

CAROLINE
WILBOIS

UNSERE GRÜNE

JOHANNA
ANDERSSON



Familien KÜCHE

Neue Ideen
FÜR MEHR
GEMÜSE
JEDEN TAG



THORBECKE

Johanna Andersson & Caroline Wilbois
Fotos Sofia Kallner

Unsere grüne Familienküche

NEUE IDEEN FÜR MEHR
GEMÜSE JEDEN TAG

Aus dem Schwedischen von Ricarda Essrich

Jan Thorbecke Verlag





Inhalt

Hallo und herzlich willkommen!	5
Über uns und unsere Philosophie	6
Rezepte für die Gesundheit	9
Gute Gewohnheiten, die unser Reptiliengehirn überlisten	12
Alltagsküche mit Gesundheitspotenzial	15
Abendessen für die ganze Woche – aber wie?	21
Gemüseskeptiker bekehren – mehr Gemüse im Alltag	24

REZEPTE

Familiensalat nach dem Baukastensystem	28
Nicht mehr als 6 Zutaten auf dem Zettel!	30
2 in 1 – mit größeren Portionen	42
Abendessen in 15 Minuten	64
Gerichte aus dem Vorratsschrank	76
Abendessen ohne Abwasch – All in one	87
Frühstück zum Abendessen	98
Die Lunchbox gleich dazu	110
Drei weitere Lieblingsgerichte	124
Danke	132
Rezeptregister	134



Hallo und herzlich willkommen!

Wir sind's, Caroline und Johanna. Wer uns kennt, weiß, dass wir die Alltagsküche lieben. Warum? Nun, leckere und einfache Alltagsgerichte können sogar den schlimmsten Novembertag aufhellen! Im Übrigen spielt die Alltagsküche eine der Hauptrollen, wenn wir in unserem Beruf als Ernährungsexpertinnen über Gesundheit sprechen. Denn das, was wir essen, wirkt sich maßgeblich auf unsere Gesundheit aus.

Doch wir wissen auch, dass das ständige Kochen und die ewige Frage „Was gibt es zu essen?“ eine wirkliche Herausforderung sein können. Vor allem, wenn alle gleichzeitig Hunger haben, kaum Zeit bleibt und das Energielevel niedrig ist. Uns geht es genauso, und deshalb haben wir unsere besten Alltagsrezepte und Tricks zusammengestellt, um der Frage, was heute Abend auf den Teller kommt, immer einen Schritt voraus zu sein.

Mit diesem Buch möchten wir die Alltagsküche ein wenig einfacher und leckerer machen und obendrein heute und in Zukunft etwas zu Ihrer Gesundheit beitragen. Als zusätzlichen Bonus haben wir die Rezepte so entwickelt, dass die Umwelt geschützt und die Auswirkungen des Essens auf das Klima reduziert werden. Wir hoffen, dass Sie neue Lieblingsgerichte für den Alltag finden und das Buch so oft benutzen, dass die Seiten irgendwann regelrecht zusammenkleben.

*Mit liebem Gruß
Caroline und Johanna*



Schicken Sie uns doch
eine Nachricht oder ein Bild,
wenn Sie Ihre Alltagsgerichte
zubereiten – wir sind auf
Instagram zu finden:
@dietistensval

Über uns und unsere Philosophie

Wir sind keine Gourmetköchinnen, aber wir sind wirklich gut darin, leckere, schnelle und gesunde Alltagsgerichte zu kreieren – das ist sozusagen unsere Superkraft!

Vor mehr als zehn Jahren standen wir beide mit unserer Zulassung als Diätassistentinnen da. Nach vierjährigem Studium hatten wir unsere Wissensdatenbank bis zum Bersten mit Fakten gefüllt, wie sich das, was wir essen, bis hinunter auf die Zellebene auf uns auswirkt. Heute – mit etwas Abstand – würden wir dennoch sagen: Die Ausbildung war der einfache Teil. Die Wissenschaft in leckeres Essen auf dem Teller umzusetzen, das ist die große Herausforderung. Denn es spielt keine Rolle, wie gesund das Essen ist, wenn es nicht gleichzeitig auch lecker und außerdem so einfach ist, dass man es im Handumdrehen an einem gewöhnlichen Abend unter der Woche zubereiten kann.

Wenn wir kochen, steht Gemüse immer im Mittelpunkt. Wir selbst essen größtenteils pflanzlich, ergänzt um Produkte aus dem Meer, vermeiden es aber, unserer Ernährung ein Label zu verpassen. Wir essen ganz einfach das, was wir mögen, ohne Verbote, was sich manchmal auch in einem herzhaften Rentiereintopf äußert. Fleisch kann also auch dabei sein, doch das wählen wir sehr sorgfältig aus und setzen es eher als Zugabe denn als Hauptact auf dem Teller ein.

Wir glauben an von allem etwas anstatt von wenigem viel. Das verringert das Risiko, dass wir Stoffe zu uns nehmen, die nicht so gesund sind, und schafft bessere Bedingungen für eine ausgewogene Ernährung. Langfristige Gesundheit erreichen wir, wenn das, was wir essen, in der Regel gesund ist und – davon sind wir überzeugt – wenn wir das Essen ohne schlechtes Gewissen genießen können. Natürlich können auch wir von Zeit zu Zeit einem herrlichen Törtchen, einem Stück Salzlakritz oder saftigem Kardamomgebäck nicht widerstehen. Essen ist Genuss, und wir halten nichts von Verboten.

In diesem Buch finden sich die Gerichte, die wir selbst unter der Woche zu Hause zubereiten. Sie werden merken, dass die meisten Gerichte recht einfach sind und nicht viel Zeit in der Küche erfordern. Zum Ausgleich möchten wir Sie ausdrücklich ermutigen, mehr Zeit in die Mahlzeit an sich und das Essen zu investieren! Dass wir uns am Esstisch so wohlfühlen, könnte vielleicht auch damit zu tun haben, dass wir beide eine Sache gemeinsam haben: Wir hassen Abwasch. Doch wenn man nur lange genug sitzen bleibt, findet sich meist eine Lösung, haben wir festgestellt.

*Gesundheit – lieber
von allem etwas anstatt
von wenigem viel*



The image features a dark, textured background, possibly a slate or stone surface. In the top left corner, there is a bouquet of flowers, including a large pink ranunculus, a smaller red ranunculus, and a white ranunculus, along with some baby's breath. Scattered across the surface are several small pink flowers. In the center, there is a tart with a golden-brown crust, filled with white cream and topped with a swirl of brown sauce. To the left of this tart is a silver spoon. In the bottom left corner, there is another similar tart. In the bottom right corner, there is a small, round, silver object, possibly a candle or a small pot, with a chain attached to it. The overall composition is artistic and elegant.

Ausgewogenheit –
die Kunst, ausreichend
Gesundes und ein
bisschen Ungesundes
zu essen

Rezepte für die Gesundheit

Ihre Gesundheit profitiert schon von kleinen Veränderungen. Aber wie viel muss man eigentlich mindestens tun, um gesünder zu werden?

Wir wissen heute sicher, dass gute Essgewohnheiten Leben retten und häufig schon kleine Veränderungen einen großen Unterschied machen. Die Antwort auf die obige Frage ist daher: Wir müssen gutes Essen hinzufügen und nährhaftere Alternativen in der Alltagsküche wählen, ohne gleich alles auf den Kopf zu stellen. An zwei Tagen der Woche zu fasten, macht nach zwei Monaten keinen Spaß mehr, und nach 20 Tagen hat man auch keine Lust mehr auf Essig-Shots. Wenn Sie wirklich etwas bewirken möchten, konzentrieren Sie sich auf nachhaltigere, kleine Veränderungen, die zur Gewohnheit werden und langfristig große Wirkung haben.

Man könnte das Gefühl bekommen, ständig würde nur noch darüber geredet, was gesunde Ernährung bedeutet, und das Interesse für Spezialdiäten war sicher nie größer als im Moment. Doch die wissenschaftliche Grundlage ist eindeutig und zeigt klar, was gesunde Ernährungsmuster sind und wodurch sich weniger gute Essgewohnheiten auszeichnen.

Merken Sie sich das Wort Muster. Denn wenn wir über Gesundheit sprechen, geht es nicht um einzelnen Lebensmittel, die entweder als „Superfood“ durchgehen oder verboten sind. Bedenken Sie, dass wir im Laufe unseres Lebens etwa siebzig Tonnen Lebensmittel zu uns nehmen – da leuchtet ein, dass Gesundheit mit unseren Gewohnheiten zusammenhängt und mit dem Essen, das wir in größeren Mengen zu uns nehmen. Wir sollten also auf ein Muster, eine Richtung setzen!

In einem Muster gibt es Bewegungsfreiheit, daher ist es wichtig, sich an die großen Linien zu halten und Platz für die eigenen Wünsche und Variationen zu lassen. Hier gibt es kein richtig oder falsch, nur mehr oder weniger. Egal, was Sie antreibt – eine gesunde Darmflora, ein verfeinertes Hautbild, Energie, um mit den Kindern zu spielen, oder Krankheitsprävention –, immer sollten wir auf das gleiche Ernährungsmuster setzen. Und wie lautet unser Ziel? Ein Ernährungsmuster mit einer Alltagsküche, die reich an dunkelgrünen Blattgemüsen, Hülsenfrüchten, Kohl, Zwiebeln und Wurzelgemüse ist. Variation ist der Schlüssel: Essen Sie Gemüse in verschiedenen Farben, zubereitet und roh. Viel Gemüse in Kombination mit Vollkornprodukten, Nüssen und Samen, Fisch, Schalentieren, pflanzlichen Ölen und fettarmen Molkereiprodukten fördert, wie wir wissen, die Gesundheit und reduziert das Risiko für eine Vielzahl chronischer Erkrankungen.

Wenn der größte Teil dessen, was wir essen, aus dem Pflanzenreich stammt, nehmen wir auch viel von dem zu uns, was wir gesundheitsfördernde Stoffe nennen: essenzielle Vitamine, Mineralstoffe und Fettsäuren. Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreich bieten uns außerdem Vollkorn, Ballaststoffe und bioaktive Substanzen, zum Beispiel Anthocyane, Polyphenole und pflanzliche Sterole. Bioaktive Substanzen haben viele Gesundheitsvorteile, da sie sich auf unsere Gene, die Zellen und den Stoffwechsel auswirken. Unter anderem beeinflussen sie, wie die Nahrung vom Körper aufgenommen und verarbeitet wird. Mehrere bioaktive Substanzen wirken außerdem als Antioxidantien, und wir pflegen sie als „Rostschutz des Körpers“ zu bezeichnen.

Wir gehen nicht davon aus, dass Sie verwundert die Stirn runzeln, wenn Sie lesen, was wir essen sollten, und vielleicht erliegt man leicht dem Glauben, die meisten von uns würden so essen. Doch Tatsache ist, dass wir ziemlich weit davon entfernt sind und unsere Essgewohnheiten heute die größte Ursache für Gesundheitsprobleme sind, unmittelbar nach Tabak. Vielleicht runzeln Sie jetzt die Stirn? Richtig, hier besteht noch viel Gesundheitspotenzial!

PFLANZLICHE STEROLE

Kommen natürlich in Lebensmitteln aus dem Pflanzenreich vor. Sie verringern die Cholesterin-Aufnahme aus dem Darm und können daher dazu beitragen, den Spiegel an schädlichem LDL-Cholesterin und damit das Risiko für Herz- oder Gefäß-Erkrankungen zu senken. Unter den Gemüsesorten weisen verschiedene Kohlsorten, zum Beispiel Blumenkohl und Brokkoli, die höchste Konzentration an pflanzlichen Sterolen auf.

FOOD-MATRIX

Früher lag der Fokus auf einzelnen Nährstoffen (wer hat nicht schon auf Vitamin-C-Brausetabletten gesetzt?). Heute wissen wir, dass Essen viele verschiedene Stoffe enthält, die zusammenwirken und einander verstärken können – etwas, was wir Food-Matrix nennen. Einzelne Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel können die Wirkung der Nahrung auf den Körper nicht ersetzen. Daher sollte der Fokus auf dem Ernährungsmuster liegen!



Gute Gewohnheiten, die unser Reptiliengehirn überlisten

*Woran liegt es, dass wir zwar wissen, was wir essen sollten,
es aber trotzdem nicht tun?*

Es heißt nicht umsonst Essgewohnheiten. Was wir entscheiden zu essen, ist häufig mehr Gewohnheit als eine bewusste Wahl, vor allem im Alltag, wenn wir meist im Automatikmodus agieren. Wussten Sie zum Beispiel, dass die meisten über ein Alltagsrepertoire von etwa acht verschiedenen Rezepten fürs Abendessen verfügen? Wie sehen Ihre acht aus? Was, wenn diese acht Gerichte einfach, lecker und gesund wären? Dann würde ein Drittel all dessen, was wir essen, unsere Gesundheit fast automatisch fördern.

Unsere Essgewohnheiten werden von mehreren Mechanismen gesteuert. So werden unsere Vorlieben schon in Mamas Bauch angelegt, und wir haben eine biologische Veranlagung, Süßes zu mögen. Auch kulturelle und soziale Faktoren beeinflussen, was wir uns in den Mund stecken. Darüber hinaus besteht das Leben ständig aus Entscheidungen, und es liegt in unserer Biologie, den einfachen Weg zu bevorzugen. Erkennen Sie den gemeinsamen Nenner? Jedes Mal spielt unser Gehirn eine entscheidende Rolle, deshalb ist das unser Ausgangspunkt, wenn wir eine neue Gewohnheit etablieren wollen.

Am besten fangen wir vorne an. Um eine Entscheidung zu fällen, benutzen wir zwei Teile des Gehirns. Zum einen den Gehirnstamm, auch Reptiliengehirn genannt, den primitivsten Teil des Gehirns, der meist auf Impulse reagiert. Zum anderen den Frontallappen, den clevereren Teil des Gehirns, der gut reflektieren und planen kann, uns aber auch die meiste Energie abverlangt. Wenn wir beispielsweise müde, gestresst und hungrig sind, passiert es leicht, dass das Reptiliengehirn – das eine schnelle Belohnung ohne Gedanken an Konsequenzen sucht – übernimmt (und uns eine große Kugel Eis auf dem Heimweg verschlingen lässt).

Mit diesem Wissen liegt die Frage nah, wie clever es ist, sich erst nach einem langen Arbeitstag mit der Essensplanung zu beschäftigen. Der Reptilienteil in uns lässt uns dann schnell nach etwas Energiereichem, etwas Süßem greifen. Selbst wenn wir dem Eisimpuls widerstanden haben, gibt es dann zum Abendessen etwas, das wir häufig zubereiten und über das wir so wenig wie möglich nachdenken müssen.

Eine in Meal Prep
investierte Viertelstunde
bringt viele gewonnene
unter der Woche, während
Sie gleichzeitig Ihr Gehirn auf
gesündere Entscheidungen
umprogrammieren.