

Kuchen und Gebäck eine leuchtende grüne Farbe) –, auch der Geschmack ist einzigartig. Wie andere Grüntee-Sorten ist Matcha reich an Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken. Matchapulver gibt es in gut sortierten Supermärkten, Bio- und Feinkostläden. Um daraus einen Tee zuzubereiten, rühre ganz einfach eine Messerspitze in nahezu kochendes Wasser.

### **Nüsse und Nussmus**

Ob Cashew-, Pekan-, Wal-, Macadamia- oder Haselnüsse: Die kleinen Kerne sind vollgepackt mit Eiweiß, Ballaststoffen, B- und E-Vitaminen sowie den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen. Hauptsächlich bestehen Nüsse jedoch aus ungesättigten Fetten (zwischen 42 Prozent in Cashewnüssen und 73 Prozent in Pekan- oder Macadamianüssen). Das regelmäßige Naschen von Nüssen wirkt sich positiv auf Knochen, Muskeln, Nerven, Gehirn und das Blutbild aus.

Wer Walnüsse mag, wird den Marokkanischen Möhren-Kichererbsen-Salat lieben, Haselnussfans kommen mit dem Zucchini-Rührkuchen auf ihre Kosten, und das Nusskrokant zur Brokkoli-Brunnenkresse-Suppe schmeckt köstlich!

### **Quinoa**

Ursprünglich aus den Anden in Peru, handelt es sich bei Quinoa um ein weiteres glutenfreies Pseudogetreide. Mit einem Gehalt von 12 Prozent ist Quinoa reich an Eiweiß, und die weißen (oder roten bzw. schwarzen) Körner beinhalten alle nötigen Aminosäuren, die der Körper braucht, unter anderem Lysin, das sonst hauptsächlich in Fleisch und Fisch vorkommt. Demnach ist Quinoa besonders für Veganer und Vegetarier empfehlenswert. Ich liebe meinen Burger mit Quinoa-Cannellinibohnen-Pattys genauso wie die Grünen Quinoabratlinge für ein schnelles Abendessen oder die **Sommer-Buddha-Bowl**. Und wenn es einmal etwas Süßes sein soll, das Energie spendet, dann sind die Superfood-Rohkost-Riegel mit Quinoa genau das Richtige!

### **Sauerkraut**

In meinem Küchenschrank bewahre sich stets mindestens ein Glas Bio-Sauerkraut auf, dessen Inhalt ich, ist das Glas erst einmal geöffnet, binnen weniger Tage verputzt habe. In Salaten, mit Rührei oder gar als Einlage in Suppe liebe ich den säuerlichen Geschmack des Krauts, wissend, dass es gut für mich ist. Während eines Fermentationsprozesses und ohne die Zufuhr von Hitze vermehren sich die Milchsäurebakterien von gehobeltem Weißkohl, die sich günstig auf unsere Darmflora auswirken.

Sauerkraut ist zudem reich an Vitamin A, C, K und B sowie Eisen. Die im Kohl enthaltenen Ballaststoffe binden Cholesterin und helfen so, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

### **Sobanudeln**

Wer an Zöliakie leidet, für den sind Sobanudeln eine glutenfreie Alternative zu herkömmlicher Pasta. Aus Buchweizenmehl hergestellt, sind die Nudeln in der Regel oft ähnlich geformt wie Spagetti, lassen sich genauso zubereiten und haben eine vergleichbare Konsistenz wie „al dente“ gekochte Hartweizenpasta. Sobanudeln beinhalten eine gute Portion Eiweiß, Kalium, Eisen und Magnesium, was sich günstig auf unseren Stoffwechsel, die Muskeln, die Konzentrationsfähigkeit und den Sauerstoffaustausch sowie auf Haut, Haare und Nägel auswirkt.

Probiert meine Bowl mit Sobanudeln und Erdnussauce oder ersetzt herkömmliche Pasta durch Sobanudeln in ***Pasta e Pesto***.

### **Tee**

Tee ist eines der faszinierendsten Produkte, die Mutter Natur für uns bereithält. Tee kann uns heilen, Krankheiten vorbeugen, Schmerzen lindern und beruhigen. Ich versuche, meinen Teekonsum stets zu variieren, um bestmöglich von allen Wirkstoffen profitieren zu können. Grüner Tee zum Beispiel kurbelt die Fettverbrennung an und senkt den Cholesterinspiegel. Wer gern und viel Tee trinkt, sollte bedenken, dass sowohl grüner als auch schwarzer und weißer Tee zwar natürliche Lebensmittel sind, jedoch wie Kaffee das anregende Koffein (oft auch Teein genannt) beinhalten. Zu viel davon kann zu Schlaflosigkeit, Unruhe und Herzrasen führen.

### **Vanille**

Von allen Gewürzen ist Vanille sicher mein liebstes – doch nur echte Vanille! Die kleinen schwarzen Samen im Inneren der Schote riechen nicht nur fantastisch, sie sind auch wahre Seelenstreichler. Vanille reduziert Stress, Ängste und Sorgen, kann den Schlaf verbessern und Hunger vorbeugen. Ich habe immer mindestens eine frische Vanilleschote im Haus, die ich je nach Lust und Laune in Pfannkuchenteige oder heiße Schokolade rühre. Probiert meinen Obstsalat mit Vanille- und Chiliaromen, die köstlichen Dinkel-Hafer-Pfannkuchen, die himmlischen Overnight Oats oder meine Haferwaffeln.



## Saisonales Essen – was zu welcher Jahreszeit Saison hat

Saisonales Essen mag wohl das wichtigste Thema in diesem Buch für mich sein! In einem kleinen Dorf aufgewachsen, mit Gärten voller Obstbäume und Gemüsebeeten so weit das Auge reicht, habe ich ein ganz natürliches Gefühl dafür entwickeln können, welche Obst- und Gemüsesorten zu welcher Jahreszeit Saison haben. Ich besuche Wochenmärkte so oft es geht und unterhalte mich dort immer mit den Anbietern über ihr Sortiment. So habe ich mit den Jahren gelernt, was zu welcher Jahreszeit Saison hat, genauso wie ich nun weiß, welche Bedingungen eine Frucht, ein Gemüse, ein Kraut oder, ganz allgemein, eine Pflanze, benötigt, um das Produkt zu werden, das wir dann einkaufen, verarbeiten und genießen.

Zudem hatte ich das Glück, in meiner Kindheit eine inspirierende Person zu treffen, deren Einstellung zu saisonalem Essen ich mit Freude und Dankbarkeit übernommen habe, nämlich die Lebensgefährtin meines Großvaters, eine schöne und sehr schicke Dame. Wieder und wieder erzählte sie meinen Schwestern und mir: Um gesund zu bleiben, empfiehlt ihr der Arzt, Lebensmittel das ganze Jahr über nach Saison zu variieren – sprich Kohl im Winter zu verarbeiten, Beeren im Sommer zu genießen, Pilze im Herbst sowie grüne Bohnen im Sommer zu essen.

Unser Körper versteht sich darauf, Appetit auf saisonale Produkte zu bekommen, sie zu verarbeiten und die Nährstoffe darin aufzunehmen. Es besteht wirklich keine Notwendigkeit, im Winter Äpfel durch Aprikosen zu ersetzen. Leider scheint das aber mehr und mehr zur Normalität zu werden, und ich bin immer noch jedes Mal überrascht, wenn ich im tiefsten Winter in Londons Supermärkten frische Himbeeren in der Obstabteilung entdecke oder Grünkohl im August. So hat die Natur ihre Jahreszeiten und die Verarbeitung der Erzeugnisse nun wirklich nicht vorgesehen! Um die Umwelt zu entlasten – wenn auch nur ein kleines bisschen –, sollten wir alle kleine Schritte machen und schlichtweg keine Erdbeeren im Januar oder Tomaten im November kaufen. Wie wäre es stattdessen mit einem Besuch beim Bauern in der Region, um zu sehen, was er anzubieten hat? Du wirst überrascht sein angesichts der schönen Früchte und des farbenfrohen Gemüses, das du so vielleicht noch nie zuvor gesehen hast! Selbst ich bin noch immer erstaunt über die vielen verschiedenen Kräuter, die auf dem Wochenmarkt für Bioprodukte in meinem Bezirk verkauft werden.

Um dich umweltbewusst zu verhalten, nimm dir einfach einen Moment Zeit und prüfe das Herkunftsland der Produkte, die du mit nach Hause nehmen möchtest. Wenn eine Frucht oder ein Gemüse aus deinem eigenen Land stammt – gut gemacht! Andernfalls: Je näher das Herkunftsland des Lebensmittels liegt, desto besser. Genauso gilt es umgekehrt: Wenn eine Tomate den weiten Weg von Südamerika nach Europa transportiert wurde, hat sie sehr wahrscheinlich gerade nicht Saison. So einfach ist es!

Eine andere ökologisch empfehlenswerte Art, an dein Lieblingsobst und -gemüse zu gelangen, auch wenn sie gerade nicht Saison haben, sind gefrorene oder konservierte Produkte. Sobald die Beerensaison beginnt, friere ich kiloweise Erdbeeren, Heidelbeeren,

Himbeeren und Co. ein, um sie an einem dunklen Wintertag für einen farnefrohen Smoothie zur Hand zu haben. Genauso schmeckt eine Portion Apfelkompott, das ich in den Wintermonaten koche, köstlich mit etwas griechischem Joghurt an einem heißen Sommertag.

Um dir einen Überblick über die Jahreszeiten und ihre Produkte zu verschaffen, habe ich einen Kalender erstellt. Nutze ihn als Nachschlagewerk; ich bin sicher, du wirst feststellen, dass viele Früchte und Gemüsesorten gerade Saison haben, die du zuvor noch nie probiert hast. Sieh es einfach als kleines Spiel: Nimm den aktuellen Monat, schau, was gerade Saison hat, und kombiniere dann Geschmäcker und Farben auf eine ganz neue Art. Wie wäre es zum Beispiel mit pinken Radieschen, grünen Bohnen, Zuckrerbsen und violetterm Radicchio mit einer Schüssel Pasta im Juni? Oder dunkelgrünem Feldsalat mit orangefarbenem Ofenkürbis und Roter Bete im Oktober?





**NIMM DEN AKTUELLEN MONAT, SCHAU, WAS GERADE SAISON HAT, UND KOMBINIERE DANN GESCHMÄCKER UND FARBEN, WIE DU ES ZUVOR NOCH NIE GETAN HAST!**