Ihr mein TV – magazin zeigt Ihnen den Weg zu einer gesünderen und nachhaltigeren Lebensweise

Fakt

Jeder zehnte Deutsche hat schon einmal einen Ernährungstrend wie „Clean Eating" ausprobiert.

Clean-Eating

SO EINFACH KANN ABNEHMEN SEIN

Was bedeutet „Clean Eating"?

Bei „Clean Eating" geht es darum, sich möglichst „sauber", sprich: natürlich, zu ernähren. **Unverarbeitete und naturbelassene Lebensmittel rücken in den Fokus der Ernährung.** Fertiggerichte wie Pizza oder Ravioli aus der Dose sollten daher gänzlich vom Einkaufszettel gestrichen werden. Stattdessen landen ausschließlich frisches Obst und Gemüse sowie Bio-Fleisch und -Fisch im Einkaufskorb, die auch selbst zubereitet werden. Dabei sollte auch auf Gewürzmischungen verzichtet werden. Stattdessen werden die Gerichte mit reinen Gewürzen und vielen frischen Kräutern verfeinert. Vorzugsweise sollte man außerdem regional und saisonal einkaufen. **Denn „clean" zu essen bedeutet auch, auf Nachhaltigkeit zu achten** und Produkte vom Bauern den importierten vorziehen. Wer mehr darüber erfahren und das Konzept ausprobieren möchte, für den kann das Buch „Eating clean" von Amie Valpone (Riva-Verlag, 29,99 €) der richtige Ansatz sein, aus dem auch die Rezepte auf der rechten Seite stammen.

Warum nimmt man mit „Clean Eating" eigentlich ab? Die Antwort darauf ist im Grunde ganz einfach: **In vielen verarbeiteten Lebensmitteln sind hohe Mengen an Zucker versteckt, beispielsweise in Säften oder fertigen Saucen. Außerdem hat verarbeitetes Essen oft mehr Kalorien als natürliches.** Verzichtet man also auf fertige Gerichte und Zutaten, führt das beinahe von alleine zu Gewichtsverlust. Hilfreich ist außerdem, Lebensmittel mit einem hohen Proteingehalt (mageres Fleisch, Fisch, Nüsse oder Milchprodukte) in seine Ernährung einzubauen, denn diese sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

Fotos: Riva-Verlag / Lauren Volo; Adober Stock / rh2010

Morgens mein TV TIPP

- eine Tasse Quinoa
- 1/2 Tasse rohe Mandeln
- 1/2 Tasse Nüsse nach Wahl
- 3 EL Honig, 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 1/2 TL Meersalz
- ungesüßte Mandelmilch
- nach Belieben frische Beeren
- 1/2 Tasse getrocknete Kirschen, gehackt

Quinoa-Müsli

1 Den Quinoa abspülen, bis das Wasser klar bleibt. In einer dünnen Schicht auf Pergamentpapier streichen und eine Stunde vollständig trocknen lassen.

2 In einer Schüssel Quinoa, Mandeln, Nüsse, Honig, Öl, Zimt und Salz mischen, bis alles gut vermengt ist. Die Mischung in einer dünnen Schicht auf ein tiefes Backblech streichen, das mit Backpapier ausgelegt ist. Im vorgeheizten Ofen (175 °C, 150 °C) 20 - 25 Minuten goldbraun backen.

3 Das Müsli aus dem Ofen nehmen, die getrockneten Kirschen unterrühren und 20 Minuten abkühlen lassen. Das Müsli in kleine Stücke brechen. Diese entweder pur oder in einer Schüssel mit Mandelmilch und Beeren servieren.

Mittags mein TV TIPP

- je 1 1/2 Tassen Cannellini- und schwarze Bohnen, gekocht
- je 1 TL Chilipulver, Pfeffer
- je 1 TL Kreuzkümmel, Salz
- eine Tüte glutenfreie Vollkorn-Tortilla-Chips
- zwei große und reife Avocados, gewürfelt
- eine Schale Kirschtomaten
- 1 1/2 Tassen Salsa
- eine Tasse Cashew-Käse
- etwas Koriander
- 4 Frühlingszwiebeln

Tortilla-Party-Schüssel

1 In einer Schüssel die beiden Bohnensorten, das Chilipulver und den Kreuzkümmel vermengen und nach Belieben salzen und pfeffern.

2 Eine große Auflaufform mit den Tortilla-Chips auslegen. Die Bohnenmischung darüber verteilen und beides kurz im Ofen auf mittlerer Einschubleiste grillen.

3 Die Form aus dem Ofen nehmen und Avocado, Tomaten, Salsa, Cashew-Käse, Koriandergrün und Frühlingszwiebeln darauf anrichten. Entweder warm servieren oder kalt genießen.

Abends mein TV TIPP

- 10 Tassen Rucola
- fünf reife Pfirsiche
- zwei Paprika
- 1/3 Tasse rohe Walnüsse
- 2 EL natives Olivenöl
- 2 EL Aceto balsamico
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- etwas Salz und Pfeffer

Pfirsich-Rucola-Salat

1 Zunächst den Rucola waschen und putzen. Anschließend die Pfirsiche ebenfalls waschen, entsteinen und in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse je nach Belieben grob oder fein hacken.

2 In einer großen Schüssel den Rucola, die Pfirsiche, die Paprika und die Walnüsse mischen. In einer anderen, kleineren Schüssel das Öl, den Essig, den Zitronensaft, die Zitronenschale, das Salz und den Pfeffer gut verquirlen.

3 Das Dressing über den Salat geben, alles mischen und servieren. Wer möchte, kann den Salat natürlich noch durch weitere Zutaten wie etwa Tomaten, Gurke oder andere Nüsse erweitern.