

*Essen wir um zu leben
oder
Leben wir um zu essen?*

BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Sehr geehrte Frau!
Sehr geehrter Herr!

Damit Lebensmittel wirklich Mittel zum Leben werden, müssen sie das enthalten was unser Organismus benötigt.

Erforderlich ist eine gute gemischte Kost – eine Kost, die durch eine sinnvolle Auswahl von Lebensmitteln und deren ebenso sinnvolle Zubereitung bestimmt wird.

Aber nicht nur das „was“ spielt eine Rolle. Entscheidend ist auch wie gegessen wird. Dabei gilt ohne Einschränkung: **Essen braucht Zeit!** Und auch die Randbedingungen sollten nicht unterschätzt werden: Wenn es gelingt, in einer angenehmen Umgebung und ohne Lärm um die Ohren und Ärger im Bauch eine Mahlzeit einzunehmen, ist es der Gesundheit auf jeden Fall zuträglich.

Sie sollten versuchen: Langsam essen und gut kauen!

Ernährung in dieser Form kann das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit spürbar steigern. Und unser Körper spielt dabei mit: Geben wir ihm die Möglichkeit, sich an diesen Rhythmus zu gewöhnen, ist er Belastungen besser gewachsen, ohne dass wir uns dabei schlecht fühlen.

Eine solche Essdisziplin bringt noch eine Chance:

Wir vermindern, wenn wir den Hunger erst gar nicht zum Heißhunger werden lassen, unkontrolliertes „In-uns-Hineinessen“.

Zubereitung von Fisch

- a) Säubern
- b) Säuern
- c) Salzen

a) Säubern:

Frischen Fisch, falls noch erforderlich, schuppen, ausnehmen. Unter kaltem fließenden Wasser gut abspülen und reinigen. Auf keinen Fall sollte man Fisch längere Zeit wässern, da wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen, danach mit Küchenpapier abtrocknen.

b) Säuern:

Fisch innen und außen mit etwas Zitronensaft, Limettensaft-Edelzitrone, beträufeln. Das bindet den Geruch, das Fischfleisch wird fester und zarter im Aroma.

c) Salzen:

Mit dem Salz sollte man sparsam umgehen, mit Meersalz oder Kristallsalz.

Tiefgekühlte Fische

Tiefkühlfilets sollten Sie rechtzeitig einkaufen (am besten einen Tag vorher), damit sie langsam im Kühlschrank auftauen können. Noch im tiefgefrorenen Zustand aus der Packung nehmen, auf einen Teller legen, mit Zitrone beträufeln, mit Klarsichtsfolie bedeckt in den Kühlschrank stellen. Aufgetaut können die Filets dann weiterverarbeitet werden.

Seezungenröllchen auf gedünstetem Gemüse (4 Personen)

4 Seezungenfilets mariniert und zusammengerollt. Die Hautseite sollte innen sein, so halten die Röllchen beim Garen die Form.

3 Karotten, 4 Kartoffeln waschen, schälen und blättrig schneiden,
1/2 Salatgurke in Würfel sowie 1 Fenchel und 1 Zwiebel in feine Steifen schneiden,
3 Knoblauchzehen zerdrücken.

Alle Zutaten in einer feuerfesten Pfanne etwas anschwitzen, salzen, mit Kümmel (ganz), Basilikum, weißem Pfeffer aus der Mühle und Lorbeerblättern würzen und mit etwas Bouillon oder Fischfond aufgießen.

Gemüse fast garziehen, die marinierten Seezungenröllchen auf das Gemüse legen, mit Alufolie abdecken, fertig dünsten. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie und Dill bestreuen.

Thunfischaufstrich (2 Portionen)

100 g Thunfisch
200 g Magertopfen
20 g Buttermilch
40 g Karotten
50 g Zwiebel
Schnittlauch
Knoblauch
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Zwiebeln und Karotten schälen,
Zwiebel fein hacken, Karotten fein
reiben, Thunfisch klein schneiden.
Den Topfen mit der Buttermilch
verrühren und mit den übrigen
Zutaten vermischen, würzen und aufs
Brot streichen.

Rinderbraten oder Wildbraten bereiten wir so zu

Fleischstück (Hieferl oder Schulter) mit Kräutersalz würzen, mit etwas Senf einstreichen sowie mit getrocknetem Estragon bestreuen, ringsum anbraten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, Röstgemüse (Mirepoix) würfelig geschnitten hineingeben, goldbraun anrösten, mit Fond ablöschen, mit Wacholder, Lorbeer, Thymian, Majoran etc. würzen.

Als wichtiger Aromastoff darf ROTWEIN nicht fehlen; durch das DÜNSTEN oder DÄMPFEN verflüchtigt sich der Alkohol, die Geschmackstoffe bleiben.

Anschließend geben wir unser Fleischstück hinzu, dünsten oder dämpfen es weich. Danach wird die Sauce im Mixbecher püriert (auch mit dem Pürierstab möglich).

Hirselaibchen

- 400 g gekochte Hirse (= 150 g Hirse Rohgewicht, Zweieinhalbfache Wassermenge)
- 100 g fein geschnittene Zwiebeln
- 200 g fein geraspeltes Wurzelgemüse
- 50 g Butter
- 100 g Topfen
- 60 g geriebener Käse (Edamer, Schloßdamer)
- 50 g kleine Haferflocken oder Brösel
- 1 TL fein gehackter Basilikum
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Curry
- Salz, Pfeffer

Die Hirse waschen und in ungesalzenem Wasser aufkochen lassen. Nach dem aufkochen zirka 25 Minuten bei kleiner Hitze, im Topf oder im Rohr bei 100° quellen lassen. Die Hirse muss überkühlt und trocken sein, damit die Masse nicht zu feucht wird und in der Pfanne kleben bleibt.

Zwiebel, Wurzelgemüse in Butter anschwitzen, mit der Hirse den Topfen und dem Käse und den Kräutern gut vermischen und kräftig abschmecken. Die Masse mit den kleinen Haferflocken oder Bröseln binden.

Die Laibchen auf ein leicht befettetes Blech geben und zirka 15 Minuten bei 200° leicht bräunen. Oder in der Pfanne braten.

Saucen

Basis:

| | | |
|--------|-----------------------|-------------------------|
| 1/2 l | Fleischsaft oder Fond | |
| 10 dag | Sellerie | mitkochen oder dünsten, |
| 6 dag | Karotten | anschließend pürieren |

Die Konsistenz wird durch die Zugabe von mehr oder weniger Gemüse gesteuert.

Alle Saucen, weiß oder braun, immer nur mit mitgekochtem Gemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebel oder Petersilwurzel) oder mit frischen Kräutern binden.

Sauce samt Gemüse im Mixer pürieren bis eine feine, sämige Konsistenz entsteht.

Zubereitung von Gemüse

- a) möglichst kurz vor dem Essen waschen
- b) grundsätzlich erst nach dem Waschen zerkleinern
- c) nährstoffschonend garen, d.h. dämpfen oder dünsten
- d) in wenig Wasser garen
- e) Gemüsewasser (Fond) wenn vorhanden weiterverwenden

Dieser Fond eignet sich zum Ansetzen von Suppen und Saucen, enthält wichtige Geschmack- und Mineralstoffe.

Kürbiskernaufstrich

| | |
|-------|--------------------------|
| 200 g | Magertopfen |
| 1 Ei | Buttermilch |
| 20 g | Kürbiskerne fein gehackt |
| 5 g | Kürbiskernöl |
| | Senf |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Kräuter: Petersilie |
| | Schnittlauch |
| | ev. etwas Majoran |

Zubereitung:

Kürbiskerne fein hacken,
Topfen, Buttermilch und
Kernöl cremig rühren;
mit den Kernen, Gewürzen
und Kräutern abschmecken.

Erdäpfikas (2 Portionen)

200 g Kartoffel
50 g Sauerrahm
40 g Magertopfen
30 g Zwiebeln, fein gehackt
ev. 1 Ei Buttermilch
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Schnittlauch
Knoblauch
Senf

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, schälen, pressen und etwas auskühlen lassen, mit den anderen Zutaten vermischen und verrühren.

Tipp: Der Aufstrich wirkt noch besser, wenn man kleine, rote Paprikastücke untermischt.

Müsli

Weizenschrot
Roggenschrot
Dinkelflocken
Haferflocken
Joghurt
Äpfel
Bananen
Zitronensaft
Orangensaft
Süßstoff

Zubereitung:

Weizen- und Roggenschrot über Nacht mit Wasser bedeckt quellen lassen, das nicht aufgenommene Wasser abgießen. Obst reiben oder klein schneiden und alle Zutaten vermischen.
Würzen mit Zucker, Honig oder Süßstoff.

Tipp: Es können beliebig andere Früchte und Flocken verwendet werden.

Müsli enthält viele Ballaststoffe – wichtig: viel trinken!!!

Joghurtdressing

250 g Joghurt 1%
2 – 3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
3 – 4 Knoblauchzehen
1/8 l Milch
etwas Essig
Senf
Zitronensaft
nach Belieben frische Kräuter

Eine mittlere Zwiebel in vier bis sechs Teile schneiden, Knoblauchzehen sowie Milch in das Mixglas geben und pürieren, mit Senf, Essig, Öl und Kräutern abschmecken. Anschließend Joghurt hinzufügen.

Tipp:

Salatdressing auf Vorrat zubereitet, hält sich in gut verschlossenem Gefäß im Kühlschrank zwei bis drei Tage.

Salatdressing emulgiert (5 Personen)

Tomate, Paprika, Gurke

mit Schnittlauch, Kerbel, Estragon soweit vorhanden ins Mixglas geben, mit 3 – 5 EL Gemüsefond oder Wasser mixen, zum Würzen etwas Salz, Pfeffer bunt und Knoblauch begeben.

Zubereitung der Emulgation

2 – 3 EL Senf
2 – 3 EL Weißwein- oder Balsamicoessig
2 – 3 EL Öl (Erstpressung) mixen!

Es kann auch Quimiq verwendet werden.

Das Ganze mit einem Stabmixer zu einer sämigen Sauce verarbeiten und mit einer Prise Kristallsalz und etwas Worcestersauce vollenden.

MEHLSPEISEN

Joghurtschnitte: 9 Portionen à 165 kcal, 9 g Fett

Biskuit:

- 3 Eier
- 40 g Zucker
- 30 g Weizenmehl
- 30 g Weizenvollmehl
- 1 TL Backp.
- 50 g Diätmarmelade (Erdbeer, Ribisel, ...)
- 150 g Früchte (Beeren, Mandarinspalten, ...)

Joghurtmasse:

- 1/2 l Joghurt 3,6%
- 1/8 l Obers
- 5 Blatt Gelatine
- 20 g Zucker
- Vanillezucker, Zitrone

Zubereitung:

- Eier mit Zucker sehr schaumig rühren, Vanille, Rum und Zitronensaft dazugeben. Zuletzt die mit Backpulver vermischten Mehlsorten unterheben.
- In eine kleine Form streichen und bei ca. 175° Celsius backen.
- Das ausgekühlte Biskuit mit erwärmter Marmelade bestreichen und mit Früchten belegen.
- Schlagobers schlagen, kalt stellen. Joghurt mit Zucker, Rum etw. Zitrone und Süßstoff verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ein paar Löffel der Joghurtmasse erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Zuletzt mit der restlichen Joghurtmasse vermischen und das Schlagobers unterziehen. Über die Früchte leeren und im Kühlschrank stocken lassen.

Topfen-Apfel-Streuselkuchen: 16 Portionen à 311 kcal, 12 g Fett

250 g Mehl (Hälfte Vollkornmehl)
100 g Zucker
1 Vanillezucker
100 g Margarine oder Butter
Apfelmus
50 g Margarine
Zitrone, Rum, Süßstoff
2 Eier
500 g Topfen
1 Pkg. Vanillepuddingpulver

Zubereitung:

- Butter oder Margarine zerlassen, mit Zucker, Zimt, Vanillezucker und dem Mehl vermischen.
- Ca. 2/3 der Streuselmasse in eine Tortenform drücken
- Apfelmus aufstreichen und die Topfenfülle zubereiten.
- Margarine schaumig rühren, Topfen dazugeben, mit Zitrone, Rum und Süßstoff abschmecken.
Eier und Vanillepuddingpulver dazugeben und gut aufschlagen.
- Die Masse über das Apfelmus streichen.
- Restliche Streusel darauf verteilen und bei 175 Grad° ca. 50 Minuten backen.

Apfel-Joghurt-Nockerl: 6 Portionen à 140 kcal, 3,5 g Fett

20 g Schlagobers
250 g Äpfel oder Birnen
4 Blatt Gelatine
1/2 l Joghurt 1%
80 g Topfen
Zitrone, Zimt
Süßstoff

Sauce:

3/8 l Rotwein
15 g Maizena
Zimt, Nelken

Zubereitung:

- Obers schlagen, mit Joghurt, Topfen, Süßstoff, Zitrone verrühren. Äpfel fein würfelig schneiden oder raffeln und zur Joghurtmasse geben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Einige Löffel der Joghurtmasse erwärmen, die aufgeweichte Gelatine darin auflösen und wieder mit der restlichen Masse vermengen.
- Im Kühlschrank stocken lassen und dann Nockerl formen. Rotwein, Zimt, Nelken aufkochen lassen, Stärke mit etw. kalter Flüssigkeit verrühren, einkochen und verkochen lassen. Abschmecken!

Nockerl auf der Sauce anrichten und ev. mit etwas Kakao oder gehackten Pistazien bestreuen.

Guglhupf: 16 Portionen à 160 kcal, 7,5 g Fett

- 100 g Margarine oder Butter
- 200 g Topfen
- 150 g Zucker
- Süßstoff
- 4 Dotter
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 4 Eiklar
- 1/2 Backp., Rum
- Zitrone, Vanille

Zubereitung:

- Margarine; Topfen, Zucker, Vanillezucker, Rum, Zitrone und Süßstoff schaumig rühren, die Dotter dazugeben und gut aufschlagen.
- Die Mehlsorten mischen, mit Backp. vermengen und abwechselnd mit dem Eischnee unter die Dottermasse rühren.
- Ca. 50 Minuten bei 180° Celsius backen.

Versunkener Apfelkuchen: 12 Portionen à 200 kcal, 10 g F, 2 BE

120 g Margarine oder Butter
100 g Zucker
Süßstoff
3 Eier getrennt
6 EL Magermilch
100 g griffiges Mehl
100 g Vollkornmehl
1 KL Backpulver
1/2 kg Äpfel
Zitrone
1 Pkg. Vanillezucker
1 Msp. Zimt

Zubereitung:

- Backpulverteig herstellen – Masse in eine große Tortenform mit geachtelten und mit Zitronensaft beträufelten Äpfel dachziegelförmig dicht belegen, mit Zimt bestreuen, ev. etwas Süßstoff dazugeben.
- Bei 200° Celsius ca. 45 – 50 Minuten backen.

Tipp: Es können auch Birnen genommen werden!

Topfenstrudel: 6 Portionen à 150 kcal, 3 g Fett

60 g Strudelteig = 2 Blätter
600 g Magertopfen
20 g Magermilch
20 g Vanillepuddingpulver
3 Eiklar
20 g Butter oder Margarine
Süßstoff, Rum
Zitronensaft

Zubereitung:

- Eiklar steif schlagen, Topfen, Magermilch, Süßstoff, Zitronensaft, Rum-Aroma cremig rühren, Vanillepuddingpulver dazugeben.
- 1 Strudelblatt auf ein feuchtes Geschirrtuch geben, mit zerlassener Butter bestreichen, mit dem zweiten Blatt abdecken.
- Die Hälfte der Fläche mit der Topfenfülle bestreichen – locker einrollen!
- Ca. 30 Minuten bei 180° Celsius backen.

Topfenstrudel mit Sauerkirschen: 6 Portionen à 190 kcal, 3 g Fett

Zutaten für den Strudel – siehe Topfenstrudel

Sauce:

375 g Sauerkirschen (Kompott)
25 g Vanillepuddingpulver
Süßstoff

Zubereitung:

- Die Sauerkirschen in einen Messbecher geben und bis zu einem halben Liter mit Wasser auffüllen.
- Etwas Flüssigkeit mit dem Puddingpulver abrühren, restliche Flüssigkeit und Früchte aufkochen lassen – abgerührtes Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen und mit Süßstoff süßen.
- Zum Topfenstrudel servieren

Topfenstrudel mit Heidelbeeren: 6 Portionen à 145 kcal, 3 g Fett

60 g Strudelblätter
500 g Magertopfen
20 g Magermilch
20 g Vanillepuddingpulver
200 g Heidelbeeren
3 Eiklar
20 g Butter
Süßstoff, Rum
Zitronensaft

Zubereitung:

- Zubereitung wie Topfenstrudel, nur die Heidelbeeren auf der Topfenfülle verteilen.
- Anstatt Heidelbeeren können beliebig andere Früchte, wie Äpfel, Birnen, Marillen, Pfirsich, Himbeeren, Ribisel, Kirschen, ... verwendet werden.