geniessen jede Mahlzeit. Ausserdem sind unsere Teller jetzt immer sehr farbenfroh.

Aufgrund der niedrigen Kaloriendichte unserer jetzigen Ernährung bauten wir viel Körperfett ab und erreichten so unser Idealgewicht. Wir können uns an grossen Mengen Gemüse und Obst satt essen und nehmen dennoch weniger Kalorien auf als zuvor. Dies hat natürlich auch positive Auswirkungen auf unsere Blutwerte.

Mein Mann und ich leiden beide unter Histamin-Intoleranz/MCAS (Mastzellaktivierungssyndrom). Betroffene haben neben Darmproblemen viele weitere unspezifische Gesundheitsprobleme, wegen derer sie jahre- bis jahrzehntelang auf der Suche nach einer Lösung sind und meist einen Ärztemarathon hinter sich haben.

Nach einer langen Zeit der Recherche und des Ausprobierens konnten wir uns mit der Darm- und Entlastungskur weitge-

hend ausheilen. Heute geht es uns wieder richtig gut.

Da jeder 6. von diesem Problem betroffen ist – oft ohne es zu wissen, finden Sie in diesem Rezeptbuch einige Rezepte, die auch bei Histamin-Intoleranz/MCAS geeignet sind.

Weitere Informationen zu diesem wichtigen Thema erhalten Sie auf Seite 67.

Jetzt stellen Sie sich sicher die Frage: »Was kann ich kochen, wenn ich meiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte?« In diesem Rezeptbuch finden Sie meine Lieblingsrezepte, die ich gerne mit Ihnen teilen möchte.

Als erstes möchte ich Ihnen jedoch den Dr. Jacobs Ernährungsplan vorstellen. Im Anschluss gebe ich Ihnen einige bewährte Tipps zur Vorratshaltung, bestimmten Zutaten und der einfachen Zubereitung von Mahlzeiten. Auch wenn mal wenig Zeit oder Lust zum Kochen da ist, gibt es Möglichkeiten sich ein gesundes und schnelles Essen zuzubereiten.

Im Mittelteil des Buches finden Sie vielfältige Rezepte nach dem Dr. Jacobs Weg. Hier verwende ich u. a. Gesundheitsmittel (Produktvorstellungen ab S. 98) von Dr. Jacob's Medical, welche Ihnen Anregungen für deren Verwendung geben sollen. Als Highlight finden Sie im Anschluss einige Rezepte von guten Freunden. An dieser Stelle auch noch einmal mein herzliches Dankeschön für die tollen Rezepte.

Abgerundet wird das Buch mit den Themen „Die Macht der Gewohnheiten", „Wie Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten" und einem Artikel über die Wichtigkeit des Trinkens.

Falls Sie gleich mit dem Kochen loslegen wollen, können Sie auch direkt zu den Rezepten ab S. 26 blättern. Alle Rezepte sind leicht nachzukochen und frei von Milch und Milchprodukten, viele davon sind glutenfrei.

Einige unserer Mitarbeiter haben für Simply Eat Rezepte entworfen und damit zum Gelingen des Buches beigetragen. Ein herzliches Dankeschön dafür!

Zu guter Letzt ein grosses Dankeschön an meinen Mann, Dr. Ludwig Manfred Jacob, für all seine Hilfe und Unterstützung. Ich freue mich, dass ihm meine Rezeptkreationen schmecken und hoffe, dass er sich auch weiterhin als Testesser zur Verfügung stellt.

Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude in Ihrer Küche!

Ihre

Suzanne Jacob

Das Konzept

Dr. Jacobs Ernährungsplan

Die moderne Ernährung, Dauerstress und Bewegungsmangel fördern Ungleichgewichte und fehlgesteuerte Regulationsprozesse. Im Zentrum des Dr. Jacobs Wegs steht deshalb die Balance dieser drei Bereiche. Diese kann erreicht werden durch die drei Grundpfeiler des Dr. Jacobs Wegs: **Gesund essen mit Genuss, Bewegung mit Freude sowie Erholung durch tiefes Atmen und Schlaf**. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Ernährung, da unsere Nahrung ein Teil von uns selbst wird, bis in die kleinste Zelle. Daher entscheidet sie unweigerlich über unsere Lebenskraft und Gesundheit.

Dr. Jacobs Ernährungsplan basiert auf Dr. Jacobs Weg und berücksichtigt die gesündesten Ernährungskonzepte, über 1400 wissenschaftliche Studien, eigene Erfahrungswerte sowie den Einfluss von Ernährungs- und Lebensweise auf die **Insulin-, pH- und Redox-Balance**. Die Regulation der Redox- und pH-Verhältnisse schafft die Grundlage für alle biochemischen Reaktionen im Körper, Insulin ist verantwortlich für die Steuerung des Stoffwechsels.

Dr. Jacobs Ernährungspyramide

Um die Umsetzung des Dr. Jacobs Ernährungsplans im Alltag zu erleichtern, werden die Lebensmittel vier Kategorien zugeordnet. Dies ermöglicht die Überprüfung der eigenen Ernährung zu Beginn der Ernährungsumstellung und vermittelt ein klares Bild hinsichtlich der Zusammensetzung der Mahlzeiten auf dem Dr. Jacobs Weg.

Die Einteilung der Lebensmittel in vier Kategorien berücksichtigt den Basen-, Mineralstoff- und Antioxidantiengehalt, die Auswirkungen auf die Insulinregulation sowie die Energie- und Vitalstoffdichte. Eine Orientierung bietet die folgende Lebensmittelpyramide, welche die Mengenverhältnisse der verschiedenen Lebensmittelkategorien beschreibt und eine schnelle Übersicht über das Ernährungskonzept bietet (s. Abb. 1).

Das Ziel des Dr. Jacobs Wegs ist eine nachhaltige Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise für ein Leben voller Lebenskraft und Gesundheit. Dies gelingt am einfachsten, indem man den Verzehr der vielfältigen und vollwertigen Lebensmittel aus den Kategorien 1 (stärkearmes Gemüse, zuckerarmes Obst, Pilze, Kräuter, Salat, Sprossen) und 2 (stärkereiches Gemüse, zuckerreiches Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Öle) steigert. Auf lange Sicht bedeutet es, Produkte der Kategorie 4 möglichst vollständig aus der Ernährung zu streichen und Produkte der Kategorie 3 zu reduzieren.

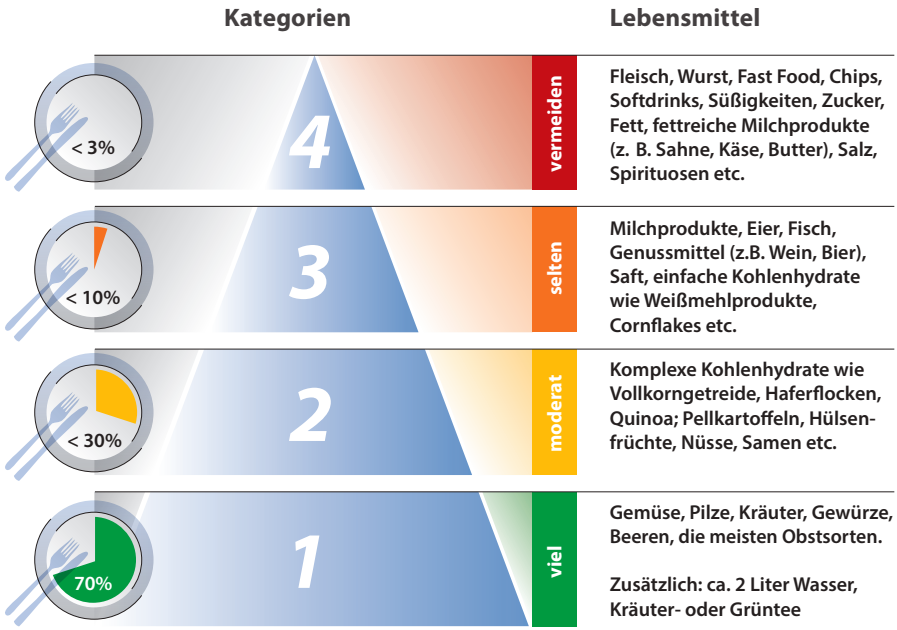


Abb. 1: *Dr. Jacobs Ernährungspyramide*

Verhältnis der Kategorien

Die Prozentangaben auf der linken Seite der Ernährungspyramide beschreiben das ideale Mengenverhältnis der Kategorien, wie diese über den Tag verteilt auf Ihrem Teller landen sollten, sofern Sie normal- oder übergewichtig sind. Die Prozentangaben stehen dabei für Gewichtsprozent.

Für Normal- und Übergewichtige lautet die Empfehlung: 70 % aus Kategorie 1 und 30 % aus Kategorie 2. Untergewichtige sollten dieses Verhältnis umdrehen und 70 % aus Kategorie 2 verzehren, z. B. vermehrt in Form von Nüssen und gesunden Ölen. Schlanke, die nicht zu- oder abnehmen wollen, können ihr Gewicht mit 50 %/50 % normalerweise gut halten (s. Abb. 2).

Wenn Sie sich an die 70 %/30 %-Regel halten wollen, müssen Sie jedoch nicht akribisch darauf achten, dass jede Mahlzeit genau dieses Verhältnis aufweist. Sehen Sie das Ganze vielmehr als grobe Faustregel. Sie werden sehen, dass Sie auch so schon viel erreichen.

Das Frühstück darf gerne mehr Lebensmittel aus Kategorie 2 enthalten, denn es soll richtig gut satt machen und einen guten und – am besten bis zum Mittagessen – anhaltenden Energiekick für den Start in den Tag liefern.

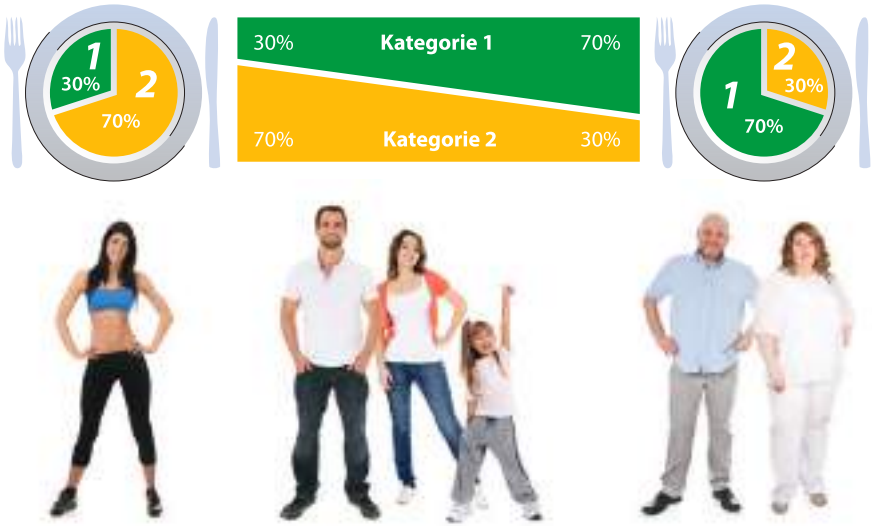


Abb. 2: *Portionsanteile der Kategorien 1 und 2 in Abhängigkeit vom Körpergewicht*

Um das Verhältnis von 70 % aus Kategorie 1 und 30 % aus Kategorie 2 über den Tag hinweg wiederherzustellen, ist es jedoch wichtig, dass Zwischenmahlzeiten aus Lebensmitteln der Kategorie 1 bestehen. Mittag- und Abendessen sollten sich hingegen weitgehend an die vorgegebene Kategorienverteilung halten – vor allem, wenn Sie abnehmen wollen. Lebensmittel der Kategorien 3 und 4 sind nicht verboten, sollten aber nur in Massen verzehrt werden.

Über allen Rezepten in diesem Buch wird zur besseren Orientierung das Verhältnis der Kategorien nach Dr. Jacobs Ernährungsplan aufgeführt. Diese Angaben sind als Richtwerte zu verstehen, da sich manche Lebensmittel nicht genau einer Kategorie zuordnen lassen. Die vier Kästchen stehen dabei für die vier Kategorien – angefangen mit Kategorie 1 bis hin zu Kategorie 4 (Beispiel s. Abb. 3).

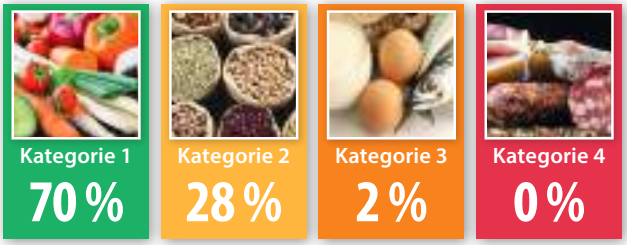


Abb. 3: *Beispiel der Verteilung der Lebensmittel nach Kategorien*

Dr. Jacobs Ernährungsregeln

Die drei Ernährungsregeln sind als grundsätzliche Wegweiser auf dem **Dr. Jacobs Weg** zu verstehen. Sie verkörpern die drei simplen, jedoch entscheidenden Grundregeln für eine erfolgreiche und dauerhafte Umsetzung des Ernährungskonzeptes.

1. Trinke reichlich, regelmässig, kalorienarm und gesund.

Täglich ca. 2 Liter natriumarmes Wasser, ungesüsste Kräutertees oder Grüntee halten Nieren und Kreislauf optimal im »Fluss«. Wasser trägt zur Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen bei. Hierfür müssen mindestens zwei Liter Wasser pro Tag aufgenommen werden.

2. Iss dich satt mit möglichst naturbelassener Pflanzenkost in allen fünf Farben und achte auf die Verträglichkeit.

Beachten Sie die Mengenverhältnisse der Ernährungspyramide und die Vielseitigkeit. Möglichst wenig verarbeitete Pflanzen bilden die Grundlage der Ernährung, füllen den Teller und den Magen. Es gibt weit über 100 gängige Gemüse- und Obstsorten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kräuter, Pilze und Gewürze zu entdecken! Achten Sie auch auf die Verträglichkeit. Hiermit sind z. B. Glutenunverträglichkeit und Fruktosemalabsorption, Lebensmittelallergien oder auch ein Übermass an Rohkost gemeint, falls diese nicht gut vertragen wird.

3. Wähle Lebensmittel mit niedriger Kalorien- und hoher Vitalstoffdichte sowie wenig Natrium und viel Kalium.

Diese Empfehlung sowie die Empfehlung, 70 % der Lebensmittel aus Kategorie 1 (stärkearmes Gemüse, zuckerarmes Obst, Pilze, Kräuter, Salat, Sprossen) und 30 % aus Kategorie 2 (stärkereiches Gemüse, zuckerreiches Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Öle) zu wählen, gelten nur für Normal- und Übergewichtige. Zur Gewichtsabnahme sind sie entscheidend. Bei Untergewicht sollte der Schwerpunkt auf Lebensmitteln der Kategorie 2 liegen (siehe »Verhältnis der Kategorien«). Kaloriendichte = Kilokalorien pro Gramm eines Lebensmittels.

Die schädliche Wirkung von Salz und die gesundheitsförderliche Wirkung von Kalium werden hierzulande allgemein massiv unterschätzt, weshalb einige Tipps zur Natriumreduktion folgen (S. 23).

Achten Sie auch auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D (bei geringer Sonnenexposition als Nahrungsergänzung), Jod (z. B. Meeresalgen) sowie Vitamin B_{12} (als Nahrungsergänzung bei pflanzenbasierter Kost).

Lebensmittel-Unverträglichkeiten und Allergien

Treten nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel Beschwerden auf, kann eine Unverträglichkeit oder eine Allergie vorliegen. Bei einer Ernährungsumstellung sollten Unverträglichkeiten und Allergien wie beispielsweise Fruktosemalabsorption, Histaminintoleranz, Laktoseintoleranz, Soja- oder Glutenunverträglichkeit beachtet werden. Eine Fruktosemalabsorption ist häufig und tritt nach dem Verzehr von Sorbit oder fruktosereichen Säften oder Obst auf. Hier sollten diese Lebensmittel stark reduziert werden.

Alle Rezepte in diesem Buch sind laktosefrei, viele glutenfrei. Aber auch die Rezepte mit Nudeln können ganz einfach mit glutenfreien Nudeln zubereitet werden. Mittlerweile gibt es ein grosses Angebot solcher Produkte. Wenn Ihnen ein Rezept aus einem anderen Grund nicht bekommt, dann zögern Sie nicht, die entsprechende Zutat durch eine andere zu ersetzen (z. B. Haferflocken durch Hirseflocken).

Die farbigen Symbole rechts über den Rezepten kennzeichnen solche ohne Gluten, Sojabestandteile und/oder Laktose und verschaffen Ihnen so einen schnellen Überblick, welche Rezepte für Sie geeignet sind.

Bewegung und Entspannung

Ernährung ist nicht das einzige Standbein der Gesundheit. Auch Bewegung und Entspannung sind von grosser Bedeutung und dürfen nicht vernachlässigt werden. Wichtig ist ein ausgeglichenes Verhältnis.

Bewegung mit Freude

Zu einer ausgeglichenen Energie-Balance gehört neben der Energiezufuhr (= Essen) auch der Energieverbrauch (= körperliche Aktivität). Regelmässige Bewegung sollte ebenso wie Essen ein fester Bestandteil des Tages sein. Wählen Sie die Bewegungsarten, die Ihnen am meisten Freude bereiten und die Sie täglich 30–60 Minuten ohne Überanstrengung ausüben können. Je nach Trainingszustand können das z. B. Fahrradfahren, Treppensteigen, (Spazieren-) Gehen, Wandern, Schwimmen, Walken, Joggen, Klettern oder auch andere Sport- und Bewegungsarten sein. Tanzen und Gartenarbeit sollen übrigens am wirkungsvollsten sein, weil sie seelische und gesundheitliche Aspekte optimal verbinden.

Entspannung und Schlaf

Entspannung bedeutet heute häufig Fernsehen, Shoppen und andere Ablenkungen. Dies ist jedoch keine Entspannung, die das vegetative Nervensystem tatsächlich beruhigt. Vielmehr sollten Sie sich bewusst Zeit für sich nehmen – für Innehalten, Loslassen und Musse. Die bewusste Bauchatmung ist dabei ein einfacher und wirkungsvoller Weg zur inneren Zentrierung. Die Tiefenatmung in den Bauch hinein ist die gesündeste Art der Atmung. Sie verbraucht weniger Energie als die Brustatmung, senkt den Blutdruck und fördert die Entspannung.

Alle diese Themen werden ausführlicher in Dr. Jacobs Ernährungsplan behandelt. Diesen können Sie kostenlos als pdf-Datei anfordern unter:
www.naturam.ch/ratgeber

Tipps & Tricks
für die Zubereitung

Die Grundausstattung

Für eine leckere Mahlzeit sollten Sie immer Folgendes auf Vorrat haben:

Grundlage einer jeden Mahlzeit

- Frisches Obst und Gemüse in allen Farben und Formen (Achten Sie auf die Verträglichkeit!)
- Kräuter und Gewürze

Sättigungsbeilagen

- Hülsenfrüchte (getrocknet und/oder aus der Dose), z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Soja (z. B. in Form von Tofu oder Soja-Joghurt)
- Getreide, z. B. Hafer, Grünkern, Pasta
- Glutenfreie Beilagen, z. B. roter Reis, schwarzer Reis, Quinoa, Amarant, Buchweizen oder Hirse
- Stärkehaltiges Gemüse, z. B. Süsskartoffeln, festkochende Kartoffeln

Frische Kräuter (optional)

- Basilikum, Petersilie, Minze, Koriander, Rosmarin etc.

Getrocknete Kräuter und Gewürze

- Pfeffer, Curry, Paprika, Oregano, Thymian, Basilikum und Asafoetida

Mediterranes Granatapfel-Dressing

Wir haben immer einen Vorrat an mediterranem Granatapfel-Dressing zu Hause. Dieses Dressing besteht aus 1 Teil Balsamico-Essig und 2 Teilen Granatapfel-Elixier. Es eignet sich super für Salate oder als Würze für Suppen, Eintöpfe, Soßen und viele andere Speisen.

Das Dressing passt z. B. sehr gut zu dem Rezept »Mediterraner Linseneintopf« (S. 49). Probieren Sie es aus!

Selbst gemachtes Gemüsesalz

Zerkleinern Sie 700 g gemischtes Suppengrün (möglichst viele Kräuter) mit 100 g grobem Meersalz in einem Mixer und füllen Sie es in Schraubgläser um. Das Gemüsesalz hält sich verschlossen bis zu einem Jahr. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und evtl. mit Olivenöl bedecken.
Als Gemüse eignen sich: Möhren, Lauch, Sellerie, Schnittlauch, Liebstöckel, Paprika, Petersilie, Borretsch, Majoran und Salbei.

Mit dieser doch relativ einfachen Ausstattung können Sie endlos variieren und ausprobieren.

Viel Freude dabei

Tipps und Tricks

Asafoetida

Asafoetida ist ein Gewürz, das typisch für die ayurvedische Küche ist. Sie können es im Asialaden oder auch im Internet (z. B. bei Amazon) kaufen.

Butteralternativen

Als Alternative zu Butter bieten sich die verschiedensten veganen Brotaufstriche an. Anregungen hierzu finden Sie im Kapitel »Dips und Aufstriche« (ab S. 86). Eine vergleichsweise gesunde Alternative zu Butter ist die Margarine »Becel Vital vegan«. Diese enthält mindestens 60 % weniger gesättigte Fettsäuren als Butter und besteht aus rein pflanzlichen Fetten mit vielen ungesättigten Fettsäuren.

Gemüse- und Obstvorräte

Sie werden feststellen, dass Sie jetzt täglich grössere Mengen an Gemüse und Obst benötigen! Damit dieses stets frisch, knackig und lecker ist, mache ich anstelle der früheren Grosseinkäufe mehrmals pro Woche kleinere Einkäufe.

Für stressige Zeiten sollten Sie einen Vorrat an Tiefkühlobst und -gemüse haben. Was den Gehalt an Vitaminen angeht, können Tiefkühlprodukte länger gelagertes Obst und Gemüse sogar übertreffen.

Hafersahne

Achten Sie beim Kauf von Hafersahne darauf, dass diese wenig Fett enthält. Das enthaltene Fett sollte aus möglichst wenig gesättigten Fettsäuren bestehen (z. B. Hafercreme Cuisine von Alnatura).

Süssungsmittel

Zum Süssen eignen sich Stevia (kalorienfrei, aber mit leicht bitterem Geschmack) oder Vollrohrzucker, der unraffiniert ist und natürliche Mineralstoffe enthält. **Stevia-Base** kombiniert die Vorzüge beider Süssungsmittel – ohne den typischen Stevia-Geschmack. Auch Trockenfrüchte wie Datteln sind eine gute Alternative. Verzichten Sie möglichst auf künstliche Süssstoffe – sie können der Gesundheit schaden. Generell gilt: Weniger ist mehr, auch beim Süssen.

Kokosmilch

Kokosmilch ist besser als Kokosöl. Als Milchersatz ist Kokosmilch jedoch weniger geeignet. Vor allem wenn Sie abnehmen möchten, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder dem Metabolischen Syndrom leiden oder erhöhte Cholesterinwerte haben, ist es besser, eine andere pflanzliche Milchalternative zu verwenden, z. B. Soja-Drink.

Safran

Safran wird weltweit nicht nur gerne zum Kochen und Backen verwendet. Seit Jahrtausenden ist Safran im Ayurveda von grosser Bedeutung. Ich verwende ihn um den Gerichten (süss und sauer) diese wunderbar strahlend-gelbe Farbe und den zart-herben Geschmack zu verleihen. Man sagt dem Safran auch nach, dass er glücklich macht!

Achten Sie beim Kauf auf die Qualität. Ich verwende nur Safran in Sargol-Qualität.

Ausgleichen, was wirklich fehlt

Die wichtigsten Mikronährstoffe bei veganer oder vegetarischer Ernährung

Eine vegane Ernährungsweise ist durchaus gesund, doch folgende Mikronährstoffe kommen oft zu kurz und sollten ggf. ergänzt werden, damit Sie auf Dauer gesund bleiben: **Vitamin D**, **Vitamin B_{12}**, **Jod** und **Selen.** Achten Sie auch auf eine ausreichende Zufuhr von **Omega-3-Fettsäuren** (Leinöl). Produkttipps siehe S. 98.

Starke Unterschiede im individuellen Bedarf an Vitamin B_{12}

Für die meisten Menschen sind täglich etwa 3 µg Vitamin B_{12} ausreichend. Doch der Tagesbedarf kann von Person zu Person um den Faktor 100 bis 1000 differieren. Bei reduzierter Aufnahme im Darm (z. B. bei einem Mangel des Intrinsischen Faktors und an Magensäure) wird hochdosiertes Vitamin B_{12} (z. B. **B_{12} Methylcobalamin Mecobal*Active***) benötigt, um normale Blutwerte zu erreichen. Besonders wichtig ist die Nahrungsergänzung ab 50 Jahren – essentiell ist sie für Veganer/Vegetarier. Bei einem Mangel können mit hochdosiertem Vitamin B_{12} die Leberspeicher schneller wieder aufgefüllt werden.

Sehr empfehlenswert ist ein Bluttest auf aktives B_{12} (Holo-TC), um herauszufinden, wie gut die B_{12}-Aufnahme funktioniert.

Jod ist essentiell und kommt oft zu kurz

Die besten natürlichen Jodquellen in der Ernährung stammen aus dem Meer, in dem Jod vor allem vorkommt. Meeresalgen enthalten Jod organisch gebunden. So wird es im Körper langsamer freigesetzt. Mit täglich 2–3 g Dulse- oder Nori-Algen können Sie Ihren Tagesbedarf an Jod decken.

Selenarme Böden in Deutschland

Die Böden in Europa sind selenarm, sodass der Selengehalt pflanzlicher Lebensmittel aus Europa gering ist. Dabei ist die Versorgung des Körpers mit diesem Spurenelement sehr wichtig.

Selen und Jod spielen eine wichtige Rolle für die Funktion der Schilddrüse

Jod ist ein Bestandteil der Schilddrüsenhormone, Selen aktiviert diese. Daher sollten Sie darauf achten, mit beiden Mineralstoffen ausreichend versorgt zu sein. Paranüsse können (abhängig vom Anbaugebiet) eine gute Selenquelle sein. Tierische Lebensmittel sind nur deshalb Selenlieferanten, weil dem Tierfutter Selen künstlich zugesetzt wird.

In optimaler, auch für Kinder geeigneter Zusammensetzung können Sie Jod (aus Algen), Selen und B_{12} über **Jod-Probio** (siehe Seite 99) aufnehmen. Zusätzlich enthält dieses spezielle Lakto- und Bifidobakterien.

Weitere Tipps aus Dr. Jacobs Ernährungsplan

Würzen, würzen, würzen ist das Geheimnis einer genussvollen Mahlzeit. Entdecken Sie die grosse Vielfalt an frischen oder tiefgefrorenen Kräutern und Gewürzen, die besonders gesund sind. Essig- und milchsäurehaltige Lebensmittel sind empfehlenswert, wenn sie nicht zu süss oder salzig sind. Dr. Jacob's Blutdruck-Salz ist ein gesunder Ersatz für Speisesalz.

Kurzes Anbraten (*stir frying*) in einer heissen Keramikpfanne oder im Wok, mit ca. 1–2 EL ölsäurereichem Sonnenblumenöl (Bratöl), **kurzes Dünsten** im eigenen Saft oder mit wenig Flüssigkeit sowie **Backen im Ofen** sind die besten Zubereitungsarten.

Warum ist die Wirkung auf Blutzucker und Insulinspiegel entscheidend?

Kohlenhydrate sind die gesündesten Brennstoffe, aber nur wenn sie langsam freigesetzt und verbrannt werden. Um insbesondere Heisshunger-Attacken vorzubeugen, ist es wichtig, schnelle und hohe Anstiege des Blutzucker- und Insulinspiegels zu vermeiden. Denn ein schnell ansteigender Blutzucker fällt auch schnell wieder ab und signalisiert dem Körper »Hunger«. Masszahlen für den Blutzuckeranstieg von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln sind der glykämische Index (GI) und die glykämische Last (GL). Der GI und auch die GL werden stark durch die Zubereitungsweise beeinflusst.

Glykämischer Index (GI): Der GI beschreibt die Blutzuckerreaktion auf 100 g Kohlenhydrate, die über ein bestimmtes Lebensmittel zugeführt werden – nicht die Reaktion auf 100 g des Lebensmittels. So haben Weissbrot und gekochte Möhren den gleichen GI, doch die Aufnahme von 104 g Baguettebrot führt zu demselben Blutzuckeranstieg wie die Aufnahme von 800 g gekochten Möhren.

Glykämische Last (GL): Die GL beschreibt die Blutzuckerreaktion auf eine Portion eines Lebensmittels (GI × verwertbare Kohlenhydratmenge in Gramm/100). Die GL ist in der Praxis viel wichtiger als der GI.

Bissfest gegart ist die Blutzuckerwirkung am besten (z. B. bei Süsskartoffeln oder Nudeln). Faustregel: Was süss schmeckt oder mehlig/klebrig ist, lässt den Blutzuckerspiegel meist schnell und hoch ansteigen. Beispiele für Lebensmittel mit hohem GI: Zucker, Weissmehl, klebriger Reis, weichgegarte Nudeln, sehr süsses Obst wie Melone. Sie gleichen im Stoffwechsel einer ungesunden Stichflamme. Essen Sie also echtes Vollkorn- statt Weissmehl, das liefert auch wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe! Bei der Verwendung von raffinierten Produkten (z. B. weisser Reis oder Nudeln aus Weissmehl) sollten Sie auf jeden Fall darauf achten, dass Sie die verwendeten Lebensmittel nicht zerkochen (optimal: Pasta al dente).

Der glykämische Index ist jedoch nicht mit der Insulinwirkung von Lebensmit-

teln gleichzusetzen, die besonders wichtig ist. Auch tierproteinreiche Mahlzeiten wie Steak oder Milch lösen eine vom Kohlenhydratgehalt unabhängige, unverhältnismässig hohe Insulinausschüttung aus. Werden schnell verfügbare Kohlenhydrate (hoher GI) mit eiweissreichen Produkten (wie Milch und Fleisch) kombiniert, verursacht dies einen besonders hohen Insulinanstieg. Diese Energie ist ebenso rasch aufgebraucht, wie sie entsteht. Typische Beispiele: Pizza mit Cola, Steak mit Kartoffeln, viele Frühstückscerealien mit Milch, Eiscreme, Fruchtjoghurt. Flüssige Nahrungsmittel gelangen dabei besonders schnell ins Blut, fallen wieder ab – und lösen dabei das Verlangen nach dem nächsten Energieschub aus.

Kartoffeln zählen nicht zu Gemüse, sondern zu den Kohlenhydratträgern. Kartoffelsalat ohne Mayonnaise und mit wenig Fett sowie festkochende Pellkartoffeln sind optimal. Sie haben einen niedrigen bis mittleren Glykämischen Index (GI) und enthalten viel Wasser und Kalium. Weniger gut sind mehlige Kartoffeln (hoher GI); schlecht sind Pommes, Chips oder Kartoffelpuffer. Um 1900 verzehrte jeder Deutsche täglich 750 g Kartoffeln!

Getreideprodukte: Kochen Sie nur »*al dente*«, also wirklich bissfest, nicht länger. Meiden Sie Eiernudelwaren (Ravioli, Spätzle). Bissfest gegarte italienische Pasta auf Hartweizenbasis führt im Vergleich nur zu einem geringen Blutzucker- und Insulinanstieg. Reis gibt es in den unterschiedlichsten Variationen. Weisser Reis und Jasmin-Reis treiben den Blutzucker in die Höhe, Vollkorn-Basmatireis deutlich weniger. Wildreis oder Quinoa sind optimal. **Bevorzugen Sie ursprüngliche, nicht überzüchtete Getreidesorten wie Hafer und Roggen und experimentieren Sie mit weniger bekannten Getreidesorten: Quinoa, Wildreis, Hirse, Dinkel, Grünkern** oder **Buchweizen.**

Getreide und Hülsenfrüchte: Indem Sie regelmässig Getreide mit gargekochten Hülsenfrüchten kombinieren, optimieren Sie die biologische Wertigkeit des Proteins.

Haferkörner und grobe Haferflocken sättigen sehr gut und Hafer ist das gesündeste in Deutschland wachsende Getreide. **Achtung:** Fertigmüslis enthalten zu viel Zucker.

Brot: Weissmehl ist bekanntlich ungesund, doch dass Brot mit Malz dunkel gefärbt wird, damit es wie Vollkornbrot aussieht, ist wenig bekannt. Essen Sie nur echte Vollkornbackwaren mit einem Ballaststoffgehalt von mindestens 9–15 % (prüfen Sie die Verpackung; gut ist z. B. Barbara-Rütting-Brot oder Leinsamen-Brot von Pema). Gelegentlicher mal ein Vollkorntoast ist auch akzeptabel.

Empfehlenswert, auch in Zusammenhang mit anderen Lebensmitteln: *http://das-ist-drin.de*

Gemüse, Rohkost und Kräuter sind die Basis aller Hauptmahlzeiten und sollten 70 % des Tellers füllen. Brokkoli und andere Kreuzblütler sind besonders zu empfehlen. Braten Sie Gemüse nur kurz und fettarm an, so dass es knackig bleibt und die Nährstoffe erhalten bleiben. Kocht man eine gesunde, carotinoidreiche Süsskartoffel so lange, bis sie wirklich süss schmeckt und matschig ist, lässt auch sie den Blutzucker ansteigen. Bissfest gegart ist die Süsskartoffel optimal.

Obst ist gesund und auch ideal als Ersatz für Süssigkeiten. Die meisten Obstsorten gehören zu Kategorie 1 und eignen sich auch als Zwischenmahlzeiten. Ausnahmen sind z. B. Trockenobst, Melonen, Trauben, Bananen und anderes besonders zuckerreiches Obst. Der fruchteigene Zucker in Smoothies oder Saft flutet sehr schnell im Blut an. Daher sollte »flüssiges Obst« zu zwei Dritteln mit Wasser verdünnt werden.

Süssigkeiten sollten nur im Rahmen einer Hauptmahlzeit (z. B. als Nachtisch) verzehrt werden. Ein Sojadessert aus dunkler Schokolade (z. B. von Alpro) stellt eine leckere und gesündere Alternative zu Schokolade dar.

Sossen: Generell sollten Sie rote Sossen bevorzugen, denn diese sind meist auf Gemüsebasis und daher kalorienärmer als weisse, oft sahne-, fett- oder käsebasierte Sossen. Sahne können Sie häufig gut durch Soja-Drink ersetzen. Verfeinern Sie Gemüse, Tofu & Co. mit Chutneys oder selbstgemachten Marinaden, das spart Kalorien und lädt zum Experimentieren ein.

Fett ist kalorienreich und sollte sparsam verwendet werden!

- Ziehen Sie pflanzliches Öl immer festen Fetten (Margarine, Palmin etc.) vor.
- Zum Anbraten eignen sich Öle wie z. B. raffiniertes Olivenöl oder ölsäurereiches Sonnenblumenöl (z. B. pro Oleic, Alnatura Bratöl). Beim Erhitzen darf das Öl nicht anfangen zu rauchen.
- **Omega-3-Fettsäure-reiche Öle** (Leinöl, Hanföl, Walnussöl) **dürfen nicht erhitzt werden und sollten frisch sein**. Sie eignen sich für Salatdressings oder als Topping auf gegarten Speisen. Omega-3-Fettsäuren sollten täglich in moderater Menge verzehrt werden. Auch gut: 1–2 Esslöffel Leinsamen (frisch in einer Kaffeemühle schroten) oder 1 Handvoll Walnüsse.

Brotbelag: Ersetzen Sie Streichfett durch Tomatenmark, Gemüsepasten und Kräuter.

Alternativen zu Wurst und Käse sind vegetarische Pasteten auf Hefe- oder Mandelbasis (z. B. Alnatura, Zwergenwiese), Senf, Sprossen, Kräuter, Tomate, Gurke oder anderes Gemüse. Statt Marmeladen auf Zuckerbasis: Stevia-gesüsster Aufstrich (z. B. Leichte Früchte von Zentis).

Milchprodukte können durch pflanzliche Alternativen (z. B. von Alpro, Kölln oder Alnatura) leicht ersetzt werden: Soja-, Hafer-, Mandel- oder Haselnuss-

Drink; Soja- oder Hafersahne; Soja-Joghurt oder Soja-Pudding.

Fleischersatz: Produkte aus Tofu, Seitan (Weizen) oder Süsslupinen bieten eine Vielfalt an Fleischersatzwaren, welche die Umstellungsphase erleichtern. Sie sind mittlerweile in fast jedem Supermarkt erhältlich. Tofu gibt es auch bereits gewürzt, z. B. als Bärlauch-Tofu.

Mit **Hülsenfrüchten** können Sie optimal Fleisch als Eiweissträger ersetzen. Sie besitzen zudem einen niedrigen glykämischen Index.

Während Sojawürstchen nur für den Übergang sinnvoll sind, bildet naturbelassener Tofu einen zentralen Bestandteil der asiatischen Ernährung und hat eine optimale Stoffwechselwirkung. **Sojaprodukte sind Teil einer gesunden Ernährung, aber nicht deren Basis. Achten Sie auf Abwechslung und seien Sie kreativ!**

Trinken Sie täglich ca. 2 Liter Wasser, ungesüssten Kräuter- oder Grüntee. Kaffee ist erlaubt, Zucker nicht. Polyphenolreiche, trübe Säfte sollten mit etwa zwei Dritteln Wasser verdünnt, klare Säfte am besten ganz gemieden werden. Kalorienhaltige Getränke sollten stark reduziert und – wenn überhaupt – nur zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden, damit die Fastenperiode zwischen den Mahlzeiten nicht unterbrochen wird. Ein super Fasten- und Diätbegleiter ist der Chi-Tea mit 12 wertvolle Pflanzenauszügen, Grün- und Matetee sowie grünem Kaffee. Die enthaltenen Nährstoffe Magnesium, Vitamin C, B_2 + B_3 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Reduzierung von Müdigkeit bei (siehe S. 101).

Beachten Sie die Signale Ihres Körpers

(Hunger, Sättigung, Mahlzeitenfrequenz):

- Essen Sie nur, wenn Sie wirklich Hunger haben (Appetit ist nicht gleich Hunger: Bei Hunger knurrt der Magen (physiologisch), bei Appetit hat man Lust auf eine Speise, ohne dass der Magen knurrt (psychologisch).
- Wenn Ihnen etwas nicht gut bekommt, sollten Sie es lieber meiden.
- Steigern Sie langsam und stetig den Frischkost- und Ballaststoffanteil Ihrer Nahrung und geben Sie Ihrem Körper und Darm so Zeit für die Umstellung.

Ein **gleichbleibender Mahlzeitenrhythmus** (z. B. 3 Hauptmahlzeiten) erleichtert es dem Körper, die verschiedenen Stoffwechselphasen einzuhalten (Verdauung, Absorption, Verwertung, Ruhephase). Wenn Sie eine Zwischenmahlzeit brauchen, dann sollte diese nur aus Lebensmitteln der Kategorie 1 bestehen. Auch ein Milchkaffee mit Zucker ist eine Zwischenmahlzeit.

Tipps für die kalte Jahreszeit: Trinken Sie regelmässig wärmende und gesunde Tees, insbesondere mit Ingwer.

Essen Sie häufig Pflanzen mit aktiven Schwefelverbindungen wie Rosenkohl, Zwiebeln, Brunnenkresse, Meerrettich, Brokkolisprossen und -samen und frischen Knoblauch. Auch scharfer Paprika und Chili halten warm. Zink, Selen, Vitamin C und Vitamin D sind wichtig für das Immunsystem.

Das natürliche Natrium-Kalium-Verhältnis

Etwa 25 % der gesamten Körperenergie wenden wir auf, um die Natrium-Kalium-Pumpe zu betreiben, die Kalium in die Zelle und Natrium aus der Zelle »pumpt«. Dementsprechend wichtig ist das richtige Verhältnis von Natrium und Kalium für unsere Körperzellen. In der Steinzeit (und noch heute bei Naturvölkern) enthielt die Nahrung ca. 10,5 g Kalium und nur 0,8 g Natrium. Heute dagegen wird viel zu viel Salz (Natriumchlorid) und zu wenig Kalium (v. a. in Gemüse, Obst und Kräutern) aufgenommen. Das Verhältnis von Kalium zu Natrium hat sich etwa um den Faktor 30 zum Natrium verschoben. Doch eine kaliumreiche, natriumarme Ernährung ist sehr wichtig für die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks. Das *Food and Nutrition Board* der USA und Kanada empfiehlt unter Gesundheitsaspekten für Erwachsene mindestens 4,7 g Kalium und maximal 1,5 g Natrium (3,75 g Salz) pro Tag. Über 80 % der Deutschen liegen unter dieser aktuellen US-Empfehlung für Kalium. Die Natriumempfehlung wird dagegen stark überschritten. Würzen, Wurst, Brot, Knabberzeug und Fertignahrungsmittel zählen zu den Hauptquellen für Salz.

Aufgrund der Bedeutung zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks ist die in der EU empfohlene Tagesdosis von 2 g Kalium zu niedrig. Zudem können beim Kochen je nach Garbedingung und Gemüseart bis zu 75 % des Kaliums (und auch bis zu 65 % des Magnesiums) aus dem Lebensmittel verloren gehen.

Kalium ist ein sehr wichtiges und gesundes Mineral, das normalerweise problemlos über die Nieren ausgeschieden wird. Jedoch kann Kalium von Personen, die an Nierenversagen leiden (z. B. als Folge eines länger bestehenden Diabetes) oder die bestimmte Medikamente einnehmen (wie z. B. kaliumsparende Diuretika) nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden. Hier sollte eine vermehrte Kaliumzufuhr mit dem Arzt abgestimmt werden, um zu hohe Kaliumspiegel im Blut zu vermeiden.

Wer sich bislang kaliumarm und natriumreich ernährt hat, sollte zunächst seinen Salzkonsum reduzieren und dann allmählich über zwei Wochen seine Kaliumzufuhr deutlich erhöhen. Dies gibt den Nieren Zeit für die Umstellung. Kalium findet sich reichlich in Gemüse, Obst und Nüssen.

Über den Schweiss wird viel Natriumchlorid ausgeschieden. Wer viel schwitzt, braucht seinen Salzkonsum weniger zu senken, sollte aber auf eine ausreichende Kalium- und Magnesiumzufuhr achten. Wer natriumausscheidende Diuretika nimmt, sollte die Dosierung entsprechend seinem Blutdruck und seiner Natriumreduktion in der Ernährung in Absprache mit dem Arzt anpassen. Bei gleicher Dosierung der Medikation kann sich sonst bei einer Salzreduktion ein Salzmangel entwickeln. Diuretika können überflüssig werden, wenn das Natrium-Kalium-Ungleichgewicht in der Ernährung behoben ist.

Praktische Tipps zur Natriumreduktion

- Hauptquellen für Natrium (Kochsalz) sind Würzen, Wurst, Brot, Fertignahrungsmittel, Käse, Chips und Knabberzeug. Vermeiden Sie diese Lebensmittel so weit wie möglich und backen Sie Ihr Brot am besten selbst.

- Achten Sie auf den Natrium-/Salzgehalt in der Nährwerttabelle von Lebensmitteln, lesen Sie die Etiketten und Nährwertangaben. Achten Sie auch auf die »Decknamen«: Natriumchlorid, Natriumnitrat, Natriumbicarbonat, Natron, Natriumcitrat, Mononatriumglutamat, Natriumbenzoat, Pökelsalz etc.

- Salzen Sie Ihre Mahlzeiten nie beim Kochen, sondern nur am Tisch mit einem natriumreduzierten, kaliumreichen Salzersatz (z. B. Dr. Jacob's Blutdruck-Salz).

Wurst, Käse und Brot sind in Europa die Hauptlieferanten für Natrium (Kochsalz).

- Essen Sie kaliumreich, d. h. mindestens 4,7 g Kalium am Tag, denn Kalium ist der Gegenspieler von Natrium. Wählen Sie daher viel frisches Obst und Gemüse. Schütten Sie das kaliumreiche Kochwasser von Gemüse nicht weg, sondern verwenden Sie es, z. B. für Sossen.

- Wählen Sie natriumarmes Mineralwasser (unter 20 mg Natrium/Liter).

- Reduzieren Sie verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte.

- Kochen und backen Sie selbst! Nur dann wissen Sie, was drin ist.

- Fragen Sie im Restaurant nach einem ungesalzenen Essen.

- Würzen Sie Ihre Speisen mit frischen und getrockneten Kräutern. Vorsicht bei Würzmischungen, diese enthalten in vielen Fällen Salz.

- Geben Sie zu Fisch und Gemüse frischen Zitronensaft anstelle von Salz.

- Kommen Sie regelmässig ins Schwitzen! Schweisstreibende körperliche Aktivität und Saunabesuche fördern die Salzausscheidung.

Wenn's mal schnell gehen muss

Shakes

Wer nicht unbedingt etwas zum Kauen braucht, für den ist evtl. auch ein Shake oder Smoothie eine gute und schnelle Alternative zum Abendessen. Ein grüner Smoothie beispielsweise ist schnell zubereitet. Wen das zu wenig satt macht, der kann seinen Shake mit ein paar Nüssen aufpeppen und/oder AminoBase untermischen. Am besten geniessen Sie Ihren Shake oder Smoothie langsam mit einem Löffel, das verbessert die Verträglichkeit. Einfache und sättigende Rezepte mit AminoBase finden Sie ab S. 81.

Brotzeit

Abends eine Brotzeit ist mit wenig Aufwand verbunden. Sie sollten dabei allerdings weniger Brot und mehr Gemüse essen. Sehen Sie das Brot als Beilage.

Salat

Ein Blattsalat ist sehr schnell zubereitet. Putzen, waschen und mit Gemüse nach Geschmack (Salatgurke, (Cocktail-)Tomaten, Paprika, Radieschen, Frühlingszwiebeln etc.) verfeinern.

Als Dressing eignet sich eine Marinade aus Essig, Öl, Kräutern und Gewürzen. Sie können aber auch andere Variationen ausprobieren, z. B. ein Senf-Granatapfel- oder ein mediterranes Granatapfel-Dressing (Rezept siehe S. 15). Das Dressing können Sie auf Vorrat im Kühlschrank aufbewahren.

Rohkost

Wie wäre es mit Gemüsesticks? In Streifen geschnittene Möhren, Gurken und Paprikaschoten sowie ganze Cocktailtomaten und Radieschen kennen Sie sicher schon. Probieren Sie einmal Zucchini oder Champignons in roher Form – auch das schmeckt sehr lecker. Chicoreeblätter eignen sich bspw. prima zum Dippen.

Dips und Brotaufstriche

Womit wir beim Thema »Dips« wären: Gemüsesticks leben natürlich von den dazu gereichten Dips. Gleichzeitig lassen sich die meisten Dips auch sehr gut als Brotaufstriche verwenden – je nach Konsistenz. In den Läden gibt es mittlerweile eine grosse Sortenvielfalt. Allerdings sind diese Aufstriche relativ teuer und man kann sie auch ganz einfach selbst herstellen. Sie halten sich – je nach Zutaten – bis zu einer Woche im Kühlschrank.

Als Anregung finden Sie einige leckere Rezepte im Kapitel »Dips und Aufstriche« (ab S. 86).

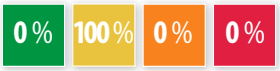
Tipp: Für den „Notfall" immer ein oder zwei gekaufte Aufstriche im Vorratsschrank haben.

Hinweise zur Anwendung des Rezeptteils

Diese Anleitung soll Ihnen dabei behilflich sein, sich auf Anhieb in dem nun folgenden Rezeptteil zurechtzufinden. Zu jedem Rezept finden Sie hilfreiche zusätzliche Informationen und Tipps.

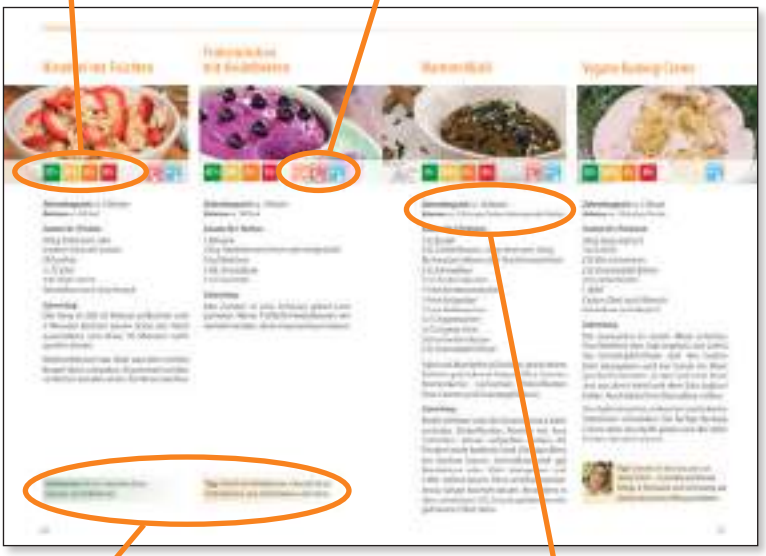
Abkürzungen

EL (Esslöffel); ML (Messlöffel), ml (Milliliter); TL (Teelöffel)



Kategoriensymbole:
Die farbigen Kästchen geben den prozentualen Anteil der vier Lebensmittelkategorien an. Grün: Kategorie 1, gelb: Kategorie 2, orange: Kategorie 3, rot: Kategorie 4.

Allergene:
Viele der Rezepte sind gluten- und/oder sojafrei; alle Rezepte sind milch- & laktosefrei. Damit Sie sich schnell orientieren können, wird hier die Allergenfreiheit eines Rezeptes anhand von Symbolen angegeben (orange: glutenfrei, rot: sojafrei, blau: laktosefrei).



Tipps & Infos:
In den orange und grün hinterlegten Kästen finden Sie hilfreiche Tipps und interessante Informationen zu dem Rezept oder zu einzelnen Zutaten.

Zubereitungszeit und Kalorien:
Für jedes Rezept ist hier die ungefähre Zeit angegeben, die Sie für die Zubereitung benötigen. Ausserdem finden Sie die Angabe zum Kalorengehalt pro Portion.

Himbeer-Granatapfel Overnight Oats *Rezept auf Seite 28*

Frühstück

Müsli mit Lactirelle

43% 57% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 450 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

1 Apfel oder anderes Obst der Saison
50 g Haferflocken
5 g gehackte Walnüsse
1 TL Chiasamen
200 ml Soja-Drink
5 ml Lactirelle
Ceylon-Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

Das Obst waschen, klein schneiden und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Tipp: 5 ml Lactirelle enthalten 1,5 µg Vitamin B_{12}. Erwachsene sollten täglich 2,5 µg Vitamin B_{12} aufnehmen.

Frühstücks-Bowl mit Beeren & Akazienfaser

23% 77% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 203 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

150 g pflanzlicher Joghurt (z. B. Soja, Mandel oder Kokos)
1 TL Akazienfaser
1 TL Chiasamen
1 Handvoll Beeren (frisch oder TK)
1 EL Nüsse oder Kerne
Optional: 1 TL Ahornsirup oder Honig

Zubereitung:

Joghurt mit Akazienfaser und Chiasamen verrühren. Mit Beeren und Nüssen toppen. Nach Geschmack süssen.

Information: Chiasamen sind reich an Ballaststoffen (33,7 g pro 100 g) und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren (18,5 g pro 100 g). Sie eignen sich für Pudding, Brot und Gebäck und zum Andicken von Speisen.

Hirsebrei mit Früchten

37% 63% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 15 Minuten*
Kalorien: *ca. 420 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

200 g Erdbeeren oder anderes Obst der Saison
100 g Hirse
½ TL Zimt
4 EL Hafer-Drink
Optional: SteviaBase

Zubereitung:

Die Hirse in 200 ml Wasser aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Herd ausschalten und etwa 10 Minuten nachquellen lassen.

Währenddessen das Obst waschen und bei Bedarf klein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten unter die Hirse mischen.

Information: Hirse ist ein prima Eisen-, Silicium- und Zinklieferant.

Himbeer-Granatapfel Overnight Oats

40% 60% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Wartezeit: *mind. 3 Stunden*
Kalorien: *ca. 275 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

75 g Himbeeren
50 ml Soja- oder Hafer-Drink
50 g kernige Haferflocken
Wer es süsser mag: SteviaBase nach Geschmack
50 g Soja-Kokos-Joghurt
1 EL Granatapfelkerne
1 TL Lactirelle

Zubereitung:

Himbeeren mit Soja- oder Hafer-Drink und Haferflocken verrühren (für alle „Süssen“: etwas SteviaBase dazugeben). Für mindestens 3 Stunden oder über Nacht kalt stellen und ziehen lassen. Danach die Hälfte der eingeweichten Haferflocken in ein Glas geben. Soja-Kokos-Joghurt und Granatapfelkerne darauf verteilen. Im Schichtsystem fortfahren. Zum Abschluss mit Himbeeren, Granatapfelkernen und 1 TL Lactirelle dekorieren.

Warmes Müsli

0% 100% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 10 Minuten*
Kalorien: *ca. 225 kcal pro Portion (ohne optionale Zutaten)*

Zutaten für 2 Portionen:

1 EL Bratöl
8 EL Dinkelflocken, 100 g Hirse oder 100 g Buchweizen (diesen über Nacht einweichen)
2 EL AminoBase
¼ TL Kurkumapulver
1 Prise Kardamompulver
1 Prise Anispulver
1 Prise Nelkenpulver
¼ TL Ingwerpulver
¼ TL Ceylon-Zimt
200 ml heisses Wasser
2 EL Granatapfel-Elixier
Optional: Mandelmus, Rosinen, getrocknete Datteln, getrocknete Feigen, Obst, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kokosflocken, Chia-Samen und Granatapfelkerne.

Zubereitung:

Bratöl erhitzen und die Gewürze darin anrösten. Dinkelflocken, Rosinen etc. kurz mitrösten. Wasser aufgiessen, sodass die Flocken leicht bedeckt sind. Ein paar Minuten kochen lassen. AminoBase und ggf. Mandelmus oder Obst dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Hirse und Buchweizen etwas länger köcheln lassen. Besonders lecker schmecken 1 EL Granatapfelkerne oder Obst dazu.

Vegane Budwig-Creme

35% 65% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Kalorien: *ca. 390 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

300 g Soja-Joghurt
3 EL Leinöl
2 EL Bio-Leinsamen
2 EL Granatapfel-Elixier
60 g Haferflocken
1 Apfel
Ceylon-Zimt nach Wunsch

Zubereitung:

Die Leinsamen in einem Mixer schroten. Anschliessend den Soja-Joghurt, das Leinöl, das Granatapfel-Elixier und den Ceylon-Zimt dazugeben und das Ganze im Mixer gut durchmischen, sodass sich eine Emulsion aus dem Leinöl und dem Soja-Joghurt bildet.

Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Die fertige Budwig-Creme über den Apfel geben und die Haferflocken darüberstreuen.

Tipp: Schroten Sie die Leinsamen am besten frisch – so sind die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren noch nicht ranzig und können ihre positive Wirkung entfalten.

Leinsamen-Cracker

0% 100% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Quellzeit: *5 Minuten*
Backzeit: *ca. 3,5 Stunden*
Kalorien: *ca. 70 kcal pro Cracker*

Zutaten für ca. 25 Cracker:

350 g Bio-Leinsamen
350 ml Wasser

Tipp: Ich empfehle Leinsamen in Bioqualität. Nicht-Bio-Leinsamen weisen häufig erhöhte Cadmiumgehalte auf, da sie Cadmium aus Düngemitteln aufnehmen und anreichern.

Je dünner Sie die Leinsamenpaste auf dem Backblech ausstreichen, desto knuspriger werden die Cracker. Sie können einen Teil der Leinsamen durch Chiasamen ersetzen und für einen herzhaften Geschmack getrocknete Kräuter in die Paste geben. Leinsamen-Cracker sind eine gute Alternative zu Brot. Wer es süss mag, kann sie bspw. mit Chia-Marmelade (siehe Rezept S. 91) bestreichen.

Zubereitung:

Den Backofen auf 70 °C Heissluft vorheizen.

Die Leinsamen frisch schroten und mit dem Wasser vermischen. So lange quellen lassen, bis eine dicke Paste entstanden ist. Diese Paste auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit einem Messer vorsichtig in Vierecke schneiden.

Ca. 3,5 Stunden backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden – am besten indem Sie die Paste mitsamt dem Backpapier vom Blech nehmen und kopfüber auf das Blech stürzen. Entfernen Sie dann das Backpapier und backen Sie die Cracker fertig. Die Backzeit kann je nach Dicke der Cracker etwas mehr oder weniger Zeit in Anspruch nehmen.

Information: Leinsamen enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Lignane.

Herzhafte Buchweizen-Crêpes

55% 45% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 30 Minuten*
Kalorien: *ca. 380 kcal pro Portion*

Zutaten für 3 Portionen:

Crêpes:

100 g Buchweizenmehl
50 g gepuffter Amarant
150 ml Hafer-Drink
100 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
2 EL Bratöl

Füllung:

ca. 100 g herzhafter pflanzlicher Aufstrich
200 g Salatgurke
2 Tomaten
100 g Salat
(z. B. Feldsalat oder Mini-Romanasalat)
1 EL Leinöl
2 EL Granatapfel-Elixier
1 EL Balsamico-Essig
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Für die Crêpes Buchweizenmehl, Amarant, Hafer-Drink und Mineralwasser mit einem Handrührgerät vermixen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Crêpes herausbacken.

In der Zwischenzeit Gurke, Tomaten und Salat putzen und waschen. Gurke und Tomaten kleinschneiden, Salat in mundgerechte Stücke zerteilen. Aus Leinöl, Granatapfel-Elixier, Balsamico-Essig, Blutdruck-Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, über den Salat geben und gut untermischen.

Den fertigen Salat auf die Crêpes verteilen, einwickeln und geniessen.

Tipp: Für eine süsse Variante können Sie als Füllung frische Heidelbeeren, Himbeeren oder Erdbeeren verwenden.

Mallorquinischer Auflauf *Rezept auf Seite 43*

Hauptgerichte

Chili sin Carne mit Tomaten-Avocado-Salat

61% 39% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 30 Minuten*
Kalorien: *ca. 370 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

Chili sin Carne:
5 g Rapskernöl
200 g Sesam-Mandel-Tofu/Räuchertofu
1 Zwiebel
1 Paprika rot
1 Paprika gelb
½ Glas Mais (115 g)
125 g Cocktailtomaten
100 g Tomatenmark scharf alternativ:
100 g Tomatenmark und
2 getrocknete rote Chilis
1 TL Flavochino
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Schwarzer Pfeffer
4 Blätter Romanasalat

Tomaten-Avocado-Salat:
1 Avocado
250 g Cocktailtomaten
3–6 getrocknete Cocktailtomaten
2 Frühlingszwiebeln

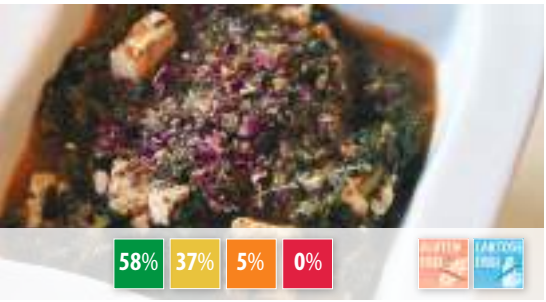
Dressing:
2 EL natives Ölivenöl
2 EL Zitronensaft
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Schwarzer Pfeffer
Kresse

Zubereitung:
Zwiebel und Paprika würfeln und in etwas Rapskernöl leicht anbraten. Tofu gewürfelt zugeben und mitbraten. Tomatenmark mit etwas Wasser vermischen und zu dem Gemüse und Tofu geben. Abgetropften Mais zugeben und mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Avocado würfeln, restliche Zutaten kleinschneiden und vermengen. Dressing darüber geben.

Gemüse mit Tofu in Romanasalatblättern anrichten und mit Blutdruck-Salz abschmecken. Gemeinsam mit Tomaten-Avocado-Salat auf einem Teller anrichten und mit Kresse dekorieren.

Aromatischer Blattspinat mit gebratenem Tofu



Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 300 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

460 g Tiefkühl-Spinat
200 ml passierte Tomaten
50 ml Kokosmilch
200 g Tofu (natur)
1 ½ EL Bratöl
1 EL Sojasosse
1 gehäufter TL Anis (ganz)
1 Messerspitze Muskat
1 gestrichener TL Ingwerpulver
½ TL Chilipulver
½ TL Asafoetida
200 ml Soja-Drink

Zubereitung:

Den Spinat zusammen mit den passierten Tomaten und der Kokosmilch erhitzen und solange kochen, bis er weich ist. Währenddessen den Tofu in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Bratöl und der Sojasosse kurz anbraten. Den fertigen Tofu auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Anschliessend den Anis in dem restlichen Bratöl kurz anbraten bis er golden wird. Zusammen mit den anderen Gewürzen zur Spinatmischung geben. Zum Schluss den Soja-Drink und die Tofuwürfel hinzufügen und abschmecken.

Curry-Lauch-Pfanne mit Kichererbsen

Zubereitungszeit: *ca. 25 Minuten*
Kalorien: *ca. 660 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

2 Stangen Lauch
5–6 Karotten
150 g braune Champignons
2 EL Bratöl
265 g Kichererbsen (aus dem Glas)
250 ml Hafersahne
3–4 TL Curry
1 TL Paprikagewürz
Pfeffer
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Frische Petersilie

Zubereitung:

Lauch, Karotten und Champignons putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Bratöl etwa 5 Minuten anbraten und mit Hafersahne ablöschen. Abgetropfte Kichererbsen, Curry und Paprika dazugeben, mischen und mit geschlossenem Deckel 10–15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Währenddessen die frische Petersilie klein schneiden. Unter das fertig gegarte Gemüse rühren und alles mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti mit veganer Bolognese

Zubereitungszeit: *ca. 40 Minuten*
Kalorien: *ca. 540 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Vollkornspaghetti
75 g Sojaschnetzel (fein)
1 grosse Zwiebel
300 g Champignons
2 rote Paprikaschoten
1 mittelgrosse Aubergine
500 ml passierte Tomaten
70 g Tomatenmark
1 TL Oregano
1 TL Basilikum
1 TL Thymian
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
1–2 EL Granatapfel-Elixier
1–2 TL Balsamico-Essig

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Champignons, Paprikaschoten und Aubergine waschen und putzen. Champignons vierteln, Aubergine und Paprikaschoten in Würfel schneiden.

Das Gemüse zusammen mit den passierten Tomaten, dem Tomatenmark und etwa 200 ml Wasser in eine Pfanne geben. Das Ganze aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen und mit Oregano, Basilikum und Thymian würzen.

Währenddessen die Sojaschnetzel mit 225 ml kochendem Wasser aufgiessen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschliessend in die Pfanne zu dem Gemüse geben und die restlichen 10 Minuten mitköcheln.

Die Spaghetti kochen bis sie bissfest (»al dente«) sind.

Die Sosse nach Belieben mit Granatapfel-Elixier oder mit Balsamico-Essig würzen, mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer würzen.

Das Granatapfel-Elixier verleiht dem Gericht eine feine Rotwein-Note, ganz ohne Alkohol.

Tipp: Wählen Sie für eine glutenfreie Variante dieses Gerichtes glutenfreie Spaghetti. Hier gibt es mittlerweile eine grosse Auswahl in den Supermärkten, z. B. aus Mais-, Reis- und/oder Hirsemehl. Testen Sie sich durch und wählen Sie Ihren Favoriten!

Information: Das Granatapfel-Elixier ist prall gefüllt mit Polyphenolen und hat einen unverfälscht fruchtig-herben Geschmack. Dabei enthält es über 80 % weniger Zucker als Granatapfelsäfte – bei gleichem Polyphenolgehalt.

Brokkoli mit Kichererbsen

64% 32% 4% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 300 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

1 grosser Brokkoli
265 g Kichererbsen
340 ml passierte Tomaten
50 ml Wasser
150 ml Soja-Drink
½ TL Asafoetida
1 ½ TL Chinagewürz
½ gestrichener TL Ingwerpulver
1 gestrichener TL Paprikapulver (edelsüss)
¼ TL schwarzer Pfeffer (gemahlen)
50 ml Kokosmilch
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Optional: 1 TL Kokosraspeln zur Deko

Zubereitung:

Den Brokkoli waschen und klein schneiden. Die Röschen in 50 ml Wasser und der Kokosmilch etwa 10–12 Minuten dünsten, sodass er anschliessend noch bissfest ist.

Nach etwa 10 Minuten Kichererbsen, Soja-Drink, Tomaten und Gewürze dazugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen.

Mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz salzen (am besten direkt auf dem Teller kurz vor dem Essen) und vor dem Servieren mit Kokosraspeln bestreuen.

Tipps: Zu diesem Gericht passen sehr gut Hirse oder Naturreis. Wenn Sie den Brokkoli nur in einer geringen Menge an Wasser dünsten (bei geschlossenem Deckel) und nicht in Wasser kochen, geht das wertvolle Kalium aus dem Brokkoli nicht im Kochwasser verloren. Ausserdem schmeckt der Brokkoli so sehr aromatisch.

Mediterraner Nudelsalat mit Artischocken

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 490 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Vollkornnudeln
(z. B Hörnchennudeln, Farfalle, Penne)
250 g Cherrytomaten
2 Frühlingszwiebeln
2 rote Paprikaschoten
30 g Kapern (1 kleines Glas)
165 g Artischockenherzen (1 Glas)
50 g Walnüsse
1 Handvoll Basilikumblätter

Dressing:
1 Zitrone
125 g Soja-Joghurt
1 TL mittelscharfer Senf
3 TL Paprikagewürz (edelsüss)

Pfeffer
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Optional: 1–2 EL Granatapfel-Elixier

Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen und etwas abkühlen lassen.

Während die Nudeln kochen Cherrytomaten, Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten waschen und putzen. Cherrytomaten vierteln, Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprika in Stücke schneiden. Kapern und Artischockenherzen abtropfen lassen und die Artischockenherzen halbieren. Anschliessend die Walnüsse mit der Hand kleindrücken und die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Das Gemüse zusammen mit den restlichen Zutaten unter die fertig gekochten Nudeln mischen.

Die Zitrone auspressen und mit den restlichen Dressingzutaten verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen, mit Pfeffer und Dr. Jacob's Blutdruck-Salz abschmecken.

Gemüse in Curry-Tofu-Mango-Sosse

45% 49% 6% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 30 Minuten*
Kalorien: *ca. 480 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

250 g Brokkoli
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
1 Zwiebel
1 rote Peperoni
1 Knoblauchzehe
1 Mango
50 g Wildreis
200 g Tofu (natur)
1,5 EL Bratöl
1 TL Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Ingwer
3 EL Sojasosse
50 ml Kokosmilch
3 EL + 50 ml Soja-Drink
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz

Tipp: Für eine besonders fettarme Ernährung ersetzen Sie die Kokosmilch durch einen Pflanzendrink.

Zubereitung:

Wildreis nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen Brokkoli putzen, waschen und in halbe Röschen teilen. Paprikaschoten putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und würfeln. Den Tofu in Würfel schneiden.

Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Kurkuma, Koriander und Ingwer darin andünsten. Regelmässig umrühren. Paprika, Zwiebeln, Peperoni, Knoblauch und Tofu dazugeben und kurz anbraten.

Sojasosse, Soja-Drink und Kokosmilch unterrühren. Brokkoli und Mango dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Achten Sie darauf, dass das Gemüse schön knackig bleibt. Mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz kurz vor dem Essen nach Bedarf salzen.

Spinatsalat mit Minze und Orangenfilets

81% 19% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 30 Minuten*
Kalorien: *ca. 480 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

125 g Babyspinat
ca. 60 g frische Minze
50 g Pinienkerne
1 Bio-Orange (evtl. etwas Orangenschale)
1 EL Zitronensaft bio –
(evtl. etwas Zitronenschale)
3 EL natives Ölivenöl
½ TL Dijon-Senf
etwas Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
und einige Brokkolisamen, gemörsert

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten.

Die Orange filetieren. Babyspinat, Minze, Orangenfilets und Pinienkerne vermengen.

Dressing:

1 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, ½ TL Dijon-Senf, etwas Blutdruck-Salz, abgeriebene Orangenschale und/oder Zitronenschale.

Süsskartoffelsuppe mit gebratenem Tofu

70% 25% 5% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 570 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

3 grosse Süsskartoffeln
100 ml Kokosmilch
100 ml Soja-Drink
1 grosse Orange
10 g Rosmarin (frisch)
100 g Spinat (frisch)
350 ml Tomatensosse Arrabiata (scharf)
1 ½ EL Kräuter der Provence (getrocknet)
1 gestrichener TL schwarzer Pfeffer
6 EL Granatapfel-Elixier
200 g Tofu (natur)
1 EL Bratöl
2 ½ EL Sojasosse
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Optional: ½ TL Asafoetida

Zubereitung:

Die Süsskartoffeln klein schneiden und mit wenig Wasser weichkochen. Währenddessen die Kokosmilch, den Soja-Drink, die geschälte und entkernte Orange sowie den frischen Rosmarin in einem Mixer pürieren.

Die gekochten Süsskartoffeln ebenfalls pürieren. Zusammen mit dem Spinat und der Arrabiatasosse kurz aufkochen, bis die Spinatblätter weich sind. Die Kokosmilch-Mischung hinzufügen und alles mit Asafoetida, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Bratöl kurz anbraten und nach kurzer Zeit die Sojasosse hinzufügen. Die fertig angebratenen Tofuwürfel in die Suppe einrühren und die Suppe mit Blutdruck-Salz abschmecken.

Anschliessend das Granatapfel-Elixier untermischen. Es verleiht der Suppe eine dezente Rotwein-Note.

Information: Diese Suppe ist ein typisches, mediterran abgewandeltes Gericht der Bewohner der japanischen Insel Okinawa, der »Insel der 100-Jährigen«.

»Mit 70 bist Du nur ein Kind, mit 80 bist Du lediglich ein Jugendlicher, und falls Dich Deine Vorfahren mit 90 in den Himmel einladen, bitte sie darum zu warten, bis Du 100 bist, dann könntest Du darüber nachdenken.«

(Sprichwort aus Okinawa)

Fenchelgemüse mit Quinoa

70% 30% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 35 Minuten*
Kalorien: *ca. 570 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine Zwiebeln
2 Fenchelknollen
2 rote Paprikaschoten
200 g Quinoa
1 EL Bratöl
100 g Salat
(z. B. Feldsalat, Rucola, Mini-Romanasalat)
Rosmarin, getrocknet
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
ca. 3 EL Balsamico-Essig

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Fenchelknollen und die Paprikaschoten putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse in einem Topf mit dem Bratöl anbraten. Nach ca. 5 Minuten Quinoa zugeben, alles mit ca. 500 ml Wasser aufgiessen und mit Rosmarin würzen. Bei geringer Temperatur ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist.

Währenddessen den Salat putzen und waschen. Grössere Salatblätter in Streifen schneiden. Feldsalat oder Rucola müssen nicht kleiner geschnitten werden.

Den Salat unter das fertige Fenchelgemüse mischen und mit Essig, Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken.

Information: Quinoa ist ein Urgetreide der Inkas. Es ist ein glutenfreies Pseudogetreide und liefert neben Betain und der Aminosäure Lysin viele Mineralstoffe und Spurenelemente.

Tipp: Dieses Gericht schmeckt mit einem Schuss Granatapfel-Elixier besonders fruchtig!

Bratlinge mit Essentials-Dip

70% 30% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 1 Stunde*
Kalorien: *ca. 435 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

Bratlinge:

60 g Tellerlinsen
1 kleine Zwiebel
150 g Süsskartoffeln
2 EL geschrotete Leinsamen
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Weitere Gewürze nach Geschmack

Beilage:

300 g Gemüse, z. B. Paprika, Zucchini, Fenchelknolle
1 EL Bratöl
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
Kräuter

Essentials-Dip:

60 g Tomatenmark
40 ml Granatapfel-Elixier
2 EL geschrotete Brokkolisamen
1 Kapselinhalt Curcumin-Phospholipid
2 EL Leinöl

Zubereitung:

Die Tellerlinsen nach Packungsanweisung garkochen. Währenddessen die Süsskartoffeln schälen und raspeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Leinsamen schroten.

Die Linsen pürieren und auf die Süsskartoffeln, Zwiebeln und Leinsamen geben. Mit der Hand zu einer gleichmässigen Masse verarbeiten. Mit Blutdruck-Salz und nach Wunsch mit weiteren Gewürzen abschmecken.

Bratlinge formen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Das Gemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In eine Auflaufform geben und mit dem Bratöl, Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen. Bratlinge und Gemüse im Backofen bei 180 °C Umluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 35–40 Minuten backen. Nach etwa 20 Minuten die Bratlinge wenden.

Währenddessen aus den angegebenen Zutaten den Essentials-Dip zubereiten.

Mallorquinischer Auflauf

Zubereitungszeit: *ca. 45 Minuten*
Kalorien: *ca. 425 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

500 g Kartoffeln (kleine)
½ Aubergine
1 Zucchini
1 Paprikaschote (rot)
2 Knoblauchzehen
1 Dose Tomaten in Stücken
5 EL Olivenöl
je 2 Stängel Thymian, Rosmarin und Oregano
1 Lorbeerblatt
10 Safranfäden
½ TL Pfeffer (aus der Mühle)
½ TL Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
10 g Brokkolisamen

Information: Brokkoli zählt als sehr gute Quelle für die sekundären Pflanzenstoffe Glukoraphan und Sulforaphan (Senfölglycoside).

Insbesondere in den Samen und Keimlingen von Brokkoli sind Glukoraphan und Sulforaphan enthalten. Da die Verbindungen nicht nur wasserlöslich, sondern auch besonders hitzeempfindlich sind, ist bei gegartem Gemüse der Gehalt stark vermindert.

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in feine Scheiben schneiden, von beiden Seiten mit Salz bestreuen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach abtupfen. Zucchini ebenfalls in feine Scheiben, Paprika in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kartoffeln in Wasser abbürsten und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Lorbeerblatt, Safran, Tomatenstücke und die Hälfte der Kräuter unterrühren. Sosse ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Nacheinander in etwas Olivenöl zuerst die Kartoffelscheiben ca. 10 Minuten braten, dann abgetupfte Auberginen- und zuletzt die Zucchinischeiben zusammen mit der Paprika jeweils ca. 5 Minuten dünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und den übrigen gehackten Kräutern würzen und dreilagig in eine Auflaufform schichten. Tomatensosse darüber geben und bei 180 °C im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten schmoren lassen. Vor dem Servieren mit Brokkolisamen bestreuen.

Gebackenes Gemüse mit Bohnen-Dip

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Backzeit: *ca. 15 Minuten*
Kalorien: *ca. 550 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

Gemüse:
2 Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
2 Zucchini
360 g Champignons

Marinade:
2 EL Rapsöl
4 EL Balsamico-Essig
1 EL gehackter Rosmarin
1 EL getrockneter Thymian
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

Bohnen-Dip:
2 Dosen weisse Bohnen
(insgesamt ca. 480 g Abtropfgewicht)
2 TL getrockneter Thymian
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden (Zwiebeln: Ringe; Paprika: halbierte Streifen; Zucchini: 0,5–1 cm dicke Scheiben; Champignons: je nach Grösse halbiert oder geviertelt) und in eine Auflaufform geben. Die Zutaten für die Marinade über dem Gemüse verteilen und das Ganze in der Auflaufform gut durchmischen. Dann im Ofen ca. 15 Minuten lang backen.

Währenddessen die weissen Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit Thymian, Blutdruck-Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab pürieren. Die Paste evtl. mit einem Schluck Wasser oder Hafer-Drink etwas cremiger machen (nur wenig, damit die Paste nicht zu dünnflüssig wird und sich anschliessend noch gut als Dip für das Gemüse eignet).

Das Gemüse zusammen mit dem Bohnen-Dip auf Tellern anrichten.

Tipp: Das Gemüse können Sie natürlich an das saisonale und regionale Angebot sowie an Ihre persönlichen Vorlieben anpassen. Sehr lecker schmeckt z. B. auch eine Kombination aus Kürbis, Roter Bete und Kartoffeln. Wenn Sie Gemüse mit unterschiedlichen Garzeiten verwenden, so können Sie das Gemüse entweder vorkochen, nach und nach in die Auflaufform dazugeben oder es in unterschiedlich grosse Stücke schneiden.

»Omelett« mit Süsskartoffeln und Tomaten

Zubereitungszeit: *ca. 40 Minuten*
Kalorien: *ca. 450 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

1 grosse Süsskartoffel
1 grosse Zwiebel
200 g Cocktailtomaten
3–4 Frühlingszwiebeln
150 g Räuchertofu
220 g Kichererbsenmehl
130 ml Hafer-Drink
350 ml Wasser
2 EL Essig
2 TL Kurkuma
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
3 EL Bratöl

Zubereitung:

Die Süsskartoffel schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Auch die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in 1 EL Bratöl ca. 10 Minuten anbraten. Dabei öfter umrühren, damit die Süsskartoffelwürfel von allen Seiten braun werden.

Währenddessen die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

Das Kichererbsenmehl mit Hafer-Drink, Wasser, Essig und Kurkuma vermengen und mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die fertig gebratenen Süsskartoffelwürfel, Cocktailtomaten, Frühlingszwiebeln und Räuchertofu unterheben.

In einer Pfanne 1 EL Bratöl erhitzen und die Hälfte der Mischung hineingeben. Jeweils 8 Minuten von beiden Seiten braten. Um das Omelette ohne grössere Zwischenfälle zu wenden, kann man es in Viertel teilen. Wenn das Omelett fertig ist, den Vorgang mit der restlichen Omelett-Masse wiederholen.

Bulgursalat „orientalisch“

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 335 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

50 g Bulgur
4 Tomaten
½ Salatgurke
2 Spitzpaprika
2 Frühlingszwiebeln
2 Stängel Petersilie
2 Stängel Minze
1 Dose Kidneybohnen (200 g)
1 EL natives Olivenöl
2 EL Tomatenmark
2 EL Ajvar
1 Zitrone
3 EL Granatapfel-Elixier
1 Prise Dr. Jacob’s Blutdruck-Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Bulgur mit 170 ml kochendem Wasser übergiessen und ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Mit zwei Gabeln auflockern und etwas abkühlen lassen.

Tomaten, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebel waschen und putzen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebel und Kräuter klein hacken. Restliches Gemüse fein würfeln. Kidneybohnen in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Olivenöl, Tomatenmark, Ajvar, Granatapfel-Elixier und Saft der Zitronen gut verrühren und zusammen mit dem Gemüse, den Kräutern und den Kidneybohnen unter den Bulgur heben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp: Der Salat kann auch mit Hülsenfrüchten zubereitet werden und schmeckt auch mit Curcuma sehr lecker.

Bällchen mit Dip und Ofengemüse

72% 28% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 50 Minuten*
Kalorien: *ca. 390 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

Bällchen:
20 g Quinoa
20 g Berglinsen
20 g Chiasamen
1 mittelgrosse Zwiebel
2 Messlöffel AminoBase
1 EL Bratöl
3 Safranfäden
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Cumin, Curry, Pfeffer

Gemüse:
2 rote Paprika
2 Zucchini
1 Fenchelknolle

Dip:
200 ml Soja-Joghurt
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Granatapfel-Elixier
1 Knoblauchzehe
frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie, Frühlingszwiebeln u. a.)
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz

Zubereitung:

Quinoa, Linsen und in Würfel geschnittene Zwiebel 20 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Chia-Samen dazugeben und einige Zeit quellen lassen. AminoBase, Safran und Gewürze hinzufügen. Die Masse gut miteinander vermengen und etwa 12 kleine Bällchen daraus formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Gemüse waschen, in Stücke schneiden und dazu legen.

Bällchen und Gemüse mit Öl und ggf. Kräutern bestreichen und ca. 25–30 Minuten bei 200 °C auf mittlerer Schiene backen. In der Zwischenzeit den Dip zubereiten. Hierfür den Knoblauch pressen, die Kräuter zerkleinern und mit den restlichen Zutaten verrühren. Vor dem Servieren über die Bällchen und das Gemüse träufeln.

Information zu Safran: Für die Sargol-Qualität werden ausschliesslich die oberen, besonders aromatischen Spitzen der Safran-Narben verwendet – sie enthalten besonders viele ätherische Öle und sorgen für intensives Aroma und kräftige Farbe.

Mediterranes Gemüse mit Pastinaken

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 310 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

2 mittelgrosse Pastinaken
1 grosse Paprikaschote
1 mittelgrosse Zucchini
1 kleine Aubergine
2 Fleischtomaten
1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
2 g Nori-Algen
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Brokkolisamen nach Belieben
Kräuter der Provence
2–3 EL Olivenöl
ggf. Cheyennepfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden, Zwiebel grob würfeln, Knoblauch schälen und klein schneiden. Brokkolisamen im Mörser zerdrücken. Algen für 20 Minuten in einem Topf mit lauwarmen Wasser einlegen.

2–3 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Nach und nach das geschnittene Gemüse sowie die abgetropften Algen dazugeben. Mit Kräutern der Provence, Brokkolisamen und ggf. Cheyennepfeffer würzen.

Auf kleiner Flamme ca. 15–20 Minuten kochen und mit Blutdruck-Salz abschmecken.

Information: Jod ist ein essentielles Spurenelement. In Deutschland ist ein Mangel häufig. Mit täglich 2–3 g Dulse- oder Nori-Algen decken Sie Ihren Tagesbedarf an Jod. Praktische Alternative: Dr. Jacob's Jod-Probio liefert neben Jod aus Algen auch Selen und Vitamin B_{12} sowie Lakto- und Bifidobakterien – eine ideale Grundversorgung – nicht nur für Vegetarier.

Mediterraner Linseneintopf

Zubereitungszeit: *ca. 50 Minuten*
Kalorien: *ca. 500 kcal pro Portion*

Zutaten für 3 Portionen:

1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Bratöl
200 g Linsen
400 g Kartoffeln
2 grosse Möhren
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
2 Zucchini
400 g gehackte Tomaten (Dose)
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
Balsamico-Essig
Mediterrane Kräuter
(z. B. Thymian, Rosmarin, Basilikum)

Tipp: Träufeln Sie Granatapfel-Elixier über das fertige Gericht – schmeckt besonders fruchtig!

Dieser Eintopf schmeckt am nächsten Tag sogar noch besser.

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken und in einem grossen Topf mit etwas Bratöl anbraten. Mit ca. 250 ml Wasser aufgiessen, die Linsen dazugeben, aufkochen lassen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren, Paprika und Zucchini waschen und ebenfalls klein schneiden. Kartoffeln und Möhren zu den Linsen geben und mit heissem Wasser aufgiessen, bis das Gemüse bedeckt ist. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann die Zucchini-, Paprika- und Tomatenstücke hinzugeben. Falls nötig erneut mit Wasser aufgiessen und dann weitere 5–10 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.

Den Eintopf mit Blutdruck-Salz, Pfeffer, Balsamico-Essig und mediterranen Kräutern nach Belieben würzen.

Linsenbratlinge mit Lauch-Tomaten-Gemüse

Zubereitungszeit: *ca. 45 Minuten*
Kalorien: *ca. 495 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

Bratlinge:
125 g Belugalinsen
1 Zwiebel
2 Karotten
2 EL geschrotete Leinsamen
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Kreuzkümmel
2 EL Bratöl

Beilage:
1 Stange Lauch
400 g gehackte Tomaten (Dose)
15 g Tomatenmark
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

Tipp: Bratlinge können Sie statt mit Linsen auch mit diversen (Pseudo-)Getreidesorten zubereiten. Verwenden Sie z. B. Grünkernschrot, Hirse oder Quinoa.

Zubereitung:

Die Belugalinsen nach Packungsanweisung garkochen. Währenddessen die Karotten schälen und raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Leinsamen schroten.

Die Linsen mit etwas Wasser pürieren und auf die Karotten, Zwiebeln und Leinsamen geben. Mit der Hand zu einer gleichmässigen Masse verarbeiten. Mit Blutdruck-Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Bratlinge formen und in einer Pfanne mit Bratöl von beiden Seiten anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zusammen mit den gehackten Tomaten und dem Tomatenmark in einen Topf geben und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Lauch gar ist. Mit Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit den Bratlingen auf Tellern anrichten und servieren.

Linsen-Weisskohl-Curry

Zubereitungszeit: *ca. 25 Minuten*
Kalorien: *ca. 345 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

500 g Weisskohl
100 g rote Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
200 ml Kokos-Drink
500 ml Gemüsebrühe oder Wasser mit 2–3 TL selbst gemachtem Gemüsesalz (s. Rezept S. 15)
1 grosses Stück Ingwer
1–2 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Den Weisskohl in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Linsen in einem Sieb spülen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und erst die Zwiebeln dann den Knoblauch und Ingwer dazu geben und glasig anschwitzen. Kreuzkümmel und Kurkuma kurz mitbraten.

Linsen, Weisskohl, Kokos-Drink und Brühe dazugeben und alles etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Information: Kreuzkümmelsamen werden seit Jahrtausenden in der indischen Küche und Heilkunde verwendet. Besonders im Ayurveda werden sie wegen ihrer wohltuenden Wirkung auf die Verdauung besonders geschätzt.

Reisbratlinge mit Sesam und Kürbiskernen

Zubereitungszeit: *ca. 50 Minuten*
Kalorien: *ca. 510 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

Bratlinge:
250 g roter Reis
4 Karotten
2 EL Sesam
2 EL Kürbiskerne
4 EL gefriergetrocknete Salatkräuter
60 g Seidentofu
1 ½ EL Basilikum-Pesto
2–4 EL Speisestärke
2 EL Bratöl
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz

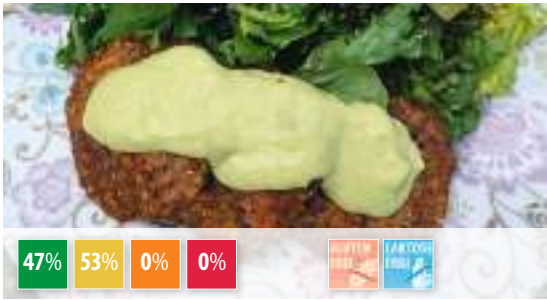
Sosse:
1 Avocado
½ Orange
100 g Soja-Joghurt
½ TL Zitronensaft
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

Salat:
400 g Salat
(z. B. Feldsalat, Mini-Romanasalat)
3 EL Granatapfel-Elixier
1 ½ EL Balsamico-Essig
1 TL natives Ölivenöl

Zubereitung:

Den roten Reis nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen die Karotten schälen und klein reiben.

Den gekochten Reis etwas abkühlen lassen. Anschliessend die geriebenen Karotten, Sesam, Kürbiskerne, Salatkräuter, Seidentofu und Basilikumpesto dazugeben und mit der Hand gut verkneten. So viel Speisestärke zugeben, bis sich aus der Masse weiche Bällchen formen lassen.



Die Bällchen flach drücken und in Bratöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten, bis sie braun werden und die Oberfläche knusprig ist.

Während die Bratlinge in der Pfanne sind, für die Sosse aus der Avocado das Fruchtfleisch herauslösen und in eine Schüssel geben. Die Orange schälen und eine Hälfte zusammen mit dem Soja-Joghurt und dem Zitronensaft zu der Avocado geben. Alles gut pürieren und mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat waschen und ggf. klein schneiden. Aus dem Granatapfel-Elixier, dem Balsamico-Essig und dem Olivenöl ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Alles zusammen auf einem Teller anrichten und servieren.

Sommerrollen

54% 43% 3% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 10 Minuten*
Kalorien: *ca. 500 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

Rollen:
16 runde Reisplatten (ca. 22 cm Durchmesser)
4 Salatblätter (z. B. Eichblattsalat)
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
2–3 Möhren
½ Bund Radieschen
ca. 10 cm Salatgurke
1 grosse Handvoll Sprossen (z. B. Alfalfa)
1 Handvoll (Thai-)Basilikumblätter
1 Handvoll Pimpinelle

Dip:
2 EL Sojasosse
2 EL süss-saure Chilisosse

Zubereitung:

Die Salatblätter und das Gemüse putzen und waschen. Die Frühlingszwiebel und die Radieschen in möglichst dünne Ringe bzw. Scheiben; Möhren, Paprika und Gurke in möglichst dünne Streifen schneiden. Die Kräuter waschen und die Blättchen abzupfen.

Die Reisplatten kurz in lauwarmem Wasser einweichen, abtropfen lassen und zügig weiterverarbeiten, da sie schnell austrocknen und dann leicht reissen können.

Die Reisplatten mit dem vorbereiteten Gemüse und den Kräutern belegen. Damit die Reisplatte sich gut rollen und essen lässt, sollte nur eine ca. 4 x 7 cm grosse Fläche mit der Füllung belegt werden (etwas unterhalb der Mitte). Beginnen Sie mit ein paar zarten Kräuterblättern. Schichten Sie als nächstes buntes (oranges/rotes) Gemüse darüber und beenden Sie das Ganze mit grünem Gemüse/Salat. So ergeben sich hübsche farbenfrohe Muster, die durch die dünne Reisschicht scheinen. Zum Aufrollen die schmalen Enden zuerst und dann eine breite Seite in die Mitte schlagen (wie bei einem Paket) und in Richtung der letzten »Lasche« rollen.

Die fertigen Sommer-Gemüserollen in süss-saure Chilisosse oder Sojasosse dippen.

Brokkoli-Bohnen-Suppe

64% 36% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 320 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Brokkoli (TK)
150 g Brech-Bohnen (TK)
75 g 8-Kräutermischung (TK)
200 ml Kokos-Drink
200 ml Wasser
4 ML AminoBase
1 TL Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
1 daumenbreites Stück Ingwer (klein geschnitten) oder Galgantpulver
Optional: Chili-Flocken

Zubereitung:

Gemüse in 200 ml Wasser (in einem Topf mit Deckel) ca. 10 Minuten garkochen. Anschliessend die angetaute Kräutermischung unterrühren und kurz aufkochen. Den Kokos-Drink einrühren und vom Herd nehmen. AminoBase durch ein Sieb über das Gemüse streichen und dann mit einem Handmixer alles fein pürieren. Mit Gewürzen abschmecken und warm servieren.

Tipp: Sollten Sie Tiefkühlgemüse verwenden, achten Sie darauf, dass dieses frei von Zusatzstoffen ist.

Schnelle Tomatensuppe mit Amarant

82% 18% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Kochzeit: *ca. 30 Minuten*
Kalorien: *ca. 370 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

2 Zwiebeln
1 EL Bratöl
100 g Amarant
800 g gehackte Tomaten (2 Dosen)
200 ml Wasser
1 TL rote Currypaste
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Das Bratöl in einen grossen Topf geben und die Zwiebeln darin anbraten. Nach 2–3 Minuten den Amarant dazugeben und unterrühren. Mit den gehackten Tomaten und dem Wasser aufgiessen und mit Currypaste würzen. Den Deckel auflegen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Petersilie klein schneiden. Die fertige Suppe mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer würzen. Auf Suppenteller verteilen und Petersilie darüberstreuen.

Information: Amarant machte neben Quinoa und Mais bei den Azteken einen wichtigen Bestandteil der Nahrung aus.

Amarant enthält besonders viel Lysin, worauf vor allem Veganer achten sollten.

Fruchtiger Hirse-Gemüse-Salat

65% 34% 1% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 320 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Hirse
2 grosse Zucchini
2 grosse Karotten
60 g Sojaschnetzel (fein)
1–2 EL Bratöl
275 ml passierte Tomaten
3 ½ EL Hefeflocken
2 TL Sojasosse
1 TL Asafoetida
2 TL Paprikapulver (edelsüss)
2 EL Majoran
½ TL Chilipulver
1 TL Orangenöl
2 EL Leinöl
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
400 g grüner Salat (z. B. Mini-Romanasalat)

Zubereitung:

Die Hirse in etwa 200 ml Wasser kurz aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Danach zum Abkühlen zur Seite stellen.

Währenddessen die Sojaschnetzel kurz in Wasser aufkochen. Anschliessend das Wasser in einem Sieb mit einem Löffel herausdrücken. Zucchini und Karotten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Salat waschen und klein schneiden.

Die Sojaschnetzel in Bratöl knusprig anbraten. Zucchini, Karotten, Paprikagewürz, Asafoetida und Sojasosse hinzugeben und kurz weiterbraten.

Das fertig gebratene Gemüse unter die Hirse heben und das Ganze mit Majoran, Hefeflocken, Chilipulver, Orangenöl, passierten Tomaten und Leinöl vermischen. Mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz abschmecken und auf einem grünen Salatbett servieren.

Brokkoli mit Rosinen

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 530 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

2 Köpfe Brokkoli
Optional: 10 getrocknete Tomaten
2 TL Öl
½ Zwiebel
½ Kurkuma
1 TL Schwarzkümmelsamen (im Mörser gestossen)
1 TL Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
60 ml Wasser nach Bedarf
1–2 EL Lactirelle
4 EL Rosinen

Beilage:

100 g brauner Reis oder Hirse
2 EL natives Olivenöl

Zubereitung:

Den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen, die getrockneten Tomaten in feine Streifen und die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Den Reis bzw. die Hirse nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Gewürze mörsern und in Öl anrösten. Getrocknete Tomaten, Zwiebeln und Brokkoli hinzugeben. Evtl. noch etwas Wasser zufügen.

Zum Schluss die Rosinen und Lactirelle dazugeben und 5 Minuten durchziehen lassen. Unter den fertigen Reis bzw. die Hirse das Olivenöl mischen und gemeinsam mit dem Brokkoli servieren.

Salat mit Power-Dressing

97% 3% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Kalorien: *ca. 90 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

2 Handvoll grüner Salat
½ gelbe Paprikaschote
2 EL Granatapfel-Elixier
1 EL Balsamico-Essig
1 EL Leinöl
Optional:
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
½ Granatapfel

Zubereitung:

Den Salat in einem Sieb unter fliessendem Wasser waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Die Paprika ebenfalls waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Salat und die Paprikastreifen auf zwei Teller verteilen. Den Granatapfel halbieren und die roten Fruchtkerne vorsichtig herauslösen.

Für das Dressing Granatapfel-Elixier, Balsamico-Essig und Leinöl in einem Schälchen verrühren und mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing und die Granatapfel-Kerne auf den Salat geben – fertig!

Tipp von Dr. Susanne Bihlmaier: Bauen Sie auf Ihrem Balkon Pflücksalat an. Dieser Salat ist absolut schneckenfrei, schnell gepflückt und gewaschen und vor allem – er wächst nach, bis in den Oktober hinein!

Süsskartoffelgemüse mit Auberginen

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 450 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

2 mittelgrosse Süsskartoffeln
1 grosse Aubergine
1 kleine Zucchini
3 EL Bratöl
200 g Tofu
1 EL Sojasosse
100 g Pinienkerne
30 g frischer Ingwer
2 EL Anis (ganz)
1 ½ EL Kräuter der Provence
2 EL Paprikagewürz (edelsüss)
40 ml passierte Tomaten
50 ml Soja-Drink

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Heissluft vorheizen.

Süsskartoffeln, Aubergine und Zucchini putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. 2 EL Bratöl dazugeben, alles gut vermengen und im Backofen 30 Minuten lang braten.

Währenddessen den Ingwer kleinschneiden und zusammen mit Anis, Pinienkernen und Tofu in einer grossen Pfanne für ein paar Minuten in 1 EL Bratöl anbraten. Die Sojasosse hinzugeben, kurz weiterbraten und zur Seite stellen.

Das fertig gebratene Gemüse aus dem Backofen nehmen und zu dem Tofu in die grosse Pfanne geben. Passierte Tomaten und Soja-Drink dazugeben, mit Paprikagewürz und Kräutern der Provence würzen und gut vermengen. Noch einmal kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Belieben mit frischen Kräutern dekorieren.

Kokos-Reis mit Himbeer-Topping *Rezept auf Seite 63*

Desserts & Gebäck

Himbeer-Cassis-Eis

49% 51% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Kalorien: *ca. 100 kcal pro Portion*

Zutaten für 1 Portion:

100 g Tiefkühl-Himbeeren
½ TL SteviaBase
100 ml Soja-Drink
Optional: 5 ml Lactirelle
Optional: 1 EL Granatapfel-Elixier

Zubereitung:

Himbeeren, SteviaBase und Soja-Drink in einen Mixer geben und so lange mixen, bis das Ganze eine cremige Konsistenz erreicht hat.

Das Eis in ein Dessertschälchen geben und nach Wunsch mit Lactirelle (fruchtig-saure Variante) oder Granatapfel-Elixier (paradiesisch-fruchtige Variante) beträufeln.

Alternativen:

Statt mit Himbeeren schmeckt dieses Eis auch mit Heidelbeeren, Sauerkirschen oder einer Beerenmischung sehr lecker.

Information: Lactirelle ist ein Konzentrat aus rechtsdrehender Milchsäure-Essenz, mit schwarzer Johannisbeere, Eisen, Kalium und den Vitaminen B_1 und B_{12}.

Tropischer Obstsalat mit Soja-Joghurt und Chiasamen

32% 68% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Kalorien: *ca. 210 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

1 Mango
2 Kiwis
6 EL Soja-Joghurt
2 EL Chiasamen

Zubereitung:

Mangofruchtfleisch von Kern und Schale lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kiwis schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Das Obst auf zwei Glasschälchen verteilen und jeweils 3 EL Soja-Joghurt darauf geben. Mit je 1 EL Chiasamen bestreuen.

Information: Chiasamen sind reich an Ballaststoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-3-Fettsäuren.

Mousse au Flavochino

0% 100% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 10 Minuten*
Kühlzeit: *mind. 1 Std.*
Kalorien: *ca. 130 kcal pro Portion*

Zutaten für 6 Portionen:

250 ml Hafersahne
1 TL Agar-Agar
400 g Seidentofu
4 EL Flavochino

Zubereitung:

Hafersahne mit Agar-Agar vermischen, unter Rühren aufkochen und etwa 2 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Seidentofu und das Flavochino-Pulver in eine Schüssel geben. Die aufgekochte Hafersahne dazu geben und alles auf höchster Stufe mit einem Handrührgerät etwa 2 Minuten mixen.

Für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Wenn alles fest geworden ist (je länger die Kühlzeit, desto fester), anrichten und geniessen.

Kirschpudding mit Vanillecreme

26% 24% 50% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 15 Minuten*
Kalorien: *ca. 160 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml Kirschsaft
1 Packung Vanillepudding
250 g Obst (z. B Beerenmischung)
10–20 ml Lactirelle
200 g Soja-Joghurt natur
½ Vanilleschote

Zubereitung:

Das Vanillepuddingpulver mit etwas Kirschsaft anrühren. Den restlichen Saft aufkochen und das angerührte Puddingpulver einrühren. Unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen und zur Seite stellen.

Das Obst waschen und ggf. klein schneiden. Die Früchte und das Lactirelle in den Pudding rühren und diesen etwas abkühlen lassen.

Währenddessen die halbe Vanilleschote mit einem Messer aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark in den Soja-Joghurt rühren.

Den Pudding in Dessertschälchen verteilen und die Vanillecreme daraufgeben.

Chia-Pudding mit Lactirelle

Zubereitungszeit: *ca. 10 Minuten*
Quellzeit: *2–3 Std.*
Kalorien: *ca. 120 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

15 g Chiasamen
100–150 ml Soja-Drink
5 ml Lactirelle
Optional: ½ TL SteviaBase

Zubereitung:

Die Chiasamen in den Soja-Drink einrühren. Während der ersten 10 Minuten alle 2–3 Minuten umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.

Anschliessend für ca. 2–3 Stunden quellen lassen. Die Chiasamen sind fertig gequollen, wenn keine Flüssigkeit mehr übrig ist, spätestens aber nach 3 Stunden.

Anschliessend Lactirelle und ggf. SteviaBase unter den Chia-Pudding rühren.

Tipp: Geben Sie Lactirelle erst nach dem Quellen in den Chia-Pudding. Lactirelle enthält rechtsdrehende Milchsäure und Chia-Samen quellen besser in Flüssigkeiten, die keine Säure enthalten.

Kokos-Reis mit Himbeer-Topping

Zubereitungszeit: *ca. 30 Minuten*
Kalorien*: ca. 245 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Vollkornreis
200 ml Wasser
250 ml Kokos-Drink
½ TL SteviaBase
1 Messerspitze Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
1 Messerspitze Kardamom
½ Vanilleschote
10 Safranfäden
150 g Himbeeren
5 ml Lactirelle

Zubereitung:

Kokos-Drink, Wasser, Safranfäden, ½ Vanilleschote und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Reis dazugeben und bei geringer Hitze ausquellen lassen. Gelegentlich umrühren.

Kardamom und SteviaBase unterrühren. Anschliessend in Schälchen füllen, die Himbeeren darauf verteilen und mit dem Lactirelle beträufeln.

Chi-Cafe Muffins

0% 100% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 10 Minuten*
Backzeit: *ca. 25 Minuten*
Kalorien: *ca. 120 kcal pro Muffin*

Zutaten für 12 Stück:

200 g Vollkornmehl
50 g SteviaBase
50 g gemahlene Haselnüsse
3 EL Chi-Cafe balance
2 TL Backpulver
200 ml Soja-Drink
2 EL Rapsöl
2 EL Soja-Cuisine

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 °C Heissluft vorheizen und eine Muffinbackform mit Papierförmchen auslegen.

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und in die Muffinförmchen geben.

25 Minuten backen und abkühlen lassen.

Lavendel-Anis-Kekse

3% 71% 22% 4%

Zubereitungszeit: *ca. 40 Minuten*
Backzeit: *ca. 20 Minuten*
Kalorien: *ca. 40 kcal pro Keks*

Zutaten für 40 Kekse:

150 g Dinkelmehl
200 g Haferflocken
100 g SteviaBase
½ Packung Backpulver
½ TL Natron
2 EL Anis (ganze Körner)
2 EL Lavendel (getrocknet)
25 g Pflanzenmargarine
150 g Soja-Joghurt
Frisch geriebene Schale einer Bio-Orange
20 ml Wasser

Zubereitung:

Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Mehl mit den Haferflocken, SteviaBase, Backpulver, Natron, Anis und Lavendel mischen. Margarine, Soja-Joghurt, Orangenschale und Wasser unterrühren.

Aus dem Teig ca. 3 × 3 cm grosse Kugeln formen, diese auf das vorbereitete Backblech setzen und flach drücken.

Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen bis die Kekse goldbraun sind.

Abkühlen lassen und geniessen!

Suzannes vegane Himbeertorte

Zubereitungszeit: *ca. 20 Minuten*
Backzeit: *ca. 40–45 Minuten*
Kalorien: *ca. 170 kcal pro Stück*

Zutaten für 16 Stücke:

Boden:

175 g Mehl
60 g SteviaBase
1 Päckchen Vanillezucker
1 EL Backpulver
¼ TL Natron
90 ml Rapsöl
125 ml Wasser (am besten mit Kohlensäure)
1 EL Zitronensaft

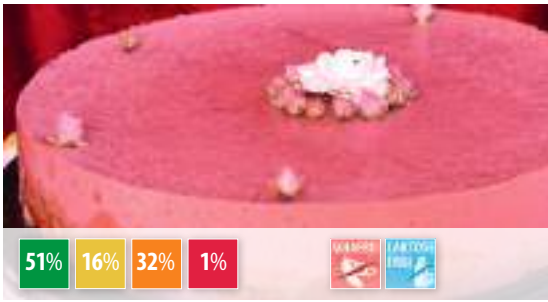
Topping:

900 g Himbeeren (tiefgekühlt)
75 g SteviaBase
2 Päckchen Vanillezucker
3 TL Agar-Agar oder 3–4 Päckchen Agartine
400 ml Kokosmilch
1 Messerspitze Ceylon-Zimt

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und den Rand gut einfetten.

Für den Boden in einer grossen Schüssel Mehl, SteviaBase, Vanillezucker, Backpulver und Natron gut vermischen. In einem Messbecher Rapsöl, Wasser und Zitronensaft vermengen und anschliessend zu der Mehlmischung geben und unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigmasse in die vorbereitete Springform füllen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten backen.



Für das Topping die Himbeeren köcheln lassen bis sie sehr weich sind. Anschliessend in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren und SteviaBase dazugeben. Die Kokosmilch mit dem Agar-Agar bzw. der Agartine vermischen und in einem Topf aufkochen. Unter Rühren etwa 2 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Ceylon-Zimt zu den Himbeeren dazugeben und alles noch einmal gut pürieren.

Das fertige Topping auf den Kuchen geben, der sich noch in der Springform befindet. Etwas abkühlen lassen und einige Stunden in den Kühlschrank stellen, bis das Topping fest geworden ist.

Schmeckt besonders lecker mit einem Klecks veganer Sahne!

Information: SteviaBase ist eine Süsse mit Steviolglykosiden aus Stevia und Panela-Vollrohrzucker, ohne den typischen Stevia-Beigeschmack. Es hat 50 % weniger Zucker, aber etwa die 2-fache Süsskraft von Zucker. Auch hervorragend zum Backen geeignet!

Gemüseschale mit Quinoa *Rezept auf Seite 70*

Ein histaminarmer Tag

Histamin-Intoleranz und MCAS – weit verbreitet, aber meist nicht erkannt

Treten nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel Probleme auf, kann eine Allergie oder eine Unverträglichkeit vorliegen.

Eine Histamin-Unverträglichkeit, auch Histamin-Intoleranz genannt, ist immer häufiger die Ursache für zahlreiche unspezifische Symptome, wie Magen-Darm-Probleme (Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen und starke Blähungen), Müdigkeit, Kopfschmerzen, schneller Puls, Schwindel, Schlafprobleme und Hautausschläge (Urtikaria). Häufig beruht eine Histamin-Intoleranz auf einem Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS), einer chronischen Krankheit mit vielfältigen, unspezifischen Symptomen. MCAS ist kaum bekannt, obwohl etwa jeder 6. betroffen ist.

Da Allergietests und Blutuntersuchungen häufig keine Ergebnisse liefern, suchen Betroffene oft lange vergebens nach einer Diagnose. Die Symptome treten typischerweise nach dem Genuss von gereiftem Käse, Sauerkraut, Rotwein, Hefe, Salami und konserviertem Fisch auf. Es gibt aber noch eine Vielzahl anderer Lebensmittel, die eine Histaminreaktion auslösen, ebenso wie Stress, Hitze und Kälte.

Fruktose-, Laktose-, Gluten- und Histamin-Intoleranz sind am häufigsten. Oft treten sie auch zusammen auf.

Sie führen auf Dauer zu Schleimhautschäden. In der Folge entstehen oft eine Fehlbesiedelung des Darms (SIBO), das Leaky Gut Syndrom, Allergien und weitere Unverträglichkeiten.
Zur Behandlung suchen Sie am besten den Rat eines erfahrenen Therapeuten.

Unsere Empfehlung bei Magen-Darm-Problemen:

Die wirkungsvollste Massnahme ist eine Entlastungsdiät. Das kann z. B. die klassische Kartoffel-Reis-Diät sein. Dabei werden alle klassischen Auslöser ganz weggelassen. Es geht aber auch gesünder und vollwertiger. Wir empfehlen eine Kost, die leicht bekömmlich und verdauungsschonend, aber auch vollwertig ist.

Vollwertige (Pseudo-)Getreide wie Quinoa und Amarant; aber auch Hirse, roter oder schwarzer Reis, fest kochende Kartoffeln und Süsskartoffeln sind empfehlenswert. Eine ausgezeichnete Verdauungshilfe ist Ingwer. Oft fehlt es auch an Bitterstoffen in der Ernährung, die den Gallenfluss anregen.

Tipp 1: Vermeiden Sie alle blähenden, schwer verdaulichen, für Sie unverträglichen Nahrungsmittel!

Tipp 2: Gutes Kauen und ein geregelter Mahlzeitenrhythmus erleichtern die Verdauung und verbessern die Verträglichkeit.

Tipp 3: Dr. Jacob's Entlastungs- und Darmkur – besonders geeignet bei Histamin-Unverträglichkeit und MCAS.

Kostaufbau

Wenn es dem Darm nach etwa 2–3 Wochen Kur wieder gut geht, beginnen Sie jeden zweiten Tag ein wichtiges Lebensmittel wieder in den Speiseplan aufzunehmen und prüfen die Verträglichkeit.

Tipp: Bei Darmstörungen sind die Auslöser oft nicht alle bekannt. So war es auch bei mir. Immer wenn ich etwas Unverträgliches gegessen hatte, fühlte ich mich aufgebläht, hatte Verstopfung und sammelte Wasser an. Mit Quinoa, Quinoaflocken und Regenerat *imun* kann ich mich vollwertig vegan ernähren. Ich liebe Quinoa in vielerlei Formen: z. B. als Frühstücksflocken oder gekocht mit Gemüse, Mais oder Kräutern.

Quinoa-Beeren-Müsli von Dr. Jacob

Zubereitungszeit: *ca. 15 Minuten*
Kalorien: *ca. 225 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Personen:

100 g Quinoa
15 g Aronia-Beeren
15 g Rosinen
Optional: Reis-Drink
Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier
Zimt
Optional: Regenerat imun

Zubereitung:

100 g Quinoa mit ca. 15 g Aronia-Beeren und 15 g Rosinen in 250 ml Wasser aufkochen und köcheln lassen bis der Quinoa sich öffnet (ca. 10 Minuten).

Optional: Nach Geschmack etwas Reis-Drink, Chiasamen, Zimt und Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier dazugeben. Bei Bedarf passt auch 1 Messlöffel Regenerat *imun* sehr gut zu diesem Power-Frühstück.

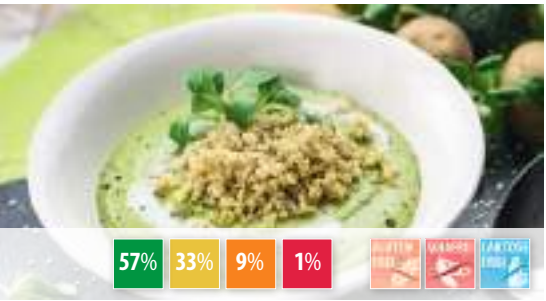
Information: Der Darm beherbergt den grössten Teil unseres Immunsystems und ist mit einer 400 qm grossen Schleimhaut ausgekleidet, die sich ständig erneuert und einen hohen Nährstoffbedarf hat.

Regenerat *imun* liefert wichtige Nährstoffe, die das Immunsystem unterstützen (mit Selen, Zink, Folsäure, Vitamin B_6, B_{12} und C) und normale Schleimhäute (mit Biotin, Niacin, Vitamin B_2) erhalten.

Es wurde nach dem Budwig-Konzept entwickelt und enthält einen rein pflanzlichen Nährstoff-Komplex aus Omega-3-Fettsäuren, Proteinen, spezifischen Aminosäuren, Mikronährstoffen und wertvollen Pflanzenstoffen, insbesondere Curcumin und Phospholipide (Lecithin) aus der Sonnenblume sowie Coenzym Q10 und Quercetin.

Das Aminosäurespektrum ist eine ideale Ergänzung für die vegane Ernährungsweise und während Entlastungsdiäten.

Grüne Basensuppe (mit Quinoa)



Zubereitungszeit: *ca. 30 Minuten*
Kalorien: *ca. 335 kcal pro Portion (ohne Quinoa)*

Zutaten für 2 Personen:

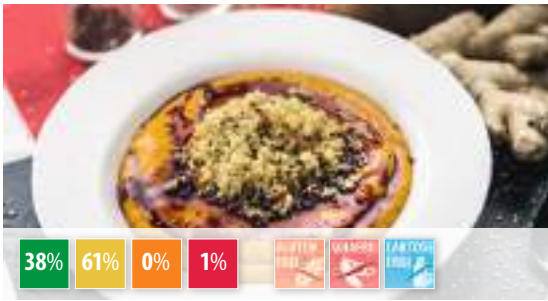
4 mittelgrosse Kartoffeln
1 Brokkoli
125 g Feldsalat
500 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe und Glutamat)
100 g Kokosmilch
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
Muskat
Quinoa nach Belieben

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf zusammen mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Anschliessend den gewaschenen, in Röschen zerteilten Brokkoli dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Auch der geschälte und in Scheiben geschnittene Strunk kann mitverwendet werden. Kurz vor Ende der Garzeit die Kokosmilch und den Feldsalat in die Suppe geben und das Ganze pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Falls gewünscht, Quinoa nach Packungsanleitung zubereiteten und auf die Suppe geben.

Rote Basensuppe (mit Quinoa)



Zubereitungszeit: *ca. 30 Minuten*
Kalorien: *ca. 350 kcal pro Portion (ohne Quinoa)*

Zutaten für 2 Personen:

2 mittelgrosse Süsskartoffeln
2 Zucchini
2 TL frischer Ingwer
400 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe und Glutamat)
4 EL Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
Quinoa nach Belieben

Zubereitung:

Die Süsskartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Gemüse in einem Topf zusammen mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Am Ende der Garzeit die Suppe pürieren. Mit Dr. Jacob's Granatapfel-Elixier, Salz und Pfeffer abschmecken.

Falls gewünscht, Quinoa nach Packungsanleitung zubereiteten und auf die Suppe geben.

Gemüsebowl mit Quinoa

70% 29% 0% 1%

Zubereitungszeit: *ca. 25 Minuten*
Kalorien: *ca. 500 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Personen:

150 g Quinoa
1 Süsskartoffel
1 Fenchelknolle
2 Paprika
2 EL Chiasamen
je ½ TL Thymian und Oregano
1 EL Sesamöl
Pfeffer
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz

Zubereitung:

Quinoa mit der doppelten Menge an Wasser aufkochen, anschliessend 10–15 Minuten in der Restwärme garen. Überschüssiges Wasser abgiessen. Währenddessen das Gemüse in Würfel schneiden (Süsskartoffel und Fenchel etwas feiner) und mit 1 EL Sesamöl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Die Chiasamen unterrühren und mit Gewürzen, Kräutern und Blutdruck-Salz abschmecken. Das Gemüse mit der Quinoa anrichten.

Blumenkohl mit Kartoffeln und Kräutersosse

65% 35% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 25 Minuten*
Kalorien: *ca. 317 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

1 Blumenkohl
400 g festkochende Kartoffeln
250 ml Hafersahne
1 Handvoll frische Kräuter
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, vierteln und ca. 15 Minuten dünsten, bis sie gar sind und noch Biss haben.

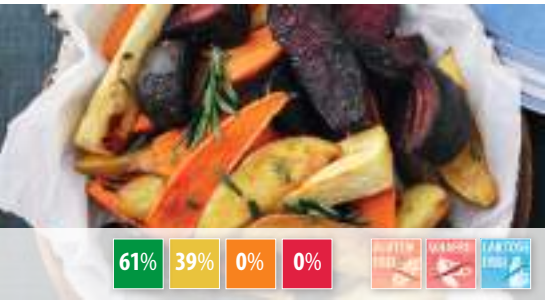
Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und diese ca. 7 Minuten dünsten.

Währenddessen die Hafersahne mit den gehackten Kräutern in einen Topf geben, mit Pfeffer würzen und aufkochen.

Kartoffeln und Blumenkohl abgiessen und mit der Kräutersosse auf einem Teller anrichten. Mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz abschmecken und auf Wunsch mit Petersilie garnieren.

Information: Kartoffeln enthalten viel Kalium. Wenn Sie die Kartoffeln dünsten, geht das Kalium nicht im Kochwasser verloren.

Backofen-Gemüse



Zubereitungszeit: *ca. 10 Minuten*
Backzeit: *ca. 30 Minuten*
Kalorien: *ca. 367 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

400 g Bio-Kartoffeln
300 g Karotten
300 g Rote Bete
2 TL frischer oder getrockneter Rosmarin
2 EL Olivenöl
½ TL Dr. Jacob's Blutdruck-Salz

Zubereitung:

Gemüse und Kartoffeln gut waschen, Rote Bete schälen. Die Kartoffeln mit Schale in Scheiben oder Spalten schneiden. Rote Bete und Karotten ebenfalls in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und anschliessend auf einem Backblech verteilen.

Bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten im Backofen garen.

Chia-Pudding mit Heidelbeeren

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Quellzeit: *mind. 2–3 Stunden*
Kalorien: *ca. 255 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

6 EL Chiasamen
400 ml Hafer-Drink
200 g Heidelbeeren (tiefgekühlt)

Zubereitung:

Am Vorabend die Chiasamen in den Hafer-Drink einrühren. Während der ersten 10 Minuten alle 2–3 Minuten umrühren. Anschliessend im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.

Die Heidelbeeren in einer Schüssel über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am Morgen die Beeren mit dem ausgetretenen Saft unter die fertig gequollenen Chia-Samen mischen.

Den Pudding nach Belieben garnieren.

Granatapfel-Power-Cocktail *Rezept auf Seite 74*

Getränke & Snacks

Guten-Morgen-Smoothie

84% 16% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Kalorien: *ca. 250 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

2 grosse Hände voll Blattgrün
(z. B. Salat, Spinat, Mangold, Karottengrün, Rote Bete-Grün, Rucola, Radieschen-Grün)
Kräuter und Blätter aus dem Garten
(z. B. Petersilie, Minze, Brombeerblätter, Löwenzahn)
5 cm Salatgurke
½ Avocado
1 Avocadokern
1–2 Hände voll ungeschältes Obst
(z. B. Äpfel, Erdbeeren, Pfirsich)
1 Mini-Banane oder 3 Datteln
20 ml Kokoswasser
10 ml Lactirelle
2 gehäufte TL Gerstengraspulver

Zubereitung:

Blattgrün, Kräuter und Blätter, Salatgurke, Avocado sowie Obst zusammen mit der Minibanane oder den am Abend zuvor eingeweichten Datteln in einen hochtourigen Mixer geben. Kokoswasser dazugeben (im Winter mit heissem Wasser gemischt) und gut mixen. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und in jedes Glas 5 ml Lactirelle sowie einen gehäuften Teelöffel Gerstengraspulver vorsichtig einrühren.

Isotoner Drink

100% 0% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 2 Minuten*
Kalorien: *4 kcal pro Portion*

Zutaten:

½ Liter Sprudel oder Wasser
½ Messlöffel Dr. Jacob's Basenpulver (plus/pur)

Zubereitung:

Die Zutaten in ein Gefäss geben und mit einem Löffel umrühren.

Basen-Drink

Zubereitungszeit: *ca. 2 Minuten*
Kalorien: *8 kcal pro Portion*

Zutaten:

½ Liter Sprudel oder Wasser
1 Messlöffel (4,5 g) Dr. Jacob's Basenpulver (plus/pur)

Zubereitung:

Die Zutaten in ein Gefäss geben und mit einem Löffel umrühren.

Information: Der Unterschied von Basen-Drink zu isotonem Drink liegt in der höheren Mineralstoff-Konzentration. Sie können die Tagesdosis und Konzentration des Basen-Drink auch einfach Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen. Die Kohlensäure im Sprudel macht übrigens nicht sauer, denn sie wird leicht abgebaut.

Granatapfel-Granita mit Beeren

75% 7% 18% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 40 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

20 ml Granatapfel-Elixier
Saft einer ½ Bio-Zitrone
200 ml Wasser/Sprudel
50 g Beeren-Mix (frisch oder TK)
Optional: Zitronenscheiben und Granatapfelkerne zum Garnieren

Zubereitung:

Granatapfel-Elixier, Zitronensaft, Wasser und Beeren gut miteinander vermixen und für ca. 4–6 Stunden oder über Nacht in das Gefrierfach stellen.

30 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach nehmen und in zwei kleinen Gläsern servieren. Mit Minzblätter garnieren.

Granatapfel-Power-Cocktail

93% 7% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 2 Minuten*
Kalorien: *ca. 40 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

2 EL Granatapfel-Elixier oder Granaforte
5 Eiswürfel oder ½ Glas Crushed Ice
125 ml Sprudelwasser
125 ml Aloe-vera-Gel-Saft

Zubereitung:

Eis in ein Cocktailglas füllen, Granatapfel-Elixier, Sprudelwasser und Aloe-vera-Saft verrühren und auf das Eis geben. Den Cocktail mit Granatapfelkernen garnieren.

Information: Das beste aus der Aloe vera – in Bio-Muttersaft-Qualität aus Andalusien:
Dr. Jacob's Aloe-vera-Gel-Saft schmeckt mit seinem feinen Fruchtfleisch besonders erfrischend und ist mit Acerolapüree verfeinert. Ohne Konservierungsstoffe.

Granatapfel-Ingwer-Shot

91% 9% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 2 Minuten*
Kalorien: *ca. 70 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

20 ml Granatapfel-Elixier
500 ml Wasser/Sprudel
2–3 EL Aroniabeeren (über Nacht eingeweicht)
½ Bio-Zitrone, ausgepresst
1 Stück Ingwer, daumendick, in Würfel geschnitten
1 Dattel, entsteint, in Würfel geschnitten

Zubereitung:

Alle Zutaten und 50 ml Wasser in einem Hochleistungs-Mixer mixen/pürieren bis diese gut zerkleinert und vermischt sind. Restliches Wasser aufgiessen. Fertig!

Wenn kein Hochleistungs-Mixer zur Verfügung steht, die Shots vor dem Servieren durch ein feines Sieb giessen, um die Aroniakerne zu entfernen.

Chi-Cafe-Frappé

0% 100% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 2 Minuten*
Kalorien: *ca. 75 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

3 TL Chi-Cafe balance
1 TL SteviaBase
130 ml kalten Soja-Drink oder Kokos-Drink
70 g Crushed Ice

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben, gut mixen und in einem Glas servieren. Nach Geschmack süssen.

Information: Probieren Sie dieses Rezept auch mit anderen Chi-Cafe-Sorten: *ReiChi Cafe*, Chi-Cafe *free*, Chi-Cafe *proactive* oder Chi-Cafe *bio*.

Chi-Cafe ist das erste ballaststoffreiche Kaffeegetränk mit löslichen Ballaststoffen aus der Akazienfaser sowie aromatischen Pflanzenextrakten. Er enthält Koffein aus Kaffee und Guarana.

Flavochino-Kokos-Drink

0% 100% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 1 Minute*
Kalorien: *ca. 90 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

3 TL Flavochino
200 ml kalter Kokos-Drink

Zubereitung:

Die Zutaten in einem Küchenmixer geben und mind. 1 Minute mixen. So wird das Getränk wunderbar cremig.

Information: Flavochino ist ein Gourmet-Kakao der zart-herb und herrlich cremig schmeckt. Durch die besonders schonende Verarbeitung des Kakaos in Flavochino bleiben die wertvollen Kakaoflavanole erhalten, die ein gesundes Herz-Kreislaufsystem unterstützen. Eine Portion Flavochino liefert über 200 mg Kakaoflavanole, welche helfen, die Elastizität der Blutgefässe und damit eine normale Durchblutung aufrechtzuerhalten.

Grüner Smoothie mit Akazienfaser

12% 88% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 2 Minute*
Kalorien: *ca. 333 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

1 reife Banane
1 Handvoll Spinat oder Grünkohl
200 ml ungesüsste Mandelmilch
½ Avocado
1 TL Akazienfaser
Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer cremig pürieren. Gekühlt geniessen.

Information: Die Akazienfaser ergänzt das Rezept mit wertvollen löslichen Ballaststoffen. Sie ist geschmacksneutral, lässt sich einfach integrieren und eignet sich hervorragend für eine ballaststoffbewusste Ernährung.

Lactirelle-Limo

100% 0% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 1 Minute*
Kalorien: *ca. 5 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

5 ml Lactirelle
250–400 ml Mineralwasser
Optional: ½ TL Ingwerpulver

Zubereitung:

Lactirelle in ein Glas geben und mit Mineralwasser aufgiessen. Nach Belieben ½ TL Ingwerpulver dazugeben.

Tipp: Ich bereite mir morgens gleich eine Flasche für den ganzen Tag zu. Dafür nehme ich eine 3/4 Flasche Sprudel/Wasser, Lactirelle nach Geschmack, umrühren – fertig!

Information: Ingwerpulver – würzig-süsslicher Geschmack mit pikanter Schärfe.

Gerade in ostasiatischen Ländern sind die heilenden Kräfte des Ingwers seit Jahrtausenden bekannt. Er wird sowohl in der Volksmedizin des Ayurveda als auch in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet. Da frischer Ingwer schnell verderben kann, ist Ingwerpulver eine gute Alternative.

Prickelndes Lactirelle

5% 0% 95% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 1 Minute*
Kalorien: *ca. 30 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

100 ml alkoholfreier Sekt
2–3 ml Lactirelle

Zubereitung:

Geben Sie etwa 2–3 ml Lactirelle in ein Sektglas, füllen Sie das Glas mit Sekt auf und rühren Sie kurz mit einem Teelöffel um. Das Glas nach Belieben dekorieren, z. B. mit einer Rispe Johannisbeeren oder einer Limettenscheibe.

Der säuerliche Geschmack von Lactirelle harmoniert sehr gut mit alkoholfreiem Sekt, da dieser etwas süsser ist als alkoholhaltiger Sekt.

Information: Lactirelle ist ein Konzentrat aus rechtsdrehender Milchsäure-Essenz, mit schwarzer Johannisbeere, Eisen, Kalium und den Vitaminen B_1 und B_{12}.

5 ml Lactirelle enthalten 1,5 µg Vitamin B_{12}. Erwachsene sollten täglich 2,5 µg Vitamin B_{12} aufnehmen. Vitamin B_{12} macht Lactirelle insbesondere für Vegetarier und Veganer interessant.

Schneller Granatapfel-Punsch

Zubereitungszeit: *ca. 1 Minute*
Kalorien: *ca. 40 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

2 EL Granatapfel-Elixier
2 Messerspitzen Ceylon-Zimt
2 Messerspitzen Ingwerpulver
200 ml Wasser

Zubereitung:

Granatapfel-Elixier mit Ceylon-Zimt und Ingwer in eine Tasse geben, mit heissem Wasser auffüllen, umrühren und geniessen.

Information: Zimt ist ein im Ayurveda seit Jahrtausenden geschätztes Gewürz. Es besitzt einen sehr hohen ORAC-Wert (»Oxygen Radical Absorbance Capacity«), der für das antioxidative Potential eines Lebensmittels im Labortest steht.

Kokos-Cafe

Zubereitungszeit: *ca. 1 Minute*
Kalorien: *ca. 90 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

2 TL ReiChi Cafe
250 ml Kokos-Drink
Optional: SteviaBase

Zubereitung:

Die Zutaten in einen Standmixer geben, gut mixen und in einem Glas servieren. Eiswürfel oder Crushed Ice dazugeben. Nach Geschmack mit SteviaBase süssen.

Information: Das Geheimnis von *ReiChi Cafe* ist seine besondere Komposition, die das erlesene zartherbe Aroma von Reishi-Pilz, Espresso-Kaffee, Guarana und Ginseng mit der cremig-milden Note von Kokosmilch vereint.

ReiChi Energie-Shake

Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 280 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

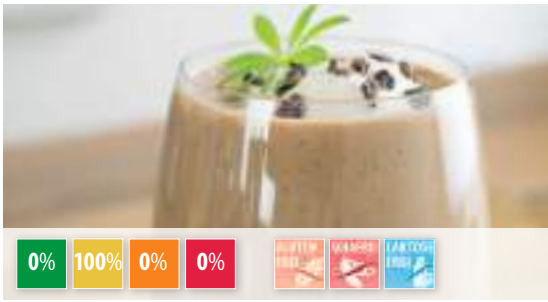
2 TL ReiChi Cafe
200 ml Hafer-Drink
1 Banane
1 TL Kokosflocken

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab cremig rühren.

In ein Glas füllen und mit Kokosflocken bestreuen.

Creamy Toffee-Protein-Drink



Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *192 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

300 ml ungesüsste Mandel- oder Hafermilch
2 gehäufte EL Dr. Jacob's Vegan ProteinHIT
1 TL Mandelmus oder Cashewmus
Optional: 1 TL Kakaopulver
Optional: eine Prise Zimt
Eiswürfel nach Belieben

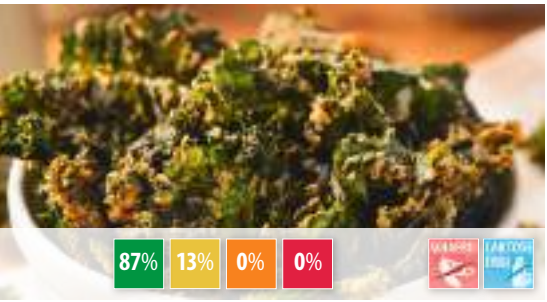
Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Shaker gut vermengen, bis der Drink schön cremig ist. In ein Glas mit Eiswürfeln füllen und kalt geniessen.

Tipp: Ein echter Genussmoment ganz ohne Zuckerzusatz – cremig, nussig und mit feiner Toffee-Note. Perfekt als Snack, nach dem Training oder wenn man sich etwas Gutes tun will.

Information: Dr. Jacob's Vegan Protein HIT ist ideal für den täglichen Genuss, lässt sich einfach zubereiten und ohne schlechtes Gewissen geniessen.

Grünkohlchips



Zubereitungszeit: *ca. 10 Minuten*
Backzeit: *8-10 Stunden*
Kalorien: *ca. 340 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

900 g Grünkohl (oder Wirsing)
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Cashewkerne (ohne Salz)
80 g Hefeflocken
2 Tomaten
½ grosse, rote Paprika
1 TL Asafoetida
2 EL Zitronensaft
2 EL Wasser
½ TL Oregano
¼ TL Paprikapulver (edelsüss)

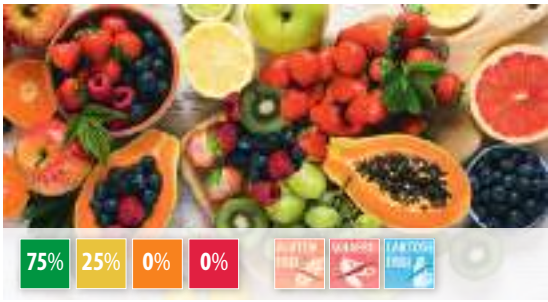
Zubereitung:

Grünkohlblätter waschen und in Stücke zerteilen. Tomaten waschen und klein schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und ebenfalls klein schneiden.

Alle Zutaten ausser dem Grünkohl in einem Mixer stark zerkleinern. Anschliessend über die Grünkohlblätter geben und alles gut mit der Hand durchkneten.

Den marinierten Grünkohl auf den Etagen eines Dörrgerätes verteilen und bei 45 °C ca. 8–10 Stunden trocknen lassen, bis die Chips knusprig sind. (Alternativ: 4 Stunden bei 80 °C Heissluft im Backofen trocknen)

Frisches Obst



Zutaten:

Wählen Sie: Äpfel, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen (frisch), Grapefruit, Granatapfel, Guave, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Limette, Mandarinen, Mirabellen, Nektarinen, Orangen, Papaya, Pfirsiche, Pflaumen, Physalis, Preiselbeeren, Quitten, Rhabarber, Sauerkirschen, Stachelbeeren oder Sternfrucht.

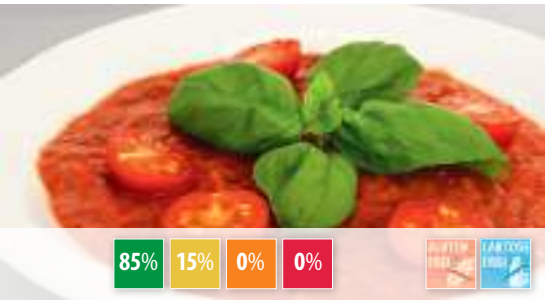
Zubereitung:

Das gewünschte Obst waschen und ggf. entkernen bzw. kleinschneiden.

Vanilla-Shake *Rezept auf Seite 84*

Rezepte mit AminoBase

Tomatensuppe italienischer Art



Zubereitungszeit: *ca. 5–10 Minuten*
Kalorien: *ca. 360 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

43 g AminoBase
500 ml Tomatensaft
50 g Räuchertofu
2 EL italienische Kräuter

Zubereitung:

Geben Sie AminoBase in einen Topf, rühren Sie mit einem Schneebesen nach und nach den Tomatensaft unter und würzen Sie alles mit frischen oder gefriergetrockneten italienischen Kräutern (z. B. Basilikum, Oregano).

Erwärmen Sie die Suppe vorsichtig unter ständigem Rühren, ohne sie zu kochen. Zum Schluss den fein gewürfelten Räuchertofu dazugeben.

Karotten-Ingwer-Suppe

Zubereitungszeit: *ca. 10 Minuten*
Kalorien: *ca. 270 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

43 g AminoBase
500 ml Karottensaft
1 TL Ingwer (frisch oder Pulver)
2 Kaffir-Blätter
2 EL geriebene Karotten
1 Prise Paprikapulver
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Geben Sie AminoBase in einen Topf und rühren Sie mit einem Schneebesen nach und nach den Karottensaft unter. Anschliessend Ingwer, Gewürze, Möhrenraspel und die Kaffir-Blätter dazugeben. Erwärmen Sie die Suppe vorsichtig unter ständigem Rühren, ohne sie zu kochen.

Tipp: Mit zusätzlich 1–2 EL Granatapfel-Elixier verleihen Sie der Suppe eine fruchtig-herbe Note.

Fruchtiger Apfelbrei

22% 78% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 270 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

100 ml Hafer-Drink
100 g Apfelmark
½ TL SteviaBase
43 g AminoBase
70 g Beerenmischung/Himbeeren

Zubereitung:

AminoBase mit SteviaBase und Hafer-Drink glattrühren und anschliessend erst das Apfelmark und dann die Beeren vorsichtig unterheben. Nach Geschmack süssen.

Einige Beeren zum Dekorieren verwenden.

Chi-Cafe-Creme

28% 72% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Kalorien: *ca. 300 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

43 g AminoBase
2 TL Chi-Cafe
1 TL Flavochino
200 ml Soja-Drink
1 Handvoll Himbeeren
Optional: 1 TL SteviaBase

Zubereitung:

AminoBase, Chi-Cafe und das Kakaopulver in eine Schale geben und den Soja-Drink mit einem Schneebesen unterrühren.

Süssen Sie nach Bedarf mit SteviaBase und dekorieren Sie die Creme mit frischen Himbeeren.

Information: AminoBase ist eine pflanzliche Vollwertkost, die sich mit nur 211 kcal pro Portion sehr gut als Mahlzeitersatz eignet. AminoBase enthält organische Mineralstoffe und ist frei von Zusatzstoffen und Aromen.

Vanilla-Shake

0% 100% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 2 Minuten*
Kalorien: *ca. 210 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

43 g AminoBase
1 Messerspitze Vanillepulver
200 ml Soja-Drink
200 ml Wasser
Optional: 1 TL SteviaBase

Zubereitung:

Geben Sie die Zutaten in einen Shaker und vermixen Sie alles gut.

In ein Glas geben und geniessen.

Tipp: Für einen schokoladigen Geschmack und eine Extraportion Mineralstoffe mischen Sie anstelle des Vanillepulvers einen Löffel Flavochino in Ihren Shake.

Heidelbeer-Mousse

42% 58% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 300 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

1 Banane
100 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
10 g Walnüsse
80 g AminoBase
5 ml Lactirelle

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren. Wenn Tiefkühl-Heidelbeeren verwendet werden, diese zuerst etwas antauen lassen.

Tipp: Anstatt mit Heidelbeeren schmeckt dieses Mousse auch mit Himbeeren sehr lecker.

Himbeer-Smoothie

29% 71% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 2 Minuten*
Kalorien: *ca. 240 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

43 g AminoBase
100 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
200 ml Mandel-Drink
100 ml Wasser
Optional: 1 TL SteviaBase

Zubereitung:

Pürieren Sie die (gefrorenen) Himbeeren mit Wasser und dem Mandel-Drink. Geben Sie AminoBase hinzu und vermixen Sie alles gut. Nach Geschmack süssen.

Tipp: Variieren Sie je nach Geschmack die Menge und/oder die Art des verwendeten Obstes.

Cashew-Erdbeer-Smoothie

58% 42% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 340 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

43 g AminoBase
100 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
300 ml Wasser
30 g ungesalzene Cashewkerne
Optional: 1 TL SteviaBase

Zubereitung:

Pürieren Sie zunächst die Cashewkerne zu einem feinen Pulver, fügen Sie dann nach und nach das Wasser hinzu. Als nächstes die Erdbeeren mitpürieren und zum Schluss AminoBase untermixen. Nach Bedarf mit SteviaBase süssen.

Tipp: Dieser Shake schmeckt statt mit Cashewkernen auch mit Mandeln hervorragend!

Dr. Jacob's essentials-Pesto *Rezept auf Seite 89*

Dips & Aufstriche

Hummus

5% 95% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Kalorien: *ca. 160 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

265 g Kichererbsen (1 Dose)
1 Knoblauchzehe
4–5 EL Sesammus (Tahin)
Saft einer halben Zitrone
2 EL Leinöl
1 TL Kreuzkümmel
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
ca. 4–5 EL Wasser

Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen, kleinschneiden oder pressen und ebenfalls zu den Kichererbsen geben.
Anschliessend Sesammus, Zitronensaft, Leinöl, Wasser, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut pürieren. Die Konsistenz kann mit etwas mehr oder weniger Wasser angepasst werden.

Information: Kichererbsen und Sesam enthalten viel Eisen. Durch das Vitamin C im Zitronensaft wird das Eisen gut bioverfügbar.

Knoblauch-Kräuter-Dip

4% 96% 0% 0%

Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 110 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

400 g Soja-Joghurt (ungesüsst)
2–3 Knoblauchzehen
4–5 TL Tiefkühl-Kräuter
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

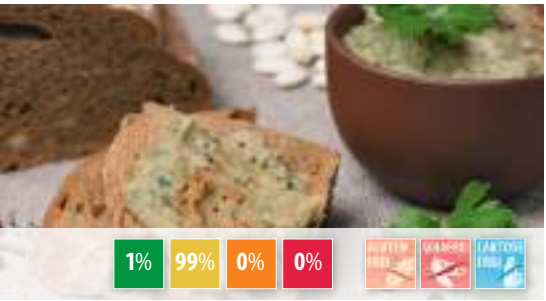
Zubereitung:

Den Soja-Joghurt in eine Schüssel geben und die geschälten Knoblauchzehen dazupressen. Zusammen mit den Kräutern vermischen. Mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dieser Dip eignet sich sehr gut für Gemüsesticks. Er ist aber auch lecker zu gekochten Kartoffeln.

Um eine quarkartige Konsistenz zu erzielen, lassen Sie den Joghurt über Nacht, besser aber 1–2 Tage in einem Sieb im Kühlschrank abtropfen. Kleiden Sie das Sieb mit einem sauberen Leinen- oder Geschirrtuch aus, damit der Soja-Joghurt nicht durchtropft.

Bohnen-Dip



Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 130 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

1 Dose weisse Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
1 TL getrockneter Thymian
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab pürieren. Die Paste evtl. mit einem Schluck Wasser oder Hafer-Drink verdünnen.

Information: Dr. Jacob's Blutdruck-Salz ist ein natriumreduziertes Mineralsalz. Mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz können Sie leicht im Alltag Ihre Natriumaufnahme reduzieren und die Kaliumzufuhr steigern. Dies trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

Granatapfel-Ketchup

Zubereitungszeit: *ca. 2 Minuten*
Kalorien: *ca. 155 kcal*

Zutaten für 1 Portion:

20 ml Granatapfel-Elixier
30 g Tomatenmark
1 EL Oliven- oder Leinöl
Pfeffer

Zubereitung:

Granatapfel-Elixier mit Tomatenmark, Öl und etwas Pfeffer mischen.

Eignet sich als Brotaufstrich oder zum Verfeinern von Gemüse und Bratlingen.

Information: Das im Tomatenmark enthaltene Lykopin ist fettlöslich und wird durch die Zugabe des Speiseöls besser vom Körper aufgenommen.

Dr. Jacob's essentials-Pesto

Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 205 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

1 TL bis 1 EL Brokkolisamen Sulfoforte
1 gehäufter EL Bio-Leinsamen
30 g Tomatenmark (ohne Salz)
1 EL natives Ölivenöl
2 TL Kurkumapulver bzw.
1 Kapselinhalt Curcumin-Phospholipid
2 EL Granatapfel-Elixier
Optional: 5 g scharfer Meerrettich

Zubereitung:

Brokkolisamen und Leinsamen in einer Kaffeemühle frisch zermahlen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und das Ganze zu einer Paste vermischen.

Dieses Pesto verdient seinen Namen, weil die Zutaten folgende Inhaltsstoffe enthalten:

Brokkolisamen Sulfoforte: Aus kontrolliert biologischem Anbau. 10 g (ca. 1 Esslöffel) enthalten ca. 120 mg Sulforaphan. Aufgrund des recht scharfen Geschmacks bevorzugen empfindliche Gaumen 1 Teelöffel (ca. 5 g) im Pesto.

(Eine Portion gekochtes Brokkoligemüse enthält etwa 4 mg Sulforaphan.)

Tomatenmark: Lykopin

Leinsamen: Lignane, Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren

Curcumin-Phospholipid: Curcumin in 29-facher Bioverfügbarkeit

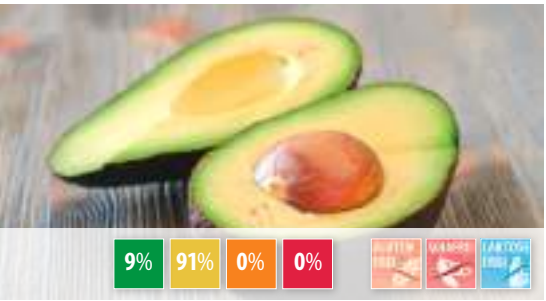
Granatapfel-Elixier: konzentrierte Polyphenole

Meerrettich: Glukosinolate und Myrosinase. Die Myrosinase im Meerrettich setzt aus Glukoraphan das bioaktive Sulforaphan frei – eine wirkungsvolle Synergie mit Brokkolisamen.

Tipp: Dr. Jacobs essentials-Pesto eignet sich hervorragend als Brotaufstrich. Lagern Sie das zubereitete Pesto im Kühlschrank und verzehren Sie es am selben Tag.

Alternativ können Sie das Pesto als Smoothie geniessen. Ersetzen Sie dafür das Tomatenmark durch 200 ml passierte Tomaten und ergänzen Sie 100 ml Wasser.

Avocado-Aufstrich



Zubereitungszeit: *ca. 3 Minuten*
Kalorien: *ca. 65 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

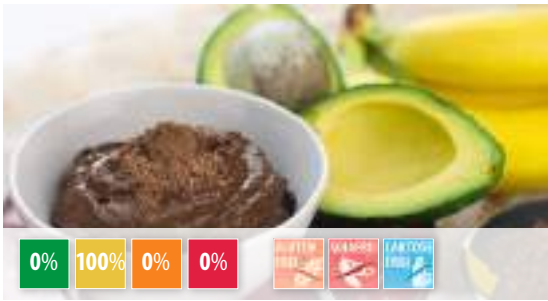
½ Avocado
2 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Avocado halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse zu der Avocado pressen. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls dazugeben. Alles gut miteinander vermischen und mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Lassen Sie den Kern so lange in der noch unbenutzten Avocadohälfte, bis Sie diese verwenden. Durch den Kern wird das Fruchtfleisch langsamer braun.

Avocado-Kakao-Creme



Zubereitungszeit: *ca. 2 Minuten*
Kalorien: *ca. 160 kcal pro Portion*

Zutaten für 4 Portionen:

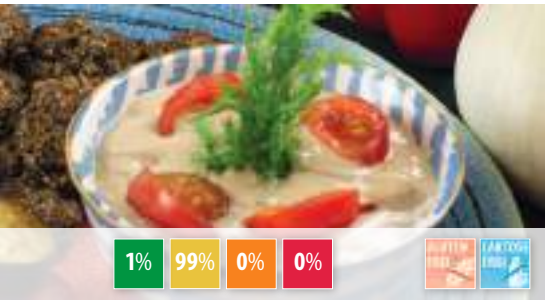
1 Avocado
1 Banane
3–4 EL Backkakao oder Flavochino
Optional: ½ TL SteviaBase

Zubereitung:

Avocado entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zusammen mit der geschälten Banane und dem Kakaopulver pürieren. Nach Geschmack süssen.

Tipp: Diese Creme eignet sich sowohl als süsser Brotaufstrich als auch als Dip für Obstschnitze, wenn einen der Süsshunger packt.

Soja-Senf-Dip



Zubereitungszeit: *ca. 2 Minuten*
Kalorien: *ca. 160 kcal pro Portion*

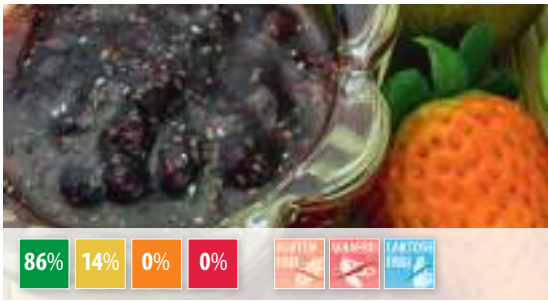
Zutaten für 4 Portionen:

200 ml Soja-Joghurt
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Granatapfel-Elixier
½–1 Knoblauchzehe
Frische Kräuter nach Wahl (z. B. Petersilie)
1 Frühlingszwiebel
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz

Zubereitung:

Den Knoblauch pressen, die Kräuter und die Frühlingszwiebel zerkleinern und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Chia-Erdbeer-Marmelade



Zubereitungszeit: *ca. 5 Minuten*
Quellzeit: *2–3 Stunden*
Kalorien: *ca. 45 kcal pro Portion*

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Erdbeeren (evtl. tiefgekühlt)
1 EL Chiasamen
Optional: ½ TL SteviaBase

Zubereitung:

Die (aufgetauten) Erdbeeren pürieren. Dann die Chiasamen untermischen und 2–3 Stunden quellen lassen. Bei Bedarf kann die Marmelade mit etwas SteviaBase gesüsst werden.

Alternativen:

Probieren Sie auch anderes Obst für Ihre Marmelade, wie z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Orangen oder Kiwis. Haben Sie keine Angst vor Experimenten!

Tipp: Wenn Sie in Ihrer Marmelade keine Körnchen haben möchten, können Sie die Chiasamen vor dem untermischen in einer Kaffeemühle schroten und statt Erdbeeren z. B. Kirschen verwenden.

Rezepte von Freunden

Veganer Mozzarella

Zutaten:

400 g Seidentofu
250 ml Cuisine (Hafer-, Reis- oder Sojasahne)
Optional: 1 Knoblauchzehe
Optional: 1 TL Zwiebelpulver
1 TL Zitronensaft
4 TL Agar-Agar (Wirkung variiert je nach Marke – bitte auf Packungsangabe achten!)
1 TL Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben
3 TL Tahini (Würzpaste aus Sesam)
1 TL Kräuter der Provence oder andere Kräuter und Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer füllen und gründlich pürieren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Die Masse in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren ein paar Minuten aufkochen, bis sie eindickt. Noch einmal im Mixer pürieren. In einen mit kaltem Wasser ausgespülten Stieltopf oder eine andere Form geben und kalt stellen.

Der selbst gemachte vegane Mozzarella wird schnell fest und kann danach gestürzt und in einer verschliessbaren Dose im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahrt werden. Man kann ihn in Scheiben schneiden, als Brotbelag essen, zum Überbacken und für Pizza verwenden.

Dieses Rezept ist von der ProVeg Deutschland e. V. Internetseite: www.proveg.org

Hier finden Sie viele gute Tipps und Rezepte zur vegetarisch-veganen Ernährung. Der Verein setzt sich seit 150 Jahren für den Tierschutz und für vegetarische Ernährung ein und ist weltweit aktiv. Eine tolle und bewundernswerte Arbeit, die wir seit Jahren gerne unterstützen.

Die Rezepte »Orientalische Kürbissuppe« und »Indische Currypilze« sind dem Buch »Tomatenrot + Drachengrün« entnommen, das Frau Dr. Bihlmaier über den Hädecke Verlag im Jahr 2012 veröffentlicht hat.

Die Ärztin Dr. med. Susanne Bihlmaier ist spezialisiert auf Naturheilverfahren mit den Schwerpunkten Traditionell Chinesische und Traditionell Europäische Medizin. Sie ist Dozentin für Naturheilverfahren, TCM und Akupunktur an Universitäten, Kliniken sowie auf Kongressen. Sie engagiert sich in Selbsthilfegruppen, als Fachautorin und beim Aufbau einer komplementär-onkologischen Sprechstunde im Brustzentrum des Klinikums Coburg.

Orientalische Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen (als Hauptmahlzeit) oder 8 Personen (als Vorspeise):

1 kleiner Hokkaidokürbis
2–4 Kartoffeln
1 grosse Zwiebel
2–4 Karotten
½ TL Meersalz
1 Msp. Kurkuma
2 TL Gomasio (s. Rezept rechts)
¼ TL weisser Pfeffer
1–2 Msp. Zimtpulver
½ TL Rosenpaprika
¼ TL Koriander
1 Prise Chilipulver

Zubereitung:

Hokkaido waschen, halbieren, Kerngehäuse aushöhlen und den Kürbis in grobe Stücke schneiden (der Hokkaido muss nicht geschält werden). Das restliche Gemüse säubern, bei Bedarf schälen und in grobe Stücke schneiden.

Gemüse mit Salz und Kurkuma in einen Topf geben und mit so viel Wasser aufgiessen, dass das Gemüse nur knapp mit Wasser bedeckt ist. Einmal aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze 15 Minuten garen.

Danach würzen und mit dem Pürierstab glatt pürieren.

Indische Currypilze

Zutaten für 2 Personen:

400 g braune Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln mit frischem Grün
2 Knoblauchzehen
2 cm frischer Ingwer
2 EL Olivenöl
2 TL Currypulver
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Soja-Sahne
2 TL Gomasio
1 Prise Salz
2 TL Zitronensaft
Basilikumblätter zur Dekoration

Zubereitung:

Champignons trocken mit einem Küchenpapier abreiben, Stielenden entfernen, Pilze halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, Ingwer fein reiben und Knoblauch durchpressen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Pilze, Ingwer und Knoblauch darin ca. drei Minuten anbraten. Frühlingszwiebeln und Curry dazugeben, kurz weitergaren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Drei Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Soja-Sahne unterziehen, mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken und mit einigen Basilikumblättchen servieren.

Gomasio

Zutaten:

100 g Sesam
10 g Dr. Jacob's Blutdruck-Salz

Zubereitung:

Sesam in einer fettfreien Pfanne kurz anrösten. Die Sesamkörner sollen nicht braun werden. Danach zusammen mit dem Salz in einer elektrischen (Kaffee-) Mühle oder einem starken Mixer mahlen, so dass Salz und Sesam gut vermischt sind.

Gomasio passt zu allen salzigen Gerichten, bringt leicht-nussige Würze ohne aufdringlichen Sesamgeschmack und spart viel Salz.

Man kann es in einem Glas mit Schraubverschluss aufbewahren.

Die Rezepte auf dieser Doppelseite sind von Dr. Katharina und Gerold Wirnitzer:

Dr. Katharina Wirnitzer ist Sportwissenschaftlerin und Dozentin für Sportwissenschaften, Physikerin, Wissenschaftspublizistin, Autorin und Tierschutzlehrerin. Die leidenschaftliche Leistungssportlerin lebt seit 1999 vegan.

Gerold Wirnitzer, der innovative Firmengründer von **adventure*V* – change2*V***, ist begeisterter Berg- & Rad-Sportler und lebt seit 2010 vegan. **adventure*V*** richtet sich mit Aktiv-Urlaub und Sport-Ferien an aktive und sportliche Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen (www.adventure*V*.com). Das Angebot umfasst Ernährungs-Coaching, Sport-Coaching, Personal-Training, Vorträge, Workshops, Firmen-Events, zertifiziertes Gastronomie- & Tourismus-Training (www.change2*V*.com).

In »Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts« schreibt Dr. Katharina Wirnitzer im Kapitel »Rein pflanzliche Ernährung im Leistungssport«:

*»**Ein Gedankenexperiment:** Wir vergleichen den (Sportler-) Stoffwechsel mit dem Motor eines (Sport-) Autos. Grundsätzlich können Sie Ihren Sportwagen mit 90-Oktan-Benzin tanken, aber dieser Motor wird bald Probleme machen. Ihr (Sport-)Wagen wird nie sein volles Leistungspotential entfalten können. Unser Körper muss wie ein Auto ›arbeiten‹, das permanent im ›Roten Bereich‹ gefahren wird. Wird dem Körper der falsche Treibstoff (zusätzlich in viel zu grosser Menge) zugeführt, wirkt sich das nachteilig auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus. Der ‚Treibstoff' wird zwar verarbeitet, aber die Rückstände und Nebenwirkungen sind durch ungünstige Verwertungsprozesse mittel- und langfristig verheerend: [. . .] Und genau das – seinen (Hochleistungs-)Motor zu schädigen und so langfristig zu zerstören – kann sich kein (Leistungs-) Sportler leisten.«*

Veganer »Parmesan«

Zutaten:

2 gehäufte EL gemahlene Mandeln
2 gehäufte EL Hefeflocken
½ TL Dr. Jacob's Blutdruck-Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Schälchen miteinander vermischen.

Tipp: Statt gemahlenen Mandeln können Sie auch Mandelmehl verwenden.

Information: Bei der Gewinnung von Mandelöl entsteht ein Presskuchen, der zu Mandelmehl vermahlen wird. Deshalb enthält Mandelmehl weniger Fett als gemahlene Mandeln. Mandelmehl ist im Internet, Bioladen oder Reformhaus erhältlich.

Gemüse-Gröstl mit Räuchertofu

Zutaten für 2 Personen:

2 grosse Zwiebeln
500 g gekochte Kartoffeln (z. B. vom Vortag)
100 g Räuchertofu
2 EL Olivenöl
1 Zucchini
2 rote Paprikaschoten
1 Aubergine
10 Cocktailtomaten
1 Bund frische Petersilie
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Gekochte Kartoffeln vom Vortag pellen und in Scheiben schneiden. Das restliche Gemüse putzen, waschen und mundgerecht zerkleinern. Den Räuchertofu grob würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun anbraten. Dann die Kartoffelscheiben und den Räuchertofu zugeben und so lange braten, bis die Kartoffeln eine goldbraune Farbe angenommen haben. Zum Schluss das Gemüse mit in die Pfanne geben und 3–5 Minuten mitbraten, so dass es noch bissfest ist.

Die Petersilie kleinschneiden und über das fertige Gericht streuen. Mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken.

Dinkel-Penne mit Tomatensosse und veganem »Parmesan«

Zutaten für 2 Personen:

300 g Dinkel-Vollkornnudeln ohne Ei
2 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
400 g gehackte Tomaten (Dose)
40 g Tomatenmark
ca. 20 Blätter frischer Basilikum
Dr. Jacob's Blutdruck-Salz
Pfeffer
2 EL veganer »Parmesan« (s. Rezept links)

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Währenddessen die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Die Zwiebeln etwa 5 Minuten in Olivenöl anbraten. Die gehackten Tomaten und das Tomatenmark zugeben, gut durchmischen und 10–15 Minuten köcheln lassen bis die Sosse eindickt. Am Ende den Basilikum untermischen und mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln und Tomatensosse auf Tellern anrichten und veganen »Parmesan« darüberstreuen. Mit Basilikumblättern garnieren.

Dr. Jacob's Gesundheitsmittel

VEGAN

B_{12}-Tropfen

Synergie aus den wichtigsten Vitamin-B_{12}-Formen

- Hydroxycobalamin und Methylcobalamin im Verhältnis 1:1
- 100 µg Vitamin B_{12} pro Tropfen (ca. 360 Tropfen)
- Vitamin B_{12} in Arzneimittelqualität aus Europa
- Als Tropfen ideal für die direkte Aufnahme über die Mundschleimhaut

360 Tropfen • 20 ml • Pharmacode 1142581

B_{12} Methylcobalamin

Vitamin B_{12} in der Form, die unser Körper kennt

- 500 µg Vitamin B_{12} pro Lutschtablette – hochdosiert
- B_{12} in Form von Methylcobalamin ist für unseren Stoffwechsel direkt verwertbar
- Mit dem weltweit reinsten Methylcobalamin B_{12} – hergestellt in Spanien
- Optimale Produktstabilität

60 Tabletten • 15 g • Pharmacode 7823394

Jod-Probio

Essenzielle vegane Grundversorung

- Mit natürlichem Jod aus der Meeresalge
- Mit Selen und Vitamin B_{12}
- Mit mikroverkapselten Lakto- und Bifidobakterien

90 Kapseln • 31,6 g

Information: Pflanzliche Lebensmittel enthalten so gut wie kein Vitamin B_{12}. Veganer müssen daher Vitamin B_{12} ergänzend einnehmen, z. B. mit **B_{12}-Tropfen** oder **B_{12} Methylcobalamin**.

Produkte aus den Rezepten

SteviaBase

Gesunde Süsse[1] mit Calcium und Magnesium

- Freundlich zu Zähnen und Stoffwechsel[1]
- Mit Panela-Vollrohrzucker, Stevia-Extrakt und Isomalt
- Etwa die 2-fache Süsskraft von herkömmlichem Zucker
- Ohne den typischen Stevia-Beigeschmack oder Aromen
- Auch hervorragend zum Backen geeignet

133 Portionen • 400 g • Pharmacode 5484451

Dr. Jacob's Blutdruck-Salz

Voller Geschmack mit 50 % weniger Natrium als Speisesalz

- Natriumreduziertes Mineralsalz mit viel Kalium
- Zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks[2]
- Für eine kochsalzreduzierte Ernährung
- Voller Geschmack – Verwendung wie Speisesalz

125 Portionen • 250 g • Pharmacode 7743024

Granatapfel-Elixier

Pure Gesundheit, die schmeckt[2]

- Das Original mit bester Qualität seit 2004
- Unverfälscht fruchtig-herber Granatapfel-Geschmack
- 25-fach konzentrierte Polyphenol-Kraft des ganzen Granatapfels
- Über 80 % weniger Zucker als Granatapfelsäfte bei gleichem Polyphenolgehalt
- Hohe Bioaktivität durch patentierte Lebendfermentation

25 Portionen • 500 ml • Pharmacode 4919266

AminoBase[3]

Ganzheitlich-pflanzliche Vollwertkost

- Vollwertiger Mahlzeitersatz
- Basisch fasten leicht gemacht
- Ideal für Veganer und Vegetarier
- Ohne Süssstoffe, Zusatzstoffe, Konservierungsmittel und Aromen
- Für jeden Geschmack – als Shake, Suppe oder Mousse

8 Portionen • 345 g • Pharmacode 5780617

[1] 4 Teelöffel (12 g) SteviaBase enthalten genug Calcium für einen Beitrag zur Erhaltung normaler Zähne sowie Magnesium, das einen normalen Energiestoffwechsel unterstützt.
[2] Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.
[3] AminoBase enthält Zink, das den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel unterstützt.

VEGAN

Chi-Cafe *balance*

Harmonisch, sanft, einzigartig + für echte Geniesser

- Regt an, nicht auf[4] – mit Koffein aus Guarana und Kaffee
- Organisches Magnesium und Calcium
- Wertvolle Akazienfaser-Ballaststoffe – 3 Tassen liefern 9 g
- Polyphenole aus grünem Kaffee, Ginseng, Granatapfel und Kakao
- Vegan, ohne Zusatzstoffe, Zucker, Fett, Gluten und Laktose

36 Tassen • 180 g • Pharmacode 5084556
90 Tassen • 450 g • Pharmacode 5484528
200 Tassen • 1 kg • Pharmacode 1102868

ReiChi Cafe

Cremiger Genuss aus Reishi-Pilz, Kaffee und Kokos

- Mit Magnesium und Vitamin B_{12}
- Regt an, nicht auf[4] – mit Koffein aus Kaffee und Guarana
- Extra viel wertvoller Reishi-Pilz und Kokosmilch
- Vegan, ohne Zusatzstoffe, gehärtete Fette, Zucker, Laktose und Gluten

60 Tassen • 180 g • Pharmacode 7805823

Chi-Tea

99 % weniger Aluminium als üblicher Grün- und Schwarztee

- Idealer Fasten- und Diätbegleiter
- 12 wertvolle Pflanzenauszüge
- Grün- und Matetee sowie grüner Kaffee
- Acerolakirsche, Mango und Limone
- Guarana und Ashwagandha

72 Tassen • 180 g • Pharmacode 7748895

Flavochino

Der Gourmet-Kakao mit wertvollen Kakaoflavanolen

- Kakaogenuss auf die gesunde Art[5]
- Mit den Mineralstoffen Kalium, Calcium und Magnesium
- Hoher Ballaststoff- und Proteingehalt
- Ohne Zuckerzusatz, weniger süss, vegan

30 Portionen • 450 g • Pharmacode 6220688

[4] Koffein erhöht die Aufmerksamkeit und verbessert die Konzentration.
[5] Der tägliche Genuss einer Portion Flavochino liefert über 200 mg bioaktive Kakaoflavanole, welche helfen, die Elastizität der Blutgefässe und damit eine normale Durchblutung aufrechtzuerhalten.

Produkte aus den Rezepten

Dr. Jacob's Vegan Protein HIT

- Auf Basis von Erbsen-, Reis- und Kürbiskernprotein
- Enzymkomplex aus Amylase, Laktase, Protease, Cellulase und Lipase
- Zuckerfrei – dezent gesüsst mit Stevia-Extrakt und Xylit
- Mit feiner Toffee-Note
- Ohne künstliche Aromen und Farbstoffe

66 Portionen • 1 kg • Pharmacode 1151993

Lactirelle

Mehr Schwung für Sport, Schule und Beruf[6]

- Die gesunde Alternative[6] zu Softdrinks – mit Cassis, ohne Zucker, vegan
- Mit Eisen, Kalium, Vitamin B_1 und B_{12}
- Mit rechtsdrehender Milchsäure-Essenz aus Natur-Fermentation
- Ergibt bis zu 4 Liter eines leckeren Erfrischungsgetränks

20 Portionen • 100 ml • Pharmacode 6220702

Aloe-vera-Gel-Saft

Das Beste aus der Aloe vera in Bio-Qualität

- Aus frischen Aloe-vera-Blättern in Rohkost-Qualität hergestellt
- Unter der Sonne Andalusiens kontrolliert biologisch angebaut
- Mit Acerola-Püree
- Ohne Zucker und Konservierungsstoffe

8 Portionen • 1000 ml • Pharmacode 7536034

[6] Vitamin B_1 und B_{12} unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel und eine normale psychische Funktion.

VEGAN

Safran

Sargol-Qualität – für höchste Qualitätsansprüche

- Enthält Crocin, Safranal und Picocrocin
- Mit wertvollen Aromen und ätherischen Ölen
- Besonders gute Farb- und Würzkraft

1 g • Pharmacode 7315540

Brokkolisamen Sulfoforte BIO

Hoher Sulforaphan- und Glukoraphan-Gehalt

- Premium-Qualität
- Kontrolliert biologischer Anbau
- Samen zum Keimen
- Pro 10 g etwa 120 mg Sulforaphan

250 g • Pharmacode 1151995

Curcumin-Phospholipid

Beste Bioverfügbarkeit

- 29-mal höhere Bioverfügbarkeit von Curcumin kombiniert mit Phospholipiden
- Bestens bewährt: In über 30 klinischen Studien mit mehr als 2000 Teilnehmern getestet
- Ohne Piperin/Pfefferextrakt: keine Arzneimittel-Interaktionen

60 Kapseln • 39 g • Pharmacode 7228597

Basenpulver[7] von Dr. Jacob's – Ihre Vorteile

- Mineralstoffe in Natur-Balance: Reich an Kalium, ohne Natrium, Calcium und Magnesium im Natur-Verhältnis von 3:2
- Gezielter Ausgleich der typischen Mineralstoffdefizite und Säurelast (PRAL)*
- 1 Portion hat den PRAL-Wert von 800 g Obst und Gemüse
- Premiumqualität: Mineralstoffe aus Deutschland
- Vegan. Ohne Laktose, Zucker, Süssstoffe, Füllstoffe und künstliche Aromen

Dr. Jacob's Basenpulver

Der Klassiker seit 2000

- 95 % Citrat-Mineralstoffe
- Mit Vitamin D_3 und B_1
- Angenehm neutraler Geschmack mit leichter, natürlicher Zitrusnote

66 Portionen • 300 g • Pharmacode 5084562

Dr. Jacob's Basenpulver *plus*

Erfrischend mit echter Zitrone – ohne Zucker

- Mineralstoffe auf Basis von Citrat und Laktat
- Mit Vitamin C, D_3 und B_1
- Dezent gesüsst mit Steviolglycosiden aus Stevia

50 Portionen • 300 g • Pharmacode 5548866

Dr. Jacob's Basenpulver *pur*

Pure Mineralstoffe, sonst nichts

- Mineralstoffe auf Basis von Citrat und Laktat
- Neutraler Geschmack
- Bestes Preis-Dosis-Verhältnis

36 Portionen • 200 g • Pharmacode 1139141

* Nationale Verzehrsstudie 2 (MRI 2008). PRAL = Potenzielle Säurebelastung der Nieren
[7] Dr. Jacob's Basenpulver (*plus/pur*) enthält Zink, das den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel unterstützt.

Wie Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden

Gewohnheiten – und wie man sie ändert

Ich glaube die meisten Menschen haben schon einmal versucht, bestimmte Gewohnheiten zu ändern – sei es mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu treiben oder ihre Ernährung umzustellen. Es ist belegt, dass diese guten Vorsätze leider meistens scheitern. Doch woran liegt das?

Dazu sollten wir zunächst klären, was Gewohnheiten überhaupt sind. Gewohnheiten sind wie kleine Programme, die unser Verhalten steuern. Wenn man so will, sind wir also – wie in dem Film »Matrix« – fremdgesteuert. Man kann sich Gewohnheiten auch wie einen Trampelpfad vorstellen, den man immer und immer wieder entlang läuft und der dadurch immer mehr in den Boden eingetreten wird. Wenn man nun versucht, eine Gewohnheit abzulegen und einen neuen Weg zu gehen, ist das natürlich erstmal sehr anstrengend: Zunächst muss man einen neuen Weg finden. Dann ist der neue Weg womöglich länger. Und es dauert eine ganze Weile, bis der neue Pfad genauso schön gemütlich ausgetrampelt ist wie der alte. Die Versuchung ist gross, auf den alten Weg zurückzugehen: Er liegt da, so schön ausgetrampelt und bequem … Warum brauche ich überhaupt einen neuen Pfad? Ja, genau diese Frage sollten Sie sich ganz zu Beginn stellen und sich die Antwort darauf in solchen Momenten immer wie-

der in Ihr Gedächtnis zurückrufen. Denn durch diese persönliche Erkenntnis und Überzeugung lassen sich Gewohnheiten langfristig ändern und ein neuer Pfad erfolgreich austrampeln.

Da wir uns in diesem Buch mit Ernährung und Rezepten beschäftigen, lassen Sie mich Ihnen ein paar Beispiele geben, wie man Ernährungsgewohnheiten erfolgreich umstellen kann. Nehmen wir das Beispiel Erfrischungsgetränke, z. B. Cola. Vielen Menschen fällt es schwer, auf den leckeren Geschmack von Cola zu verzichten und stattdessen einfach nur Wasser zu trinken. Ein solcher Verzicht stösst bei den meisten von uns auf Ablehnung. Verzichten möchte niemand. Deshalb ist es besser, ungesunde Gewohnheiten durch gesunde zu ersetzen, also einen neuen Pfad anzulegen.

Vor allem zu Beginn einer Ernährungsumstellung ist es wichtig, alte, ungesunde Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Ich denke hierbei z. B. an den Ersatz von Würstchen durch Tofuwürstchen. Vor allem wenn jemand ein passionierter Fleischesser ist, macht ihm der Ersatz seiner liebsten Lebensmittel eine Ernährungsumstellung einfacher als der blosse Verzicht darauf. Es ist jedoch nicht das langfristige Ziel, ständig alles zu ersetzen. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass ich schon nach kurzer Zeit neue Lebensmittel ausprobieren wollte. Ich war neugierig darauf, welche Möglichkeiten mir die pflanzliche Küche zu bieten hat. Diese Neugier wurde dadurch unterstützt, dass ich ein ganz neues Körpergefühl entwickelte. Während ich früher nach jedem Mittagessen müde war und mich durch die Nachmittage quälte, bemerkte ich nach der Ernährungsumstellung schon nach kurzer Zeit, dass sich mein Mittagstief verflüchtigt hatte. Mein bestes Beispiel ist der Käse auf der Pizza: Bestellen Sie Ihre nächste Pizza ohne Käse – es ist ein Unterschied wie Tag und Nacht! Und im Nachhinein werden Sie gerne auf den Käse verzichtet haben. Durch die vermiedenen Qualen am Nachmittag wird es sich für Sie nicht mehr wie ein Verzicht anfühlen, sondern wie ein Gewinn.

Probieren Sie aber auch neue Lebensmittel wie Buchweizen oder Quinoa, neue Gewürze, Obst- und Gemüsesorten, wie Kurkuma, Rambutan oder Avocado, um nur ein paar zu nennen.

Information: Unsere Ernährungsgewohnheiten haben viel mit unbewussten Verhaltensweisen zu tun. Brian Wansink, Professor für Marketing und Ernährungswissenschaften, hat diese Verhaltensweisen in Studien ausführlich untersucht und ist dadurch zu äusserst interessanten Erkenntnissen gelangt. In seinen beiden Büchern »Essen ohne Sinn und Verstand« und »Slim by Design« verrät er, welche kleinen Tricks man anwenden kann, um jeden Tag unbewusst Kalorien einzusparen. Viele der in diesem Kapitel wiedergegebenen Erkenntnisse stammen aus seinen beiden Büchern.

So überlisten Sie Ihren inneren Schweinehund

Jeden Tag müssen wir mehr als 200 (unterbewusste) Entscheidungen über unser Essen treffen. Denken Sie einfach mal an die Subway-Restaurants: Welches Sandwich möchten Sie? Welches Brot? Ein halbes oder ein ganzes Sandwich? Mit oder ohne Käse? Wenn ja, welcher Käse? Mit extra Käse? Getoastet? Welches Gemüse darf drauf? Welche Sosse? Noch einen Cookie dazu? Und das sind nur die bewussten Entscheidungen. Bevor Sie den Laden betreten, haben Sie bereits die Entscheidungen getroffen, etwas von Subway zu essen.

Den ganzen Tag lang geistert das Essen also in unseren Köpfen umher. Kein Wunder, dass die meisten von uns – insbesondere mit fortschreitendem Alter – ganz unbemerkt immer mehr zunehmen, etwa ein halbes bis ein ganzes Kilo pro Jahr. Irgendwann fühlt man sich in seiner Haut nicht mehr wohl und möchte abnehmen. Es folgt die Diät. Eine Diät ist jedoch ein schwieriges Unterfangen: Wenn wir uns vornehmen, abzunehmen, geraten zwei Drittel unseres Lebens in Stillstand, weil wir uns nur noch auf dieses eine Ziel konzentrieren. Deshalb geben wir letztendlich auf.

Am Anfang steht unsere Motivation bzw. unsere Erkenntnis, warum wir etwas ändern wollen. Diese benötigen wir auf jeden Fall. Wichtiger ist allerdings der konkrete Plan.

Wenn Sie sich vornehmen »Ich will jetzt 10 kg abnehmen.«, dann werden diese 10 kg ständig über Ihnen schweben, Sie bedrohen und schliesslich erdrücken. Sinnvoller ist es, wenn Sie sich kleine, sehr konkrete Ziele setzen und dann Schritt für Schritt gehen. Am besten suchen Sie sich einen Mitstreiter, denn: Gemeinsam ist man immer stärker!

Umgebung schafft Gewohnheiten

Viele Menschen führen ein sehr diszipliniertes Leben. Warum schaffen sie es dann nicht, eine Diät durchzuhalten? Unser modernes Leben ist stressig und verlangt uns viel Willenskraft und Disziplin ab. Diese Disziplin nimmt so viel kognitive Anstrengung in Anspruch, dass für das Essen keine Disziplin mehr übrig bleibt. Unsere Willenskraft ist begrenzt. Deshalb müssen wir an die Sache anders herangehen. Wenn wir die richtigen Strategien entwickeln, werden wir automatisch weniger essen, denn:

Es ist einfacher, seine **Umgebung** zu ändern als seine **Gewohnheiten**. Es ist einfacher, seine Umwelt zu ändern, als ihr ständig wiederstehen zu müssen.

Und das steckt dahinter: Der Grund dafür, warum wir ständig *peu à peu* weiter an Gewicht zunehmen, ist, dass wir jeden Tag etliche Kalorien zu viel zu uns nehmen. Das fällt uns selbst zunächst gar nicht auf – wer merkt schon, dass er an einem Tag 100 Kilokalorien zu viel gegessen hat? Diese stecken beispielsweise bereits in einem kleinem Schokoriegel oder einer halben Bockwurst. Über das

Jahr gesehen summieren sich diese wenigen Zusatzkalorien aber auf – und das macht sich dann bemerkbar. Entscheidend ist also auch wie viel wir essen.

Der Clou ist, nicht nur darauf zu achten was wir essen, sondern auch darauf wie viel wir essen. Jeden Tag nur ein paar Kalorien weniger zu essen, kann am Ende des Jahres bereits einen merklichen Gewichtsverlust oder zumindest eine ausbleibende Gewichtszunahme mit sich bringen. Über die Jahre gesehen würden wir auf diese Weise nicht jedes Jahr ein bis zwei Kilos zu-, sondern diese möglicherweise abnehmen. Und zwar unbewusst!

Diese Taktik funktioniert viel besser als jede Diät, und die Wahrscheinlichkeit, dass die Gewichtsabnahme von Dauer ist, ist viel grösser. Für eine Diät muss man Energie und Disziplin aufwenden. Wer jeden Tag 1000 Kalorien einsparen will, empfindet das als anstrengend, wird unleidlich und fühlt sich schlapp. Wer jeden Tag 100 Kalorien einspart, merkt das überhaupt nicht. Und über das Jahr gesehen purzeln die Pfunde. Hier funktioniert eine einfach Rechnung: Man teilt die täglich eingesparten Kalorien durch den Faktor zehn und erhält so die Pfunde, die man in einem Jahr abnimmt. Wer also jeden Tag auf seinen Schokoriegel verzichtet und so etwa 200 Kalorien einspart, kann in einem Jahr etwa 10 Kilogramm an Gewicht verlieren (200 kcal : 10 = 20 Pfund)! Diese Rechnung funktioniert übrigens auch mit einem höheren Kalorienverbrauch durch Sport.

Um uns selbst dazu zu überlisten, ein paar Kalorien pro Tag einzusparen, ohne dass es sich wie ein Verzicht anfühlt, muss man verstehen, warum man zu viel isst ohne es zu merken.

Unser Essverhalten hat viel mit unserer Umwelt und vor allem mit unserer unmittelbaren Umgebung zu tun. Als Beispiel sei hier die Einführung des Rauchverbotes in Kneipen genannt: Seitdem hat sich die Anzahl der Raucher deutlich reduziert. Deshalb müssen wir unsere beeinflussbare Umgebung kontrollieren: also die Lebensmittel in unserem Zuhause, unsere Küchenstruktur und die Grösse unseres Essgeschirrs – damit wir weiterhin wie bisher auf Autopilot essen können und trotzdem unbewusst Kalorien einsparen und abnehmen.

Unsere Tipps:

1. Gestalten Sie Ihre Küche um

- Ihre Küche sollte eher praktikabel als gemütlich sein.
- Verführerische Lebensmittel sollten Sie ausserhalb der Sichtweite aufbewahren.
- Kochen sollte Spass machen – stellen Sie sich ein Radio in die Küche.

2. Weg mit den Verführungen!

- Süssigkeiten, Chips und Co. ausserhalb Ihrer Sichtweite platzieren.
- Schalen mit Süssigkeiten durch Teller mit verzehrfertigem Obst/Gemüse ersetzen.

3. Verwenden Sie die richtige Geschirrgrösse

- Die gleiche Portion Essen sieht auf einem kleineren Teller gleich viel mehr aus.
- Dessertschalen und Gläser sollten hoch und schmal sein; so sieht es gleich nach mehr Inhalt aus.

4. Kaufen Sie Ihre Lebensmittel in kleineren Packungen

- Sie essen weniger, wenn die Packungsgrösse kleiner ist.
- Packen Sie die Inhalte aus Grosspackungen zu Hause in kleinere Einheiten.

5. Sehen Sie sich Ihr Essen an

- Richten Sie sich Ihre Portion Essen komplett an, so wird Ihnen die Menge bewusst.
- Teller und Verpackungen die bereits leergegessen sind, nicht direkt aus dem Sichtfeld nehmen.

6. Servieren Sie das Essen bereits auf dem Teller

- Töpfe und Schüsseln auf dem Tisch, machen den Nachschlag leicht; besser ist es wenn man noch einmal aufstehen muss.

7. Lassen Sie sich beim Essen nicht ablenken

- Essen Sie bewusst am Esstisch und schmecken Sie, was sie essen.
- Vermeiden Sie essen vor dem Fernseher, am Schreibtisch oder im Auto; die Menge des Gegessenen wir so nicht richtig wahrgenommen.

Extra-Tipp: Ablenkung durch Fernsehen kann bei anderen Aktivitäten aber auch positive Effekte haben: Wenn Ihnen etwa das Laufen auf dem Laufband zu langweilig ist, dann stellen Sie sich einen Fernseher davor. Sie werden sehen, dass Sie viel länger laufen als sonst – oder dass Sie überhaupt erst damit anfangen.

8. Essen Sie langsam und geniessen Sie Ihr Essen

- Kauen Sie jeden Bissen (unser Körper merkt erst nach 15–20 Minuten, ob er satt ist).
- Bei Heisshunger ein Glas Wasser trinken und etwas Rohkost knabbern.
- Snacks erst einmal zur Hälfte essen, dann 15 Minuten warten; meist ist der Appetit darauf dann schon verflogen. Es hilft auch sich Regeln aufzuerlegen, z. B. vor dem Schokoladenriegel eine Orange essen zu müssen. Das Schälen hält den ein oder anderen dann schon ab.

9. Lösungen für die Lust auf Snacks:

- Ablenkung durch Bewegung schaffen, z. B. Laufen gehen oder Fahrrad fahren, mit den Kindern oder dem Hund spielen oder Atemübungen machen.
- Alternativen zu zucker- und salzhaltigen Snacks suchen (und vorrätig haben). Hier einige Beispiele:

Herzhaftes

- Selbstgemachtes Popcorn (neutral, mit Hefeflocken und/oder gesalzen mit Dr. Jacob's Blutdruck-Salz).
- Gemüse-Sticks (mit Dip)
- Vollkorn-Cornflakes (z. B. von Davert)
- Getrocknetes Obst oder Gemüse in knuspriger Form (z. B. von PÄX Food)

Süsses

- Püriertes Tiefkühlobst (z. B. Himbeeren)
- Frappé (Chi-Cafe)
- Kakao mit wenig Zucker und Fett (z. B. Flavochino)

Erfrischungsgetränke

- Lactirelle (ohne Zucker)

Extra-Tipp: Finden Sie heraus, ob Sie wirklich Hunger haben (physischer Hunger) oder vielmehr nur eine Umarmung brauchen (emotionaler Hunger). Sie werden feststellen, dass eine Umarmung aufkeimende Hungergefühle oft verschwinden lässt und das ganz ohne Kalorien. ;-)

Wie eignet man sich am einfachsten eine neue Verhaltensweise an?

Dafür gibt es drei entscheidende Faktoren:

1. Die Motivation zu einer Tätigkeit.

2. Die Fähigkeit, diese Tätigkeit auszuführen.

3. Einen Auslöser, der daran erinnert, diese Tätigkeit jetzt durchzuführen.

Diese drei Faktoren müssen alle zur selben Zeit erfüllt sein, damit Sie die Tätigkeit tatsächlich ausführen. Nehmen wir mal an, Sie möchten ab jetzt mehr Sport machen. Wenn Sie Mitglied in einem Fitness-Studio und gesund sind, dann haben Sie die Fähigkeit, Sport zu machen. Und wenn Sie vielleicht zufällig gerade auf dem Kursplan gesehen haben, dass in einer Stunde ihr Lieblingskurs beginnt, dann haben Sie auch den Auslöser für die Tätigkeit. Fehlt Ihnen jedoch die Motivation, dann werden Sie den Kurs nicht besuchen. Ein weiteres Beispiel: Sie haben Motivation in Form von der Hoffnung durch Sport schlank zu werden und einen Auslöser in Form einer Fernsehwerbung für ein Fitness-Studio. Sie haben allerdings keine Zeit oder kein Geld – und somit nicht die Fähigkeit für diesen Sport. Sie werden also nicht ins Fitness-Studio gehen.

Interessant ist, dass dieses Prinzip auch umgekehrt funktioniert: Sie können einen dieser drei für ein Verhalten notwendigen Faktoren gezielt reduzieren, um eine Tätigkeit zu verhindern. Ein Beispiel hierfür ist die Lust auf etwas Süsses: Wenn keine Süssigkeiten im Haus sind, fehlt die Fähigkeit, die Süssigkeit zu essen. Oder wenn Sie immer nach einem Döner Lust auf etwas Süsses haben, dann reicht es, keinen Döner mehr zu essen – denn so entfernen Sie den Auslöser.

Sie können jedoch ein wenig nachhelfen, um trotz fehlender oder zu geringer Motivation, Fähigkeit oder fehlendem Auslöser Ihr Verhalten erfolgreich zu ändern:

1. Zunächst müssen Sie sich überlegen, welches Ziel Sie erreichen möchten. Bleiben Sie hierbei ganz konkret: »Wie muss ich mich verhalten, um mein Ziel zu erreichen?« Zum Beispiel: »Ich will 10 kg abnehmen. Um dieses Ziel zu erreichen, werde ich weniger essen.«

2. Als nächstes müssen Sie eine Lösung dafür finden, wie Sie dieses Verhalten so vereinfachen können, dass Sie es auch tatsächlich umsetzen. Wenn Sie sich zu viel auf einmal vornehmen, brauchen Sie eine sehr hohe Motivation. Studien zeigen, dass die Belastbarkeit der eigenen Motivation meist überschätzt wird. Manchmal ist die Motivation aber auch gleich zu Beginn nicht sehr hoch. Deshalb ist es besser in kleinen Schritten zu denken und die Anfangshürde ganz

klein zu machen. So schaffen Sie es auch mit weniger Motivation. Zum Beispiel: »Ich werde immer dann, wenn ich Lust auf eine Cola habe, ein Glas Lactirelle trinken. So kann ich jeden Tag einiges an Kalorien einsparen.« Oder: »Immer wenn ich mir etwas gekocht habe, werde ich die Hälfte davon schon vor dem Essen in den Kühlschrank packen, damit ich weniger esse.«

3. Wiederholen Sie diese kleinen Schritte immer wieder. So werden die kleinen Schritte zur Gewohnheit und Sie können bald kleine Erfolge feiern und sind motiviert, weitere einfache Schritte zu ergänzen. Zum Beispiel: Nach einiger Zeit ohne Cola werden Sie bemerken, dass die Speckröllchen um die Hüften weniger werden. Das kann zu einem nächsten Schritt motivieren. Sie fühlen sich z. B. fitter und nehmen sich vor, regelmässig die Treppe statt den Aufzug zu nehmen. Sie steigern sich also automatisch, ohne gross darüber nachzudenken. Um die Schritte ständig zu wiederholen, brauchen Sie einen Auslöser: Sie kaufen keine Cola mehr und die Wasserflasche steht immer bereit.

Sehr wichtig ist es schliesslich, bereits kleine Erfolge zu feiern – aber bitte nicht durch eine Extraportion Sahneeis!

Gönnen Sie sich einen Flavochino oder einen Chi-Cafe. Klopfen Sie sich selbst auf die Schulter. Erzählen Sie von Ihrem Erfolg einem Freund, von dem Sie wissen, dass er sich mit Ihnen freut. Oder gönnen Sie sich einen Wellness-Tag oder neue Kleidung in der kleineren Grösse, die Sie nun haben. Überlegen Sie sich für kleine Zwischenziele individuelle, kleine Belohnungen – vielleicht ist Ihnen das tolle neue Körpergefühl allein aber schon Belohnung genug.

»Wer stark, gesund und jung bleiben und seine Lebenszeit verlängern will, der sei mässig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung, halte den Kopf kalt, die Füsse warm und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arzneien.«

(Hippokrates)

Trink Dich gesund!
Ihre erste gesunde Gewohnheit

Trinken Sie 2 Liter am Tag – für einen gesunden Körper und frischen Geist

Ausreichendes Trinken ist lebensnotwendig. Ohne zu essen können wir Wochen überstehen, doch ohne Flüssigkeitszufuhr überleben wir nur wenige Tage. Nach Sauerstoff ist Wasser das wichtigste Lebenselement. Wasser trägt zur Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen bei. Hierfür müssen mindestens zwei Liter Wasser pro Tag aufgenommen werden. Wer viel schwitzt, z. B. beim Sport oder bei heissen Sommer-Temperaturen, benötigt noch deutlich mehr Flüssigkeit. Doch auch im Winter wird meist unterschätzt, wie viel Wasser unser Körper in beheizten Räumen über Haut und Schleimhäute verdunstet, vor allem auch über Nacht.

Insbesondere ältere Personen erreichen die empfohlene Trinkmenge häufig nicht. Aber auch Kinder und Berufstätige trinken oft zu wenig oder aber das Falsche. Denn Cola, Limo und Co. liefern zwar Flüssigkeit, aber in der Regel auch grosse Mengen an Zucker, Süssstoffen oder Phosphorsäure – von alkoholischen Getränken einmal ganz abgesehen. Empfehlenswerte Getränke sind dagegen (gefiltertes) Leitungs- oder Mineralwasser, stark verdünnte Säfte sowie ungesüsste Kräutertees.

Tipp für den Nachmittag: Probieren Sie doch einmal unseren Chi-Tea (S. 101), der schmeckt nach Mango und Limone und kann kalt und warm getrunken werden.

Mit Trinken Mineralstoffverluste im Schweiss ausgleichen

Nutzen Sie das Trinken, um gleichzeitig Ihren Mineralstoff-Haushalt aufzubessern, denn mit dem Schweiss gehen auch Mineralstoffe verloren. Da die meisten Menschen sowieso zu viel Natrium (in Form von Kochsalz) aufnehmen, ist die Ausscheidung von Natriumchlorid über den Schweiss positiv zu bewerten. Andere Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium müssen dagegen ersetzt werden. Dr. Jacob's Basenpulver *plus* liefert Mineralstoffe auf Basis von Citrat und Laktat: Kalium, das zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks beiträgt, Magnesium, das die Reduktion von Müdigkeit unterstützt, Calcium und Zink sowie Vitamin D_3, Vitamin C und Vitamin B_1.

Probieren Sie einmal: 2 Messlöffel Dr. Jacob's Basenpulver *plus* in 2 Liter Wasser mit 4 Esslöffeln Zitronen- oder Limettensaft. Trinken Sie diese mineralstoffreiche Mischung über den Tag verteilt.

So schaffen Sie 2 Liter am Tag:

Morgenritual

In der Nacht schwitzt der Körper etwa einen halben Liter Flüssigkeit aus, den es auszugleichen gilt, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Daher ist dies Ihr wichtigstes kleines Gesundheitsritual: Trinken Sie morgens mindestens **zwei Gläser** Wasser!

Das Ayurveda empfiehlt, gleich morgens nach dem Aufstehen einen halben Liter warmes Wasser mit 2 Esslöffeln Zitronen- oder Limettensaft zu trinken. Das Getränk wird durch eine Messerspitze Ingwerpulver und ½ Messlöffel Dr. Jacob's Basenpulver *plus* noch deutlich wirkungsvoller. Zum Frühstück können Sie eine Tasse Chi-Cafe oder Flavochino geniessen.

Tagsüber Trinken

Den Tag über trinken Sie am besten regelmässig kleine Mengen, um den Körper optimal mit Flüssigkeit zu versorgen. Wer nicht viel schwitzt, benötigt jede Stunde ca. 100 ml oder alle zwei Stunden ein Glas Wasser. Sinnvoll ist ein Wecker oder eine Trink-App, die Sie an das regelmässige Trinken erinnert. Stellen Sie sich zu Hause oder auf der Arbeit morgens 2 Flaschen Wasser (insgesamt 1,5 l) oder eine grosse Kanne mit Tee bereit, die Sie über den Tag hinweg austrinken wollen. Je kürzer die Wege, desto eher schenken Sie nach.

Wasser schmeckt Ihnen zu langweilig? Peppen Sie es mit frischer Minze, Ingwer, Zitronensaft oder Lactirelle auf. Die fruchtig-spritzige Energie-Essenz für Körper und Geist enthält die Vitamine B_1 und B_{12}, die den normalen Energiestoffwechsel und die normale psychische Funktion unterstützen. Zudem enthält Lactirelle pro Portion 2,4 g rechtsdrehende Milchsäure – so viel wie etwa 300 g Naturjoghurt. Feinherb und erfrischend ist der Chi-Tea – mit 99 % weniger Aluminium als in üblichem Grün- und Schwarztee. Er eignet sich ideal als Fasten- und Diätbegleiter und schmeckt warm und kalt.

Diese und viele weitere leckere Gesundheitsmittel, die Ihnen helfen ein gesunder Gewohnheitstrinker zu werden, finden Sie ab Seite 98.

Abendritual

Vor dem Schlafengehen trinken Sie ca. 300 ml Wasser mit 1 Messlöffel Dr. Jacob's Basenpulver *plus*. Sinnvoll ist alternativ auch die Kombination von 1 Messlöffel Dr. Jacob's Basenpulver mit Lactacholin.

Weitere Trinktipps:

- Nehmen Sie sich für unterwegs immer eine kleine Flasche Wasser mit.
- Essen Sie wasserreiche Lebensmittel, so können Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr zusätzlich steigern.
- Trinken Sie, statt zu snacken!

Alle Pflichtangaben zu den Produkten in diesem Buch finden Sie im Naturam-Online-Shop:
www.drjacobs-shop.ch
Die Naturam AG ist Bio-zertifiziert durch CH-BIO-006.

Bildnachweis Adobe Stock (www.stock.adobe.com):

S. 2 © venimo • S. 7 © stockphoto-graf • S. 10 © volff, © Kaesler Media, © spaxiax, © Zdenka Darula, © valiza14, © PhotoSG, © denio109, © Martin Lee • S. 15 © Krolone, © Aloksa, © ~ Bitter ~, © tatiana_davidova • S. 17 © marilyn barbone • S. 23 © manyakotic • S. 24 © scerpica • S. 27 © supercat67 • S. 28 © mylitleye • S. 31 © M.studio • S. 45 © Marco Mayer • S. 61 © thommy1973 • S. 62 © wsf-f • S. 64 © elecstasy • S. 72/74 © Yingko • S. 73 © Zerbor • S. 75 © asife • S. 77 © Animaflora PicsStock • S. 78 © fahrwasser, © dasuwan • S. 79 © pikoso.kz • S. 80 © Brent Hofacker • S. 81/84 © dolphy_tv • S. 84 © Y. A. Photo • S. 87 © Brent Hofacker, © fineart-collection • S. 88 © cook_inspire • S. 90 © Sa Scha • S. 91 © Heike Jestram • S. 92 © Rawpixel.com • S. 94 © juefraphoto • S. 96 © Heike Rau • S. 97 © zbarovskiy96 • S. 111 © jackfrog

Bildnachweis iStock (www.istockphoto.com):

S. 14 © thomas-bethge • S. © 27 zeljkosantrac • S. 35 © haoliang • S. 37 © fabiomax • S. 38 © LauriPatterson • S. 49 © gbh007 • S. 53 © Rocky89 • S. 54 © Roxiller • S. 55 © Rome2015 • S. 59 © MariaUspenskaya • S. 66/70 @ tenkende • S. 71 @ Olha_Afanasieva, @ losinstantes • S. 75 @ los_angela • S. 76 @ Vitalina • S. 79 © Tanja Rausch • S. 80 ©Aiselin82 • S. 95 @ bit245

Bildernachweis freepik (www.freepik.com):

S. 10 © alkestida • S. 51 © xamtiw

Bildnachweis weitere Abbildungen:

S. 58, S. 94, S. 95 © Dr. Susanne Bihlmaier • S. 93 © Rohe Energie • S. 96 © Dr. Katharina Wirnitzer • Titel, S. 8, S. 9, S. 13, S. 113 sowie alle restlichen, nicht erwähnten Abbildungen: © Dr. Jacob's Medical

Illustrationen S. 105, S. 109, S. 116 Ludmilla Zind © Dr. Jacob's Medical

Dr. Jacob's Foundation

Für jedes im Naturam-Shop gekaufte Produkt spenden wir vollwertige, pflanzliche Mahlzeiten an Kinder in Not.
www.drjacobs.foundation

»What's Good for You Is Good for Our Planet.«

(Prof. Ornish)

NATURAM AG

Dr. Jacob's Generalvertrieb für die Schweiz
Chilstig 6 | 8219 Trasadingen

Weitere Informationen zu unseren Produkten erhalten Sie telefonisch unter 041 761 80 34 oder im Online-Shop der Naturam AG unter www.DrJacobs-Shop.ch.

BJWRCH – Stand 21.10.25 | © 2025 Dr. Jacob's Medical