



Foto: YAROSLAV DANYLCHENKO/GETTY IMAGES

Leicht gemacht:
**CLEAN
EATING**

Im Fokus steht das Ziel, sich so natürlich wie möglich zu ernähren. Was kommt auf den Speiseplan? Welche Produkte sind tabu? Erfahre hier, wie du Clean Eating in deinen Alltag einbaust und warum die Gerichte auf den folgenden Seiten den perfekten Einstieg für diese Ernährungsweise bilden

Redaktion: *Yasmina Fiege*

1

Die richtige Basis

Frische Produkte wie Obst, Gemüse, Salat und Kräuter versorgen den Körper mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. In Kombination mit Hülsenfrüchten, Vollkorn und Pseudogetreide wie Amarant und Quinoa sowie hochwertigen Fetten und Ölen bilden sie die Basis einer „sauberen“ Ernährung. Aber du solltest dir nicht das erstbeste Grünzeug schnappen, denn auch Gemüse kann unrein sein.

Rucola-Salat mit Zucchini-bändern

Zutaten für 4 Portionen

85 g	Rucola
1	Zucchini
70 g	Pekannüsse
45 g	gesalzene, geröstete Sonnenblumenkerne
12,5 g	Parmesan, gehobelt
1	Zitrone, halbiert
2 EL	frisch geriebene Orangenschale
60 ml	Olivenöl

Zubereitung

Rucola in eine große Schüssel geben. Zucchini mit einem Gemüseschäler zu Bändern schälen und beides vermengen. Mit Pekannüssen, Sonnenblumenkernen und Parmesan bestreuen. Zitrone über dem Salat auspressen. Mit Orangenschalen bestreuen, mit Öl beträufeln, dann sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:
329 Kalorien, 7 g Eiweiß,
7 g Kohlenhydrate, 32 g Fett

NICHT CLEAN

Abgepacktes Gemüse

Herkömmliches Tütengemüse wird oft mit einer Mischung aus Chlor und Wasser gewaschen – nicht gerade appetitlich – und, was noch schlimmer ist, es kann Rückstände von Pestiziden und Düngemitteln enthalten, die auch durch noch so viel Waschen nicht vollständig entfernt werden können, da einige von den Wurzeln der Pflanzen aufgenommen werden.

CLEAN

Abgepacktes Bio-Gemüse

Abgepacktes Bio-Gemüse ist auf jeden Fall die bessere Wahl, da es frei von Pestiziden und Chemikalien ist. Es ist immer dann eine gute Alternative, wenn du kein lokal angebautes Gemüse bekommst. Aber: Oft ist das Gemüse nicht besonders frisch, wenn man es kauft. Das wirkt sich natürlich auch auf den Geschmack und den Nährstoffgehalt aus.

BESONDERS CLEAN

Regional angebauten Bio-Gemüse

Definitiv immer die beste Wahl: unverpacktes Bio-Gemüse aus der Region. Es enthält bis zu 4-mal so viele Antioxidantien wie vorgeschnittene, gewaschene und verpackte Sorten, die während des Transports Nährstoffe verlieren. Wenn du die 3 Clean-Eating-Gebote (regional, saisonal und bio) beachtest, bist du in der Gemüseabteilung bestens bedient.

19 Milligramm

Das ist die Menge an Vitamin C, die man aus einer Zucchini erhält – fast 25 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs.



Foto: MITCH MANDEL

**48
Cent**

Das ist der durchschnittliche
Preis für ein Bio-Ei.
Damit gehören Eier zu den
kostengünstigsten
tierischen
Eiweiß-Quellen.



Foto: JASON VARNEY

Lachs-Salat à la niçoise

Zutaten für 4 Portionen

8	kleine rote Kartoffeln, geviertelt
300 g	grüne Bohnen
80 g	Spinat, gehackt
½ Bund	Basilikum
4	hart gekochte Eier, geviertelt
1 Dose	Wildlachs, abgetropft
2	mittlere Tomaten, in mundgerechte Stücke geschnitten
120 g	Kalamata-Oliven

Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser kochen, bis sie gabelweich sind. Währenddessen die grünen Bohnen 2 bis 3 Minuten blanchieren. Dann abgießen und in Eiswasser abschrecken.

2. Spinat und Basilikum auf 4 Teller verteilen. Kartoffeln, grüne Bohnen, Eier, Lachs, Tomaten und Oliven auf den Tellern verteilen und dabei jede Zutat in einem kleinen Bereich anrichten.

Nährwerte pro Portion:
452 Kalorien, 22 g Eiweiß,
66 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

2

Die Extra-Portion Eiweiß

Mageres, kalorienarmes Eiweiß, das nicht gekocht werden muss? Das ist der Grund, warum wir die „cleanen“

Fischkonserven lieben – ganz zu schweigen von den herzgesunden Omega-3-Fettsäuren.

Manche Fischkonserven enthalten jedoch Giftstoffe wie Quecksilber, also Augen auf beim Einkauf! Wichtig ist, eine Fischkonserve zu finden, die nicht mit BPA beschichtet ist – einer synthetischen Chemikalie, die mit Gewichtszunahme, Herzrhythmusstörungen, bestimmten Krebsarten, Asthma und anderen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht wird. Achte also unbedingt auf das Etikett „BPA-frei“.

NICHT CLEAN

Weißer Tunfisch

Die meisten weißen Tunfischkonserven enthalten bis zu 3-mal so viel Quecksilber wie heller Tunfisch und haben einen geringeren Omega-3-Gehalt als Lachs in Dosen. Wähle lieber quecksilberarmen Tunfisch in BPA-freien Dosen.

CLEAN

Heller Tunfisch

Leichter Tunfisch, der aus quecksilberarmem Echten Bonito besteht, enthält weniger Kalorien als Weißer Tunfisch, weniger Natrium und mehr Vitamin B12, Selen und Eisen. Achte auch hier darauf, dass er in BPA-freien Dosen verpackt ist.

BESONDERS CLEAN

Lachs in Dosen

Lachskonserven enthalten mehr der wichtigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA als andere Fischkonserven (etwa 1100 mg Omega-3-Fettsäuren in einer 100-g-Portion). Da Lachs kleiner ist als Tunfisch, enthält er auch weniger Giftstoffe.

3

Crunch muss sein

Wenn du deinen Salat mit Nüssen toppst, erhältst du bis zu 6 Gramm Eiweiß und 3 Gramm Ballaststoffe pro Portion – weit mehr als mit kohlenhydratlastigen Croûtons oder zuckerhaltigen Rosinen. Und es ist erwiesen, dass Nüsse länger satt halten und man bei der nächsten Mahlzeit weniger isst. Dieses Phänomen ist auch als „Zweite-Mahlzeit-Effekt“ bekannt. Aber auch hier kommt es auf die richtige Wahl der Nüsse an.

Obstsalat mit Walnüssen und Spinat

Zutaten für 4 Portionen

120 g	Babyspinat
150 g	rote Weintrauben, halbiert
200 g	Erdbeeren, halbiert
150 g	Heidelbeeren
55 g	Walnüsse, gehackt
50 g	Gorgonzola, zerbröckelt

Zubereitung

Alle Zutaten in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Wer mag, kann dazu noch eine Vinaigrette nach Wahl untermischen.

Nährwerte pro Portion:

235 Kalorien, 7 g Eiweiß, 25 g Kohlenhydrate, 14 g Fett

NICHT CLEAN

In Öl geröstete/gezuckerte Nüsse

Die meisten Nüsse werden in ungesunden Ölen geröstet und mit Zucker oder Salz überzogen. Diese enthalten nicht nur ein paar zusätzliche Kalorien, mehr Natrium und einige Pestizide, sondern werden auch in Ölen geröstet, die oft aus gentechnisch veränderten Raps- oder Sojabohnen gewonnen werden.

CLEAN

Rohe oder trocken geröstete Nüsse

Herkömmliche Nüsse werden zwar in der Regel mit Düngemitteln und Pestiziden gezüchtet, aber ihre harte Schale wirkt als natürliche Barriere, sodass sie in der Regel weniger Pestizide enthalten als andere konventionelle Produkte. Setze daher auf rohe oder trocken (ohne Öl) geröstete Nüsse.

BESONDERS CLEAN

Rohe oder geröstete Bio-Nüsse

Rohe oder trocken geröstete Nüsse aus biologischem Anbau werden nicht mit Pestiziden behandelt und kommen ohne Zusätze von Zucker oder Salz aus. Wenn du geschmacklich nicht auf in Öl geröstete Nüsse verzichten möchtest, wähle Bio-Nüsse, die in gesünderen Ölen geröstet werden.

**23
Gramm**

So viel Zucker sparst du,
wenn du 50 Gramm Rosi-
nen gegen Mandeln
austauschst.

Foto: MITCH MANDEL

**338
Milligramm**

Das ist die Menge, die du einsparen kannst, wenn du statt eines fertigen Caesar-Dressings ein schnell selbst gemachtes wählst.



Foto: MITCH MANDEL

Thailändischer Putensalat

Zutaten für 4 Portionen

Für die Pute

- 2 EL Kokosöl
- 450 g Putenhackfleisch
- 8 EL Limettensaft
- 4 EL Tahini
- 2 EL Reissessig
- 2 Stangen Zitronengras, in dünne Scheiben geschnitten
- 2,5 cm Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gerieben
- etwas Cayenne-Pfeffer (optional)

Für den Salat

- 120 g Babyspinat, gehackt
- 2 rote Paprika, in Stifte geschnitten
- ½ kleiner Rotkohl, in dünne Scheiben geschnitten
- 60 g Zuckerschoten
- 10 große frische Basilikumblätter, in dünne Scheiben geschnitten + Zweige zum Garnieren
- 65 g gesalzene, geröstete Erdnüsse, gehackt

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Putenhackfleisch hinzufügen und mit einem Holzlöffel auflockern. Limettensaft, Tahini, Essig, Zitronengras, Ingwer, Knoblauch und Cayenne-Pfeffer hinzufügen und so lange braten, bis das Fleisch gar ist. Vom Herd nehmen und abdecken.

2. Spinat, Paprika, Rotkohl und Zuckerschoten auf 4 Tellern anrichten. Geschnittenes Basilikum unter die Putenmischung rühren und gleichmäßig verteilen.

3. Den Salat mit Erdnüssen bestreuen, mit Basilikumzweigen garnieren und mit einer hausgemachten Vinaigrette anmachen.

Nährwerte pro Portion:
463 Kalorien, 40 g Eiweiß,
25 g Kohlenhydrate, 26 g Fett

4

Der krönende Abschluss

Die meisten handelsüblichen Dressings sind voller Zucker, chemischer Emulgatoren, künstlicher Farb- und Aromastoffe und ungesunder Fette. Auf deinen fabelhaft gesunden Salat gehört also ein selbst gemachtes Dressing.

NICHT CLEAN	CLEAN	BESONDERS CLEAN
Herkömmliches Dressing aus dem Supermarkt Die meisten Dressings sind mit Zucker sowie jeder Menge künstlicher Farb- und Konservierungsstoffe angereichert. Die meisten dieser Öle stammen aus gentechnisch verändertem Soja- oder Rapsöl, das unter massivem Einsatz von Pestiziden angebaut wird und daher keine gute Wahl ist.	Gentechnikfreies gekauftes oder Bio-Dressing Wenn es schon gekauftes Dressing sein soll, achte beim Kauf unbedingt auf ein gentechnikfreies oder Bio-Dressing, das ohne künstliche Zusatzstoffe auskommt. Außerdem wichtig: Es sollte weniger als 5 Gramm Zucker pro Portion und etwas Fett enthalten, das bei der Aufnahme der Nährstoffe des Gemüses hilft.	Hausgemachtes Dressing oder Essig und Öl Eine Vinaigrette ist im Handumdrehen gemacht. Die Basis besteht aus 2 Teilen Essig und 3 Teilen Olivenöl und kann beliebig mit Kräutern und Gewürzen ergänzt werden. Olivenöl enthält entzündungshemmende einfach ungesättigte Fettsäuren, während Apfelessig die Blutzuckerspitzen reduzieren kann.