Ursula Summ

Trennkost
vegetarisch

Deine Nahrungsmittel sind Deine Heilmittel.

Hippokrates

Ursula Summ

Trennkost vegetarisch

Bassermann

Hinweise zu den Rezepten

- Alle Rezepte, die ich in diesem Buch für Sie zusammengestellt habe, sind leicht nachvollziehbar. Sie sollen Ihnen beispielhaft zeigen, wie man Nahrungsmittel aus der Eiweiß- und aus der Kohlenhydratgruppe jeweils mit neutralen Nahrungsmitteln kombinieren kann.

- Damit Ihnen die Zuordnung der Rezepte in die drei Gruppen leichter fällt, sind die Rezeptnamen verschiedenfarbig ausgezeichnet:
  blau = Eiweißgericht
  grau = neutrales Gericht
  rot = Kohlenhydratgericht

- Die Angaben zu Kilokalorien (kcal) und Kilojoule (kJ) beziehen sich immer auf 1 Portion bzw. 1 Stück.

- Die Zutatenmengen beziehen sich in der Regel auf die ungeputzte Rohware.

- Die Zubereitungszeit in den Rezepten beinhaltet sowohl die Vorbereitungszeit (waschen, putzen, klein schneiden) als auch die Gar- oder Backzeit. Es handelt sich dabei um Durchschnittswerte. Besondere Zeiten, wie Quellzeit, Zeit zum Gehen oder zum Kühlen, sind extra ausgewiesen. Mithilfe dieser Angaben können Sie schnell erkennen, wie viel Zeit Sie für die Gesamtzubereitung einplanen müssen.

- Einige der in den Rezepten verwendeten Zutaten sind fast ausschließlich im Reformhaus oder im Naturkostladen erhältlich. Obstdicksaft ist ein schonend eingedampfter Fruchtsaft. Er schmeckt sehr mild, weil ihm Fruchtsäuren entzogen wurden.

- Zum Salzen empfehle ich Meersalz, das lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe enthält, z. B. Jod. Auch Kräutersalz (sein Kochsalzgehalt liegt bei etwa 84 %) ist gut zum Abschmecken geeignet.

- Vegetarische Gemüsebrühe als Streuwürze (Instantpulver) wird nur aus pflanzlichen Zutaten hergestellt und ist daher cholesterinfrei. Außerdem enthält sie keine gehärteten Fette.

- In der Trennkost spielen die Auswahl und der richtige Gebrauch von Ölen und Fetten eine wichtige Rolle. Empfehlenswert sind naturbelassene, kalt gepresste, unraffinierte Öle, die viel wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Oliven-, Sonnenblumen-, Distel-, Weizenkeim-, Leinsamen- und Maiskeimöl sind in dieser Qualität erhältlich. Butter und ungehärtete Pflanzenfette, z. B. Reformhausmargarine, sind ebenfalls empfehlenswert. Da Fette aber viele Kalorien enthalten, sollten Sie sie nur in kleinen Mengen verwenden. Man darf sie nie stark bräunen oder sogar überhitzen.

- Zu den Backofentemperaturen: Bei einem Umluftherd reduzieren Sie die Angaben in den Rezepten um 20 °C!
  Für Gasherde gilt:
  150 °C – Gas Stufe 1
  170 °C – Gas Stufe 2
  180 °C – Gas Stufe 2–3
  200 °C – Gas Stufe 3

Verzeichnis der Abkürzungen

TL	= Teelöffel (gestrichen)
EL	= Esslöffel (gestrichen)
g	= Gramm (1000 g = 1 kg)
kg	= Kilogramm
ml	= Milliliter (1000 ml = 1 l)
l	= Liter
Msp.	= Messerspitze
P	= Päckchen
Std.	= Stunde(n)
Min.	= Minuten
kcal	= Kilokalorien (1 kcal = 4,2 kj)
kJ	= Kilojoule
Fett i. Tr.	= Fett in der Trockenmasse
TK-...	= Tiefkühl-...
°C	= Grad Celsius

Inhalt

Rezepte

Frühstück & Drinks 22
Salate 28
Suppen 40
Hauptgerichte 48
Abendessen 72

Wissenswertes

Hinweise zu den Rezepten 4
Vorwort 6
Was ist Trennkost 7
Trennkost – richtig kombinieren 9
Der große Trennungsplan 10
Trennkost in der Praxis 14
Wochenplan 16
Nährstoffzufuhr 18

Alphabetisches Rezeptregister 92
Rezeptregister nach Gruppenzugehörigkeit 93
Impressum 94
Kontakt zu Ursula Summ 95

Liebe Leserin, lieber Leser,

Trennkost auf vegetarische Art – mit dieser Kombination verspreche ich Ihnen jede Menge Genuss und Vitalität. Für all diejenigen, die entweder grundsätzlich oder auch nur hin und wieder zwar auf Fleisch aber nicht auf das bewährte Prinzip der Trennkost verzichten möchten, biete ich hier in diesem Buch jede Menge Rezeptideen. Denn noch nie war der Trend zur fleischlosen Ernährung so groß wie gerade jetzt. Kein Wunder – die Schreckensmeldungen der Fleischindustrie haben vielen die Lust auf Fleisch genommen. Da liegt es nahe, mal ganz auf Fleisch zu verzichten und sich der vegetarischen Küche hinzuwenden, die jede Menge leckere Speisen zu bieten hat.

Wenn Sie bereits „eingefleischter" Trennköstler sind, so haben Sie wahrscheinlich schon gemerkt, wie einfach es ist, auf das berühmte große Stück Fleisch auf dem Teller zu verzichten. Denn in der Trennkost wird ohnehin ein mäßiger Genuss von Fleisch- und Wurstwaren empfohlen. Fleisch zählt zu den säurebildenden Nahrungsmitteln, welche bei übermäßigem Verzehr zu einer Übersäuerung des Körpers führen können.

Nehmen Sie sich darum einmal einfach die Zeit und schauen Sie sich die Vielfalt der gebotenen Rezepte an. Da fällt einem ein Verzicht auf Fleisch, sofern es überhaupt einer für Sie sein sollte, nicht schwer. Schnell werden Sie bemerken, dass Ihnen die vegetarische Trennkost viel Kraft und Vitalität schenkt. Und nebenbei nehmen Sie noch das eine oder andere Kilo dabei ab. Ein weiterer wichtiger Faktor ist: Essen soll unsere Lebenslust und unser Wohlbefinden erhöhen. Und Essen muss auch schmecken, nur dann kann es gesund sein. Mit den folgenden Rezepten möchte ich Ihnen schmackhafte Anregungen zum genussreichen vegetarischen Essen geben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken dieser Köstlichkeiten.
Herzlichst, Ihre

Was ist Trennkost?

Trennkost essen fühlt sich gut an

Trennkost ist eine seit vielen Jahren beliebte Ernährungsform, die viele erfolgreich zur Gewichtsabnahme einsetzen. Im eigentlichen Sinne ist Trennkost jedoch keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung, die jeder sein ganzes Leben lang beibehalten kann, ohne dass Mangelerscheinungen auftreten. Sie geht zurück auf den amerikanischen Arzt Dr. Howard Hay, der durch die Trennkost von einem schweren Nierenleiden geheilt werden konnte.

Obwohl die Trennkost inzwischen zu einem bekannten Begriff geworden ist, wissen trotzdem noch sehr viele Menschen nicht, wie sie funktioniert. Dabei ist alles ganz einfach. Das Hauptmerkmal dieser Kost ist die Trennung zwischen Eiweiß und Kohlenhydraten.

Sinn und Zweck dieser Trennung ist es, Ordnung in den Verdauungsprozess zu bringen. Denn Eiweiße werden in einem sauren und Kohlenhydrate in einem basischen Milieu vorverdaut. Werden während einer Mahlzeit nun gleichzeitig reichlich Eiweiße und Kohlenhydrate zusammen gegessen, dann kann es zu einer verzögerten Verdauung kommen. Liegen unvollständig verdaute Nahrungsbestandteile zu lange im Darm, kommt es durch Wärme und Feuchtigkeit zu Gärung und Fäulnis. Dies verursacht nicht nur einen Blähbauch, sondern belastet auch die Leber.

Aus diesem Grund ordnete Dr. Hay die Nahrungsmittel und teilte sie in drei verschiedene Gruppen ein. In eiweißhaltige, in kohlenhydrathaltige und in neutrale Nahrungsmittel. Unter „neutral“ stufte er solche Nahrungsmittel ein, die weder die Eiweißverdauung noch die Kohlenhydratverdauung beeinträchtigen. Zu den Neutralen zählte er pflanzliche Eiweiße, Fette und Öle, gesäuerte Milchprodukte, Salat, Rohkost und Gemüse.

Auf dem Trennungsplan auf den Seiten 10 bis 13 finden Sie die genaue Aufteilung.

Das Säuren-Basen-Gleichgewicht

Dr. Howard Hay legte bei der Trennkost auch sehr großen Wert auf die Natürlichkeit der Speisen und auf die Beachtung des Säuren-Basen-Gleichgewichts. Dementsprechend empfahl er, dass die täglichen Mahlzeiten zu einem Großteil aus pflanzlichen Lebensmitteln (Basenbildner) bestehen sollten. Werden zu wenig Gemüse – vor allem als Rohkost –, Salat und Obst gegessen, kann es zu einem Mangel an wertvollen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen kommen. Das Körpergewebe wird sauer und muss zum Ausgleich im Verdauungsprozess auf eigene Mineralstoffdepots zurückgreifen. Dies bedeutet: Knochen, Knorpel und Muskulatur bauen sich ab – der Körper entmineralisiert.

Erste Anzeichen einer Übersäuerung können sich durch Sodbrennen, Verspannungen der Muskulatur, Schmerzen in den Gelenken, Bandscheibenbeschwerden, Herz- und Kreislaufstörungen bemerkbar machen. Zu den ernsten Säurekrankheiten Nr. 1 zählen Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs.

Mit Basen die Übersäuerung verhindern

Diese schleichende Selbstvergiftung kann durch einen vernünftigen Lebenswandel, eine positive Einstellung und gesunde Ernährung verhindert bzw. aufgehalten werden. Dabei behilflich sind die Basen, chemisch gesehen das Gegenteil der Säuren. Diese basischen Stoffe befinden sich in Gemüse, Obst und Salat, Kartoffeln, wertvollen Ölen und Keimlingen. Es handelt sich hierbei um Mineralien, Vitamine und Spurenelemente, die fähig sind, einen Überschuss an Säuren zu neutralisieren und aus dem Körper auszuscheiden.

Empfehlenswerte Essenspausen

Essen Sie drei- bis fünfmal am Tag. Dies ist wichtig, um nicht in eine Phase der Unterzuckerung zu kommen. Denn dabei drohen Heißhungerattacken und unkontrolliertes Essen.

Folgende Zeitabstände wirken sich günstig auf Ihr Wohlbefinden aus:

Mahlzeit	Uhrzeit	Essenspause nach der Mahlzeit
Frühstück	zwischen 6:00 und 8:00	2–3 Stunden
1. Zwischenmahlzeit	zwischen 9:30 und 11:00	1–2 Stunden
Mittagessen	zwischen 12:30 und 13:30	3–4 Stunden
2. Zwischenmahlzeit	zwischen 16:00 und 17:30	2–3 Stunden
Abendessen	zwischen 19:00 und 20:30	11–13 Stunden

Trennkost – richtig kombinieren

Die folgende Aufstellung zeigt Ihnen, welche Nahrungsmittelgruppen gemeinsam eingenommen werden können.

Kombinieren Sie Lebensmittel aus der Kohlenhydratgruppe mit Lebensmitteln aus der neutralen Gruppe. Auch die Lebensmittel aus der Eiweißgruppe können Sie mit denen aus der neutralen Gruppe kombinieren. Nicht gemeinsam verzehren sollten Sie Lebensmittel aus der Eiweißgruppe mit denen aus der Kohlenhydratgruppe.

Empfehlenswert: Eiweißgruppe + neutrale Gruppe

Empfehlenswert: Kohlenhydratgruppe + neutrale Gruppe

Nicht empfehlenswert: ~~Kohlenhydratgruppe + Eiweißgruppe~~

Das Missverständnis um die neutralen Lebensmittel

Da es in der Vergangenheit Missverständnisse gab, was den Verzehr der neutralen Nahrungsmittel angeht, war es notwendig, den Trennungsplan besser zu erklären. Das Wort „neutral“ verleiht diesen Lebensmitteln eine gewisse Unbedenklichkeit und viele glauben, hier ordentlich zugreifen zu können. Dabei bedeutet „neutral“ nicht kalorienarm, sondern lediglich, dass diese Zutaten sowohl mit eiweißreicher als auch mit kohlenhydratreicher Nahrung verzehrt werden dürfen.

Zu häufig wurde bei verschiedenen neutralen Produkten wie Sahne, Vollfettkäse, rohem Schinken, Räucherlachs oder klaren Schnäpsen übermäßig zugegriffen. Diese Lebensmittel dienen aber nur der Bereicherung und geschmacklichen Verfeinerung der Mahlzeiten und sollten daher nur in kleinen Mengen auf dem Speiseplan stehen. Darum wurden die Lebensmittel der neutralen Gruppe unterteilt in zwei Gruppen:

Gruppe 1: diese Lebensmittel nur sparsam verwenden
Gruppe 2: diese Lebensmittel können ohne Begrenzung verzehrt werden

Die Aufteilung der neutralen Kost in zwei Untergruppen hat ihren Grund nicht nur in der höheren Kalorienzahl, sondern vor allem im Fett- und Salzgehalt bestimmter Nahrungsmittel. Ein Beispiel: Sie essen zwei Scheiben Vollkornbrot, gut belegt mit Butter und fettreichem Käse. Die Butter und der Käse zählen beide zur neutralen Kost. Diese kleine Mahlzeit ist, abgesehen von den Kalorien, gehaltvoller als mancher glaubt. Denn sie enthält den gesamten Tagesbedarf an Salz, wodurch vermehrt Wasser im Körper gebunden wird. Richtiger wäre es daher, Butter und Käse zu reduzieren und zusätzlich vorab einen großen Teller der ebenfalls neutralen Lebensmittel Salat oder Gemüse zu essen.

Der große Trennungsplan

Überwiegend eiweißhaltige Lebensmittel

Eiweißhaltige Speisen nur mit neutralen Lebensmitteln (aus Gruppe 1 und 2) verbinden.

Gegarte Fleischsorten aller Art, **jedoch Schweinefleisch bitte meiden**

Bratenfleisch, Steaks, Rouladen, Schnitzel, Gulasch, Hackfleisch vom Rind, Kalb, Lamm, Geflügel, Gans, Ente, Wild, Fleischfond

Gegarte Fischsorten und Krustentiere

Brasse, Flunder, Forelle, Hering, Heilbutt, Kabeljau, Krebs, Lachs, Langusten, Rotbarsch, Scholle, Seelachs, Seeteufel, Steckmuscheln, Thunfisch, Tintenfisch unpaniert, Fischfond

Eier

Eier in jeder Form und Zubereitungsart: gefüllte und gekochte Eier, Omelette, pochierte Eier, Rühr- und Spiegeleier

Milch

Alle Trinkmilchsorten, egal welche Fettstufe

Käse

Alle erhitzten Käsesorten wie z. B. Allgäuer Bergkäse, Bel Paese, Biarom, Bierkäse, Blue Stilton, Bonbel, Burlander, Butterkäse, Cantadou, Cantal, Cheddar, Chester, Chorherrenkäse, Danbo, Donautaler, Edamer, Esrom, Fol Epi, Fontal, Gorgonzola, Gouda, Grünländer, Harvarti, Höhlenkäse, Illertaler, Jausenkäse, Maasdamer, Mondseer, Moosbacher, Münsterkäse, Old Amsterdamm, Original Sennkäse, Paladin, Pecorino, Pikantje von Gouda, Rottaler, Salzburger Bauernkäse, Steppenkäse, Tilsiter, Trappistenkäse

Getränke

Obstsäfte, Apfelwein, herber Weiß-, Rot- und Roséwein, trockener Sekt

Obst

Einheimische Sorten: Äpfel, frisch und saftig, Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Quitten, Reineclauden, Rhabarber, Sauerkirschen, Stachelbeeren, Weintrauben

Zitrusfrüchte und exotische Obstsorten: Ananas, Granatäpfel, Grapefruits, Kakis, Kiwis, Kumquats, Limetten, Litschis, Mandarinen, Mangos, Orangen, Papayas, Passionsfrüchte, Zitronen

Sonstiges

Gekochte Tomaten, Essig, Balsamico- und Himbeeressig

Neutrale Lebensmittel

Die Neutralen sind in 2 Gruppen unterteilt – nach Säure bildender und Basen bildender Kost.

Neutrale Lebensmittel, Gruppe Teil 1 (Säurebildner)
Die Lebensmittel aus Teil 1 nicht zu üppig verwenden.

Fette
Kalt gepresste Öle, Butter, ungehärtete Margarine und Plattenfette

Gesäuerte Milchprodukte
Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Quark, saure Sahne, süße Sahne, Crème fraîche, Kaffeesahne

Sojaprodukte
Sojamilch, -creme, -sahne, Sojafleisch, Tofu

Tofu, Soja und Sojamilch zählten bisher zu den Eiweißen, aber nach den neuesten Erkenntnissen gehören sie in die Gruppe der Neutralen. Durch die Gerinnung haben diese bereits ihre erste Verstoffwechslung hinter sich und stören somit nicht den Verdauungsablauf.

Käse
Alle Käsesorten, die aus naturbelassener roher Milch geschöpft und hergestellt werden, sind durch Milchsäurebakterien gesäuert, damit leichter verdaulich und zählen zu den Neutralen. Bei pasteurisierten Käsesorten fehlt oftmals die natürliche Säuerung. Dadurch sind diese etwas schwerer verdaulich und zählen zu den Eiweißen.

Hartkäse: Beaufort, Caciocavallo, Comté, Fiore Sardo, Grana Padano, Greyerzer, Grüntener, Idiazàbal, Jurassic, Kefalotyri, Manchego, Montasio, Original Parmesan, Provolone, Sbrinz Switzerland, Urtaler.
Diese Sorten eignen sich frisch gerieben gut zu Nudelgerichten.
Schnittkäse: Allgäuer Emmentaler, Appenzeller, Asiago Pressato, Fontina, Halloumi, Majorero, Morbier, Pyrenäenkäse, Schweizer Raclette, Rahmgouda, Reblochon de Savoie, Salers, Thurgauer, Tomme de Savoie, Wörishofener.
Diese Sorten eignen sich gut als Brotbelag und zum Überbacken.
Weichkäse: Amalthée, Banon Chèvre, Brie de Meaux, Brocciu, Cabrales, Camembert, Chaource, Coulommiers, Epoisses, Feta, Fromage Hansi, Liptauer, Mont d'or, Munster Géromé, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Sant Albray, Ziegenmünster.
Diese Sorten eignen sich gut als Brotbelag.
Sauermilch- und Frischkäse: Bresso (egal welche Fettstufe), Frischkäse, Handkäse, Harzer Roller, Hüttenkäse, Korbkäse, Mainzer, Mascarpone, Mozzarella, Olmützer Quargel, Picandou Fermier, Ricotta, Robiola Osella, Schafskäse, Tiroler Graukäse, Ziegenkäse.
Diese Sorten eignen sich gut als Brotbelag, teils zu Pellkartoffeln, teils auch zum Überbacken.

Rohe luftgetrocknete oder roh geräucherte Wurstwaren
Bündner Fleisch, Salami, Debrecziner, Lachsschinken, roher Schinken

Neutrale Lebensmittel

Rohes Fleisch
Tatar: Rohes Fleisch nur ganz frisch verwenden und nicht zu häufig verzehren.

Fisch
Roh, **mariniert**: Bismarckhering, Lachs gebeizt, Matjeshering, Sardellen
Geräuchert: Aal, Bückling, Forelle, Heilbutt, Lachs, Makrele, Schillerlocken

Nüsse und Samen
Haselnüsse, Kokosnuss, Leinsamen, Mandeln, Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse. Erdnüsse meiden, sie sind schwer verdaulich.

Essig und Essigersatz
Vergorenes Molkekonzentrat (Molkosan), Obstessig, Brottrunk, Feigen-Balsamico und sehr alte Balsamico-Essige

Feigen-Balsamico oder sehr alte Balsamico-Essige haben aufgrund ihrer langen Lagerung ihre übermäßige Säure verloren und zeigen nun eine basische Reaktion. Darum können sie, ebenso wie der Obstessig, gut zusammen mit Kohlenhydraten genossen werden.

Klare hochprozentige Spirituosen
Korn, Wacholder, klarer Obstbrand

Sonstiges
Rosinen, Oliven, Eigelb, Hefe, frische Kokosmilch, Gemüsebrühe

Neutrale Lebensmittel, Gruppe Teil 2 (Basenbildner)
Neutrale Lebensmittel aus Teil 2 können ohne Mengenbegrenzung verzehrt werden.

Gemüse
Auberginen, Artischocken, Avocados, Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen, Chicorée, Chinakohl, grüne Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Gurken, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mais frisch, Mangold, Melonen, Möhren, Okra, Palmherzen, Paprikaschoten, Peperoni, Radieschen, Rettich, rote Beten, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, rohe Tomaten, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

Blattsalate
Bataviasalat, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Friséesalat, Kopfsalat, Lollo biondo, Lollo rosso, Radicchio, Rauke/Rucola, Römischer Salat

Pilze
Austernpilze, Champignons, Egerlinge, Morcheln, Pfifferlinge, Shiitake-Pilze, Steinpilze oder andere Waldpilze, Trüffeln

Sprossen und Keime
Alfalfasprossen, Mungobohnensprossen, Radieschensprossen oder andere Keimlinge

Geliermittel
Agar-Agar, Biobin, Gelatine (tierisches Produkt)

Sonstiges
Kräuter, Gewürze (Meerrettich, Pfeffer, Senf, Zitrusschale), Kräutertees, Malzkaffee, Naturmolke, Heidelbeeren, Stevia

Überwiegend kohlenhydrathaltige Lebensmittel

Kohlenhydrathaltige Speisen nur mit neutralen Lebensmitteln (aus Gruppe 1 und 2) verbinden.

Vollkorngetreide und Vollkorneerzeugnisse

Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Quinoa, Roggen, Weizen, Getreideflocken, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Kuchen und Gebäck aus Vollkornmehl, Vollkornnudeln, Hartweizennudeln ohne Ei, Naturreis, Parboiled Reis

Obst

Abgelagerte Äpfel, Bananen, frische Datteln, frische Feigen, ungeschwefeltes Trockenobst

Süßungsmittel

Agavendicksaft, Ahornsirup, Birnen- und Apfeldicksaft, Fruchtzucker, Frutilose, Honig.
Diese Süßungsmittel dürfen alle in kleinen Mengen auch zum Abschmecken von Eiweißgerichten verwendet werden.

Sonstiges

Bier, Kartoffelstärke, getrocknete Pilze, getrocknete Tomaten

Diese Nahrungsmittel bitte meiden

Fertiggerichte und Konserven: Kleine Abweichungen sind erlaubt. So sind z. B. Tomaten aus der Dose erheblich gesünder als Wintertomaten aus dem Treibhaus. Dosentomaten werden in der Hauptsaison vollreif verarbeitet. Dadurch enthalten sie erheblich mehr vom gesunden roten Farbstoff „Lycopin“. Dieser Stoff gehört zur Gruppe der Carotinoide und ist bekannt für seine zellschützende Wirkung. Frische Tomaten enthalten 5,8 mg Lycopin pro 100 g; Konserventomaten satte 14 mg/100 g. In konzentriertem Tomatenmark stecken sogar 42 mg auf 100 g. Auch Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Calcium sind in Dosentomaten noch erhalten, doch das Vitamin C und die B-Vitamine bleiben beim Konservieren leider auf der Strecke.
Polierten Reis und **weißes Mehl** und die daraus hergestellten Produkte, z. B. süße und pikante Backwaren sowie helle Nudeln.
Vollkornnudeln sind nicht jedermanns Geschmack. Die Alternative dazu: Hartweizennudeln ohne Ei
Zucker, Süßstoffe und daraus hergestellte Produkte, z. B. Süßwaren, Marmeladen und Gelees
Schweinefleisch und Schweinefleischerzeugnisse wie Wurst und Schinken
Gehärtete Fette, z. B. normale Margarine, feste, weiße Frittier- und Bratfette (Plattenfette)
Bohnenkaffee, schwarzen Tee und Kakao in großen Mengen
Hochprozentige **Spirituosen**

Trennkost in der Praxis

Im folgenden Kapitel erkläre ich Ihnen, wie einfach die Trennkost im täglichen Leben aussehen kann.

Umstellen auf Trennkost: der Umschalttag

Bevor Sie Ihre Ernährung auf Trennkost umstellen, sollten Sie einen Umschalttag einlegen. Dieser dient der Anregung des Stoffwechsels und auch der Entgiftung. Trinken Sie an diesem Tag besonders viel. Geeignet sind dafür natriumarmes stilles Mineralwasser sowie Tee (Früchte- und Kräutertee). Nachfolgend finden Sie drei verschiedene Vorschläge für den Umschalttag. Wählen Sie nach Belieben aus. Übrigens, bei allen Beispielen (außer beim Obsttag) können Sie morgens noch eine Kleinigkeit frühstücken.

Gemüse-Salat-Tag: Essen Sie an diesem Tag Salat und/oder Gemüse der Saison in roher oder leicht gedünsteter Form. Die Menge dieser Lebensmittel richtet sich dabei ganz nach Ihrem persönlichen Appetit. Nach Belieben können Sie zum Würzen etwas Kräutersalz und zum Dünsten etwas Öl verwenden.

Obsttag: Bis zum Nachmittag können Sie an diesem Tag frische Früchte der Saison aus der Eiweißgruppe essen. Die Menge richtet sich auch hier nach Ihrem Appetit. Ab 17:00 Uhr stehen dann noch 2 mittelgroße Bananen oder 2 mittelgroße Pellkartoffeln auf Ihrem Speiseplan.

Kartoffelgemüsesuppen-Tag: An diesem Tag gibt es eine Suppe aus drei Kartoffeln, einer Zwiebel, einer großen Stange Lauch, einem Stück Knollensellerie und drei Möhren. Das exakte Gewicht spielt hier keine Rolle. Und so wird die Suppe zubereitet: Putzen Sie das Gemüse, waschen und zerkleinern Sie es. Dann geben Sie es in einen großen Topf, füllen mit Wasser auf und fügen nach Belieben frische, gehackte Kräuter und Gewürze (z. B. Petersilie, Majoran, Liebstöckel, Kümmel und Knoblauch) hinzu. Anschließend wird alles zugedeckt bei mittlerer Temperatur gegart, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss können Sie die Suppe mit etwas Gemüsebrühe abschmecken. Die Suppe dann über den Tag verteilt essen.

Clever einkaufen

Um Zeit und Mühe zu sparen legen Sie Ihren Einkaufszettel geschickt an, damit Sie nur einmal in der Woche einen Großeinkauf tätigen müssen und nur alle 2 bis 3 Tage die weniger haltbaren Lebensmittel schnell besorgen können. Es ist sinnvoll immer einen kleinen Basisvorrat in Form von Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot, Eier, Butter, Öl und Joghurt im Haus zu haben. Tomaten, Gurken, Möhren, Weißkohl und Eisbergsalat sind ebenfalls einige Tage haltbar und eignen sich gut für eine kurze Lagerung. Wenn Sie es dann einmal eilig haben, können Sie sich aus Ihrem Bestand schnell eine kleine Mahlzeit zaubern.

Zum Glück sind bei der Trennkost keine Spezialgeschäfte notwendig, sodass Sie Ihren Einkauf ganz normal im Supermarkt tätigen können ohne den Geldbeutel mehr als normal strapazieren zu müssen.

Hinweise zum Wochenplan

Nachfolgend finden Sie einen Wochenplan mit Vorschlägen für abwechslungsreiche Mahlzeiten für eine ganze Woche. Selbstverständlich müssen Sie sich nicht an diese Vorgaben halten, sondern können alle Frühstücke, Snacks und Hauptmahlzeiten untereinander tauschen. Auch können Sie eine Mahlzeit durch eine andere ersetzen. Zudem besteht ja auch die Möglichkeit Mahlzeiten doppelt zuzubereiten, um diese am nächsten Tag einfach schnell aufzuwärmen.

Verschieden Rezepte, wie z. B. „Warmer Ziegenkäse auf Gemüsesalat“ oder „Salat mit warmen Pfifferlingen und Petersilienschmand“ sind neutral und können nach Belieben mit Eiern, Käse oder auch mit Brötchen, Nudeln oder Kartoffeln zusammen gegessen werden. Die Rezepte verändern sich dadurch lediglich in eiweißreiche bzw. in kohlenhydratreiche Mahlzeiten. Ihrer Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Für Familienmitglieder, die sich nicht der vegetarischen Trennkost anschließen möchten, brauchen Sie nicht extra zu kochen. Ergänzen Sie die Kohlenhydratgerichte einfach mit Fleisch oder Fisch und die Eiweißgerichte mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

Wochenplan

Wochenplan	Frühstück*	1. Zwischenmahlzeit*
Montag	Bananenbrot (S.23) oder 150 g Naturjoghurt gemischt mit 100 g Himbeeren (TK) und 1 TL Honig	1 große Orange oder andere Früchte der Saison
Dienstag	Früchte in beliebiger Menge, nach Saison oder Mehrkornbrötchen mit Sesamquark (S. 25)	1 Joghurt, natur (150 g) gemischt mit 1 TL Honig und Zimt oder 2 Möhren
Mittwoch	Hüttenkäse mit Apfel (S. 23) oder Himbeer-Joghurt-Shake (S.27)	1 großes Stück Wassermelone oder 3 getrocknete Feigen
Donnerstag	Apfel-Zimt-Müsli mit Joghurt (S. 26) oder Früchte nach Saison in beliebiger Menge	1 Banane mit 1 TL Honig und 200 ml Sojamilch pürieren oder 1 Fleischtomate
Freitag	Hüttenkäse mit Apfel (S. 23) oder Honigtoast (S. 25)	250 g Buttermilch oder 2 Kiwis
Samstag	Kerniger Beerenkefir (S. 24) oder 2 EL Haferflocken mit 1 EL gehackten Mandeln, 1 EL Rosinen, 1 TL Honig und 150 ml Sojamilch mischen	1 große Grapefruit oder andere Früchte der Saison
Sonntag	Pochiertes Ei mit Tomatenquark (S. 77) oder Käse-Salat-Brot (S. 79)	1 Mango-Orangen-Drink (S. 27) oder 125 g Quark (20 % Fett) gemischt mit 100 g Erdbeeren (TK) und 1 TL Honig

* Mengen gelten für 1 Person

Mittagessen	2. Zwischenmahlzeit *	Abendessen
Gebratene Nudeln mit Feldsalat (S. 60) oder Warmer Ziegenkäse auf Gemüsesalat (S. 37), dazu pro Person 1 Tasse gekochten Vollkornreis	15 Haselnüsse mit 2 EL Rosinen gemischt oder 250 ml Buttermilch mit 1 EL Honig gesüßt	400 g Pellkartoffeln mit 250 g Quark (20 % Fett), mit Salz und Schnittlauchröllchen gewürzt, dazu 1 Salatgurke in Scheiben geschnitten oder Brokkoli mit grüner Eiersauce (S. 76)
Basmatireis mit Pistazien (S. 56), dazu Grüner Salat (S. 30) oder Sommersalat mit Ananassauce (S. 34), dazu pro Person 60 g Käse, in Würfel geschnitten	Hüttenkäse mit frischem Obst oder 1 Banane	Paprikarahmsuppe (S. 46) dazu pro Person 1 Vollkornbrötchen oder Salat mit Roquefortdressing (S. 29), dazu pro Person 2 gekochte Eier oder ein Butterbrot
Polenta mit Champignons (S.64) oder Spinat-Schafskäse-Salat (S. 32), dazu pro Person 2 Pellkartoffeln	Studentenfutter aus 2 EL Rosinen, 1 EL Sonnenblumenkernen und 10 Haselnüssen oder 150 g Naturjoghurt gemischt mit 100 g Erdbeeren (TK) und 1 TL Honig	Spaghetti in Mandelsauce (S. 53), dazu Grüner Salat (S. 30) oder Gebratene Bohnen mit Tomaten (S. 74), dazu pro Person 80 g Schafskäse
Kartoffelsuppe (S. 44) oder Spiegeleier auf buntem Paprikagemüse (S. 72)	1 Avocado oder 2 Möhren	Gemüsesuppe mit Ingwer (S. 42), dazu pro Person 1 Mehrkornbrötchen oder Nudelsalat mit Spargel und Basilikum (S. 38)
Zucchinigemüse mit Käsekruste (S. 65) oder Nudelauflauf mit Schafskäse (S. 58)	15 Haselnüsse mit 2 EL Rosinen gemischt oder 100 g Heidelbeeren mit 1 TL Honig und 200 ml Sojamilch pürieren	Warmer Ziegenkäse auf Gemüsesalat (S. 37) oder Kürbissuppe mit Koriander (S. 47) dazu pro Person 1 Vollkornbrötchen
Kartoffelgratin, dazu Paprika-Mais-Zwiebel-Salat (S. 54) oder Sommersalat mit Ananas (S. 34), dazu pro Person 60 g Käse, in Würfel geschnitten	Weintrauben oder Joghurtmilchshake mit Obst	Kartoffelsalat mit Frischkäsesauce (S. 91) oder Kleine Camemberthappen (S. 78), dazu frische Paprika
Überbackene Champignon-Paprika-Kartoffeln (S. 52) oder Salat mit warmen Pfifferlingen und Petersilienschmand (S. 36), dazu pro Person 200 g Salzkartoffeln	Karottenstückchen mit Kräuterquark oder 1 Stück Blechkuchen	Gemüsepaella (S. 62) oder Gemüseomelett (S. 80)

Nährstoffzufuhr

Während von den Hauptnährstoffen Kohlenhydrate und Fette ausreichend – manchmal sogar zu viel – aufgenommen wird, kann es bei den Proteinen (Eiweiß) etwas knapp werden. Eiweiße zählen neben den Kohlenhydraten und Fetten zu unseren Hauptnährstoffen. Sie dienen dem Körper als Baustoff für Muskeln, Zellen, Knochen, Haut und Haare, als Transportmittel von Sauerstoff und Fetten, als Sender von Nervenimpulsen, als Strukturgeber und vieles mehr.

Nehmen Sie genügend Proteine zu sich?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt pro Kilogramm Körpergewicht 0,8 Gramm Eiweiße jeden Tag zu essen. Das sind bei einem Körpergewicht von 75 kg 60 g Eiweiß.
Körperlich sehr schwer arbeitende Menschen und Leistungssportler haben einen höheren Eiweißbedarf. Dieser kann auf bis zu 1,8 Gramm pro Kilogramm Körpermasse ansteigen. Wird kein Sport gemacht, darf 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschritten werden.

Tierisches Eiweiß und pflanzliches Eiweiß – der große Unterschied

Wenn bei Trennkost von Eiweißen gesprochen wird, dann handelt es sich um tierische Eiweiße, die sich in Fleisch, Wurst, Eiern, Käse und Milchprodukten befinden. Diese benötigen zur Verdauung einen weitaus größeren Energieaufwand als pflanzliches Eiweiß. Im Übermaß gegessen, können tierische Eiweiße erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen. Pflanzliche Eiweiße sind wesentlich leichter zu verstoffwechseln.

Da viele pflanzliche Lebensmittel jedoch nur einen geringen Eiweißgehalt haben, stehen Vegetarier oftmals vor dem Problem, die täglich benötigte Eiweißmenge über die Ernährung nicht zu erreichen. Doch für eine ausgewogene Ernährung ist die Aufnahme einer ausreichenden Menge unerlässlich.

Meine Empfehlung: Wenn Sie über Ihre Ernährung nicht auf die täglich empfohlene Eiweißmenge kommen, empfehle ich Ihnen zusätzlich einen hochwertigen pflanzlichen Eiweißshake zu trinken.

Eiweißgehalt verschiedener Lebensmittel

Lebensmittel je 100 g	Eiweißgehalt in g
Amaranth (Getreide)	14,6
Apfel	0,3
Avocado	1,9
Bohnen, getrocknet*	20,7
Eier	12,9
Erbsen, getrocknet*	24,0
Feigen, getrocknet	3,9
Haferflocken	13,8
Haselnüsse	13,0
Heidelbeeren	0,7
Hirse	11,0
Joghurt	4,0
Kartoffeln	2,0
Käse, Emmentaler	27,4
Käse, Camembert	23,5
Kichererbsen*	19,8
Kopfsalat	1,4
Linsen, getrocknet*	23,5
Linsen, frisch gekeimt	9,0
Mais	8,2
Milch, 3,5 % Fett	3,2
Quark, mager	17,2
Quinoa (getreideähnlich)	15,2
Reis, Vollkorn	7,5
Reis, poliert	2,0
Rosinen	2,0
Sojamehl	42,5
Sojamilch	3,4
Sojajoghurt	4,0
Tofu	9,0
Weizen, Vollkorn	11,5

* **Hülsenfrüchte** Getrocknete Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen haben zwar einen hohen pflanzlichen Eiweißanteil, sind aber als schwer verdaulich bekannt, was unter anderem auf die Saponine (organische Verbindungen) zurückzuführen ist. Diese wirken stark schäumend im Darm – ähnlich wie eine Seifenlauge, die die Luft am entweichen hindert. Die Folgen sind ein aufgeblähter Leib.
Hülsenfrüchte werden in der original Hay'schen Trennkost ausdrücklich nicht empfohlen, weil sie Nierenleiden sowie Gicht begünstigen. Andererseits sind Hülsenfrüchte gute Lieferanten von Eisen, Kalzium, Magnesium, Kalium, Kupfer und Phosphor, sowie den Vitaminen A, E und B. Meine Empfehlung: Ich zähle Hülsenfrüchte zu den Grenzfällen und esse sie ab und zu. Gut gekaut und mit frischen Kräutern wie Kümmel, Fenchel, Majoran, Liebstöckl, Rosmarin oder Thymian gewürzt, werden sie besser vertragen.

Apfel-Sellerie-Salat Apfel-Zimt-Müsli mit Joghurt Artischo
Basmatireis mit Pistazien Blumenkohlcurry Bratkartoffeln
Spinat-Salat Champignoncremesuppe Champignonrührei
Kartoffelschiffchen mit Gemüsequark Gebackene Tomaten
Nudeln mit Feldsalat Gegrillte Paprikastreifen Gekühlte G
mit Dips Gemüsesuppe mit Ingwer Gemüsesuppe mit Majo
Grillspieße mit exotischer Sauce Grüner Salat Hafergrütz
Honigtoast Hüttenkäse mit Apfel Italienischer Bohnenein
sen Kartoffelsalat mit Frischkäsesauce Kartoffelsuppe Kä
pen Kürbissuppe mit Koriander Lollo Rosso mit Orangensa
Mehrkornbrötchen mit Sesamquark Möhren-Erbsen-Gratin
prika-Mais-Zwiebel-Salat Paprikarahmsuppe Pilzfladen au
Polenta mit Champignons Risotto mit Steinpilzen Ro
Petersiliensauce Rosenkohl mit Kartoffelpüree Rührei mit
men Pfifferlingen und Petersilienschmand Sommersalat mit
Paprikagemüse Spinat-Schafskäse-Salat Tomaten-Mozzar
Paprika-Kartoffeln Warmer Ziegenkäse auf Gemüsesalat Zu
knuspriger Käsekruste Zucchinisalat Zwiebelkuchen Apfe
mit Knoblauchdip Avocado-Paprika-Salat Bananenbrot Bas
Spinatnocken Brokkoli mit grüner Eiersauce Brokkoli-Spina
Spinatsuppe Folienkartoffeln Gazpacho Gebackene Karto
Fetafüllung Gebratene Bohnen mit Tomaten Gebratene Nu
kensuppe Gemüseomelett Gemüsepaella Gemüsesticks m
ran Gemüsetoast Gratiniere Champignons mit Sauerkraut
mit Dickmilch und Trockenobst Himbeer-Joghurt-Shake H
topf Kartoffelgratin Kartoffel-Möhren-Bratlinge mit Nüsse

Rezepte

ocke mit Knoblauchdip Avocado-Paprika-Salat Bananenbrot
n mit Spinatnocken Brokkoli mit grüner Eiersauce Brokkoli-
Feine Spinatsuppe Folienkartoffeln Gazpacho Gebackene
mit Fetafüllung Gebratene Bohnen mit Tomaten Gebratene
Gurkensuppe Gemüseomelett Gemüsepaella Gemüsesticks
oran Gemüsetoast Gratiniere Champignons mit Sauerkraut
ze mit Dickmilch und Trockenobst Himbeer-Joghurt-Shake
ntopf Kartoffelgratin Kartoffel-Möhren-Bratlinge mit Nüs-
se-Salat-Brot Kerniger Beerenkefir Kleine Camemberthap-
auce Maiskolben mit Kräuterbutter Mango-Orangen-Drink
n Nudelauflauf mit Schafskäse Nudelsalat mit Spargel Pa-
us dem Ofen Pilzrisotto Pommes frites mit Tomatenquark
manasalat mit Knoblauchcroutons Romanescosalat mit
grünem Spargel Salat mit Roquefortdressing Salat mit war-
t Ananas Spaghetti in Mandelsauce Spiegeleier auf buntem
rella-Spießchen Tomatensuppe Überbackene Champignon-
ucchinigemüse mit geräuchertem Tofu Zucchinigemüse mit
el-Sellerie-Salat Apfel-Zimt-Müsli mit Joghurt Artischocke
smatireis mit Pistazien Blumenkohlcurry Bratkartoffeln mit
at-Salat Champignoncremesuppe Champignonrührei Feine
offelschiffchen mit Gemüsequark Gebackene Tomaten mit
udeln mit Feldsalat Gegrillte Paprikastreifen Gekühlte Gur-
nit Dips Gemüsesuppe mit Ingwer Gemüsesuppe mit Majo-
Grillspieße mit exotischer Sauce Grüner Salat Hafergrütze
Honigtoast Hüttenkäse mit Apfel Italienischer Bohneneinen Kartoffelsalat mit Frischkäsesauce Kartoffelsuppe Käse-

Hafergrütze mit Dickmilch und Trockenobst

Info

Der Zucker der Trockenfrüchte wird rasch vom Körper aufgenommen, die komplexen Kohlenhydrate im Vollkornreis sichern anschließend den kontinuierlichen Energienachschub – der ideale Mix für schnelle Power auf Dauer.

Kohlenhydrat

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Quellzeit: ca. 6 Stunden
ca. 360 kcal je Portion

Zutaten für 1 Portion
3 EL ungeschwefeltes Trockenobst
40 g Hafergrütze (im Reformhaus erhältlich)
1 Prise Meersalz
1/2 TL Zimtpulver
100 g Dickmilch oder Joghurt

1. Das Trockenobst waschen, in eine kleine Schüssel geben und mit 50 ml Wasser übergießen. Zugedeckt im Kühlschrank 6 Stunden quellen lassen.

2. Die Hafergrütze in einen kleinen Topf geben, eine Prise Salz, den Zimt und 150 ml Wasser hinzufügen. Das Ganze einmal aufkochen und danach bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

3. In der Zwischenzeit das Obst aus der Quellflüssigkeit nehmen und in 1/2 cm große Würfel schneiden.

4. Die Hafergrütze in ein flaches Schälchen geben. Die Fruchtwürfel darauf verteilen und die Dickmilch um das Ganze herumgießen.

Bananenbrot

Kohlenhydrat

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
ca. 290 kcal je Portion

Zutaten für 1 Portion
1 Scheibe Vollkornbrot
1 TL Butter
80 g Hüttenkäse
1/2 Banane

1. Das Brot im Toaster kurz anrösten und dünn mit der Butter bestreichen.

2. Den Hüttenkäse gleichmäßig auf das Butterbrot streichen.

3. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben hintereinander auf das Hüttenkäsebrot legen.

Hüttenkäse mit Apfel

Eiweiß

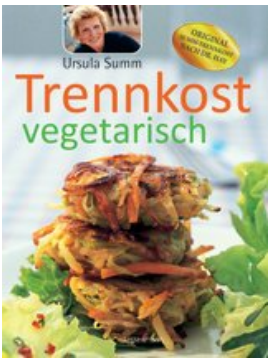
Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
ca. 190 kcal je Portion

Zutaten für 1 Portion
1 Apfel
1 EL Zitronensaft
100 g Hüttenkäse
1 TL Mandelblättchen

1. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Dann den Apfel in schmale Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. Den Hüttenkäse zusammen mit den Apfelspalten auf einem Teller anrichten, mit Mandelblättchen bestreuen und sofort servieren.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ursula Summ

Trennkost vegetarisch

Gebundenes Buch, Pappband, 96 Seiten, 21,0 x 26,0 cm
ISBN: 978-3-8094-2862-6

Bassermann

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Trennkost für Vegetarier

Trennkost, diesr einfache, aber sehr effektive Ernährungsform, bei der Eiweiß und Kohlenhydrate getrennt verzehrt werden, tut dem Körper gut, entschlackt und lässt die Pfunde purzeln. Dieses Buch bietet zahlreiche Rezepte ohne Fisch und Fleisch. Leckere Gemüsevariationen, köstliche Salate und feine Suppen bereichern den Speiseplan und helfen, Ballast abzuwerfen.

Der Titel im Katalog