



*Rezeptsammlung
für euren
gesunden
Lifestyle*

Hat dir Gripsfutter gefallen?

Dann wird dich Gripsfutter 2.0 begeistern.

*Du findest ganz einfach welche Rezepte für
„Köpfchen“ und oder „Herz“ sind.*

*Bei den Rezepten und schlaun Tipps haben
wir uns von renommierten Sportlern,
Bestsellerautoren, Ernährungsexperten und
Forschern inspirieren lassen.*

*Die vielseitigen Alternativen helfen dir erneut
die Rezepte berufs- und familienfreundlich zu
gestalten.*

*Möchtest du mehr über Ernährung erfahren
findest du am Ende ein paar simpel erklärte
Quint Essenzen der Ernährungslehre.*

Viel Spaß beim Kochen und Hirn füttern.

Dein Team von Preventlia

Inhalt

Symbolik

Rezepte

Quint Essenzen

Symbolik



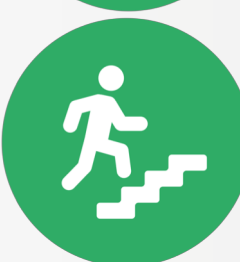
Rezepte für „Herz“



Rezepte für „Köpfchen“



für Konzentrationsfähigkeit



*für Leistungsfähigkeit (körperlich)
besonders für Sportler*

Rezepte



Thunfischfrikadellen auf Paprikagemüse

Portionen | Vorbereitungszeit

4 Personen/ 20 Minuten

Gesamtzeit 30 Minuten

Zutaten

2 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 grüne Paprika

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

Für die Thunfischfrikadellen:

1 Knoblauchzehe

½ Chilischote

2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft

3 Eier

4 EL geriebener Parmesan

4 EL Frischkäse

Frische Kräuter nach Wahl (z.B.

Thymian, Oregano)

2 EL Tomatenmark

Salz und Pfeffer je nach

Geschmack

1 EL Rapsöl zum Braten der
Frikadellen

Anleitungen

½ Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Thunfisch abtropfen lassen und in einer Schüssel mit allen Zutaten gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und mit der Hand gleichgroße Frikadellen formen.

Paprikaschoten waschen und putzen. Paprika und die andere halbe Zwiebel grob würfeln. Einen Topf mit etwas Wasser befüllen (Boden bedecken) Zwiebeln und Paprika mit etwas Salz auf schwacher Hitze dünsten lassen. Nun eine Pfanne mit etwas Rapsöl anstellen und die Frikadellen von beiden Seiten goldbraun anbraten. Frische Kräuter zum Paprikagemüse geben und alles frisch servieren.

Guten Appetit



Tipp

Tolles Abendessen gerade für Abnehmwillige.

Wusstest du, dass Paprika dreimal so viel Vitamin C hat wie eine Zitrone! Also die Paprika bitte nicht ganz „tot-garen“ sondern etwas bissfest genießen. Dann bietet sie dir gerade in den kalten Jahreszeiten eine tolle Vitamin C Quelle für deine Abwehrkräfte!

Alternativen

Kein Thunfischliebhaber? Aber Lachsverehrer!

Die Frikadellen lassen sich auch super mit frischem Lachs zubereiten. Dann einfach den Lachs sehr fein würfeln oder durch die „Flotte Lotte“ drehen. Für das Rezept dann 1 Ei weniger verwenden und die Frikadellen schön flach formen.

Wenn du sicher gehen kannst, dass der Lachs sehr frisch ist, schmecken die Frikadellen leicht gebraten besonders gut!



Buntes Kokos-Huhn mit Erdnüssen

Portionen | Vorbereitungszeit | Gesamtzeit
4 Personen/ 10 Minuten/ 20 Minuten

Zutaten

3 Hühnerbrüste (mittlere Größe)
1-2 Pak Choi (je nach Größe)
1 rote Paprika
½ Chilischote
1 Dose Kokosmilch
80 g ungesalzene Erdnüsse
Salz zum Abschmecken
½ TL Currypaste (mild)
1 EL Erdnussöl

Anleitungen

Pak Choi waschen und vierteln. Paprikaschote waschen und putzen und in feine Streifen schneiden. Die Hühnerbrüste in feine Streifen schneiden. Chilischote fein zerkleinern.

In einem Wok die Hühnerstreifen in Erdnussöl anbraten. Die Currypaste in den Wok geben und gut verrühren. Etwas salzen dann Paprika, Chili und Pak Choi dazugeben. Kurz anbraten und anschließend die Kokosmilch hinzugeben. Alles auf 4 Teller verteilen und die Erdnüsse darauf verteilen.

Guten Appetit



Tipp

Erdnüsse enthalten sehr viel Arginin (3.460 mg pro 100g). Was daran so toll ist?

Diese Aminosäure (Eiweißbaustein) verhindert Verklumpungen im Blut, erweitert die Gefäße und senkt den Blutdruck nachweislich! Also eine tolle Nuss für unser Herz und die Blutgefäße!

Alternativen

Für Vegetarier hier eine klasse Alternative:

Lupinengeschnetzeltes statt Huhn.

Achtung: Das Geschnetzelte ist in der Regel schon gewürzt, also etwas sparsamer nachwürzen!



Paradiesische Kokoscreme

Portionen | Vorbereitungszeit | Gesamtzeit
2 Personen/ 10 Minuten/ 10 Minuten

Zutaten

350 g Ananas (am besten frisch)
100 g Naturjoghurt
100 g Quark (Mager oder 20%)
1 EL Kokoscreme
20 g Kokosflocken
2 EL Mandelmilch
20 g Kokoschips

Anleitungen

Die Ananas würfeln und auf zwei Gläser verteilen. Den Quark und den Joghurt mit der Kokoscreme und der Mandelmilch glattrühren. Die Kokosflocken unterrühren. Die Creme auf die Ananaswürfel verteilen und mit den Kokoschips garnieren.

Guten Appetit



Tipp

Lese in unseren Quint Essenzen wie toll im speziellen Kokosöl ist.

Dieser Nachtisch ist etwas für absolute Naschkatzen und hat wirklich überschaubare Kalorien!

Alternativen

Mal einen veganen Nachtisch ausprobieren? Dieses Dessert eignet sich ideal dafür. Einfach den Joghurt gegen Saitan und den Quark gegen Sojaquark (z.B. Alpro go on) austauschen.



Rote Bete Carpaccio auf Feldsalat

Portionen | Vorbereitungszeit | Gesamtzeit
2 Personen/ 30 Minuten/ 30 Minuten

Zutaten

400 g abgepackte Rote Bete
100 g Feldsalat
10 g Walnüsse
½ rote Zwiebel
2 EL dunkler Balsamico Essig
1 EL Olivenöl
1 EL Rapsöl
1 TL Senf
40 g Parmesan
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Anleitungen

Die Rote Bete in sehr feine Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und die Zwiebel schälen. ½ Zwiebel fein würfeln und in Rapsöl glasig dünsten. Die Pfanne ausreiben und die Walnüsse kurz anrösten. Olivenöl, Senf, Essig und nach Belieben Salz und Pfeffer verrühren. Den Feldsalat nun auf zwei Teller verteilen und die Rote Bete Scheiben drauflegen. Die Zwiebeln und Walnüsse darüber streuen und das Dressing drauf träufeln. Zum Schluss den Parmesan drüberstreuen.

Guten Appetit



Tipp

Rote Bete ist eine vitamin- und mineralstoffreiche Bombe. Da sie auch viel Eisen, Folsäure und Vitamin B enthält, ist sie eine unumgängliche Leckerei für jede Frau. Besonders in der Schwangerschaft!



Roter Linsensalat

Portionen | Vorbereitungszeit | Gesamtzeit
2 Personen/ 10 Minuten/ 40 Minuten

Zutaten

125 g rote Linsen
250 ml Gemüsebrühe
50 g magere Speckwürfel/ oder vegetarischer Ersatz
1 Zwiebel
1 große Tomate
½ Bund Petersilie
2 EL Rapsöl

Anleitungen

Die Linsen ca. 20 Minuten in der Gemüsebrühe garen. Danach etwas abgießen und abkühlen lassen. Die Tomate und die Petersilie waschen und sehr fein schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

In einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl die Speckwürfel und die Zwiebel anbraten.

1 EL Rapsöl an die Linsen geben und die anderen Zutaten unterrühren.

Guten Appetit



Tipp

Dieses Rezept schmeckt wie Omas Linseneintopf, nur in Form eines kalten Salates.. köstlich.

Allgemein liefern Hülsenfrüchte gute Eiweiße und etwas Kohlenhydrate.



Ofengemüse- mal anders

Portionen | Vorbereitungszeit | Gesamtzeit

4 Personen/ 15 Minuten/ 45 Minuten

Zutaten

250 g grünen Spargel

250 g weißen Spargel

2 Süßkartoffeln (mittlere Größe)

2 große Möhren

2 EL Rapsöl

1 Avocado

200 g Magerquark

1 Zitrone

1 Bund frischen Thymian

Salz und Pfeffer

Anleitungen

Spargel, Möhren und Süßkartoffeln schälen.

Spargelstangen zweimal durchschneiden. Die Möhren und die Süßkartoffeln in 2 cm dicke Stifte schneiden und alles in eine Schüssel geben. Rapsöl, Salz und etwas Pfeffer hinzugeben und alles mit der Hand gut marinieren. Den Thymian waschen und grob hacken. Das Gemüse auf einem Blech verteilen und den Thymian darüber geben. Alles auf der mittleren Schiene bei 175° (Umluft) für ca. 30 Minuten garen.

Die Avocado in der Zwischenzeit schälen und den Kern entfernen.

In eine Schüssel geben und mit der Gabel fein zerdrücken. ½ Zitrone auspressen und über die Avocado geben. Den Quark unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit



Tipp

So wirst du Ofengemüse noch nicht kennen. Die Kombination mit dem Avocado-Dip macht dieses Essen sensationell.

Gute Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe in einer Variante, die auch deine Kinder lieben werden.

Alternative

Genieße dazu auch gerne ein Rindersteak. Das passt herrlich und verbessert den Eiweißanteil der Mahlzeit.

Sellerieschnitzel mit Ziegenkäse

Portionen | Vorbereitungszeit | Gesamtzeit

4 Personen/ 20 Minuten/ 40 Minuten



Zutaten

500 g Knollensellerie

1 Ei

100 g gemahlene Mandeln

2 EL Rapsöl

2 große Tomaten

200 g Gurke

4 kleine Ziegenkäse (Taler)

2 EL Balsamico Essig

1 EL Honig

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Anleitungen

Sellerie schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Auf ein Geschirrtuch legen und abtupfen.

Das Ei in einen tiefen Teller schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen anschließend verquirlen. Die Mandeln ebenfalls auf einen Teller geben. Die Selleriescheiben erst im Ei „marinieren“ und dann in den Mandeln wenden.

Die Schnitzel in einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten knusprig braten.

Den Ziegenkäse auf einem Blech im Ofen bis er zerläuft garen lassen.

Die Tomaten und Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl, den Balsamico Essig, den Honig, Salz und Pfeffer verrühren, bis es eine sämige Creme gibt.

Auf die Tomaten- und Gurkenscheiben den Ziegenkäse legen und mit Dressing beträufeln. Daneben die Sellerie-Schnitzel legen.

Guten Appetit



Alternative

Die Sellerieschnitzel schmecken auch in einer Kombination mit Gorgonzola (z.B. als Soße) super. Du kannst die Panade auch gerne durch Haselnüsse ersetzen.

„Obstsalat“ mit Hähnchenbrust

Portionen | Vorbereitungszeit | Gesamtzeit
2 Personen/ 20 Minuten/ 40 Minuten



Zutaten

400 g Hähnchenbrust

1 TL Rapsöl
½ Kopfsalat
3 Schalotten
1 Apfel
1 Birne
1 rote Paprika
2 EL gehackte Walnüsse
1 Zweig frischer Estragon
1 EL Senf
Paprikapulver Rosenscharf
80 ml Gemüsebrühe
100 g Blauschimmelkäse
Nach Belieben Salz und Pfeffer

Anleitungen

Die Hähnchenbrustfilets in feine Streifen schneiden. Die Schalotten fein würfeln.

In der Zwischenzeit eine Pfanne mit 1TL Rapsöl erhitzen.

Hähnchenbruststreifen und Schalotten in die Pfanne geben und anbraten.

Apfel und Birne waschen (wenn gewünscht schälen) und in dünne Stifte schneiden. In die Pfanne geben und kurz mit anbraten.

Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und der Gemüsebrühe ablöschen.

Den Salat waschen und klein zupfen. Walnüsse und Estragon hacken. Den Blauschimmel in kleine Würfel schneiden. Den Salat auf zwei Teller anrichten, Die Hähnchen-Obst-Pfanne darüber verteilen und mit den Walnüssen, Estragon und Blauschimmelkäse garnieren.

Guten Appetit

***Tipp***

Natürlich super zum Mitnehmen!
Verwende so viele frische Kräuter
wie möglich. Kräuter sind reine
Mineralstoffwunder! Also überall
rein damit.

Alternative

Möchtest du den Salat vegetarisch?
Dann nimm statt Fleisch ein
Sojaschnitzel und lass den
Blauschimmelkäse einfach weg.
Streu noch ein paar Kokosraspeln
darüber und du hast eine tolle
Alternative!



Bollywood-Suppe

Portionen | Vorbereitungszeit | Gesamtzeit
4 Personen/ 35 Minuten/ 50 Minuten

Zutaten

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
600 g Hähnchenbrustfilet
600 g Möhren
2 EL Rapsöl
¼ EL Chilipulver
1 EL Currypulver
800 ml Kokosmilch
1 Bund Koriander
1 Teelöffel Garam Masala
ggf. Salz

Anleitungen

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden.
Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz unter Rühren andünsten. Dann das Fleisch dazugeben und unter ständigem Rühren von allen Seiten kräftig anbraten.
Chili mit dem Currypulver einrühren, dann die Möhren dazugeben. Das Ganze mit Salz würzen und mit der Kokosmilch ablöschen. Deckel auflegen und auf kleiner Flamme 15 Minuten leise köcheln lassen.
In der Zwischenzeit Koriander kalt abbrausen und trocken schütteln. Ohne die groben Stielenden hacken. Koriander kurz vor dem Servieren zusammen mit Garam Masala unter die Suppe auf Schalen verteilen und heiß servieren.

Guten Appetit

***Tipp***

Garam Masala ist eine Gewürzmischung aus der traditionellen Ayurvedischen Küche. Sie enthalten Gewürze die den Körper erhitzen (z.B. schwarzer Kardamom, Zimt, Gewürznelken, schwarzer Pfeffer und Kreuzkümmel) aber Achtung, es gibt unzählige Varianten von Garam Masala Mischungen.



Rindfleisch mit Zuckererbsen

Portionen | Vorbereitungszeit | Gesamtzeit
2+ Personen/ 70 Minuten/ 80 Minuten

Zutaten

350 g Rumpsteak
3 EL dunkle Sojasauce
1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
1 EL frischer Zitronensaft
1 TL gemahlener Koriander
1 EL Kokosöl
175 g Zuckererbsen
200 g Bambussprossen
1 TL Sesamöl

Anleitungen

Sojasauce, Tomatenmark, Knoblauch (zerdrückt), Zitronensaft und Koriander in einer Schüssel verrühren. Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden und in die Schüssel geben. Alles gut verrühren und das Fleisch mindestens eine Stunde marinieren lassen.

Zuckerschoten waschen und putzen. Bambussprossen abtropfen lassen.

Dann das Kokosöl in einem Wok erhitzen. Das Fleisch hineingeben und ca. 3 Minuten unter Rühren garen lassen.

Zuckerschoten und Bambussprossen hinzugeben und alles bei starker Hitze 5 Minuten anbraten.

Sesamöl über das Gericht geben, gut verrühren und anrichten.

Guten Appetit!

***Tipp***

Eine sehr kalorienarme und sättigende „Beilage“ zu diesem Gericht sind Konjak(oder Kojak; aus Konjakmehl) Nudeln. Sie haben auf 100 g lediglich ca. 8kcal (da sie fast nur aus Wasser bestehen). Mein persönlicher Tipp: Verwende Kojak Reis, er ist von der Konsistenz besser und ein besserer Ersatz.

Quint Essenzen

Kennst du schon dieses Fett: Kokosöl?

Kokosöl (in Bio Qualität) ist ein tolles Allround-Talent. Es enthält lebenswichtige Mineralien und Vitamine. Du kannst es perfekt zum Kochen und Braten verwenden.

Warum ist Kokosöl so wertvoll?

Professor Cahill und andere Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Kokosöl einen wichtigen „Supertreibstoff“ für unser Gehirn beinhaltet. Dieser verbessert die Funktion der Antioxidantien (einfach ausgedrückt sind Antioxidantien kleine Helfer, die giftige und unbrauchbare Stoffe aus unserem Körper schmeißen). Des Weiteren regt der „Supertreibstoff“ das Wachstum von neuen Hirnzellen an und baut neue Kraftwerke in unseren Muskelzellen auf (In diesen Kraftwerken „Mitochondrien“ laufen lebensnotwendige Stoffwechselprozesse ab).

Getreide- und Produktalternativen zu Weizen (Glutenfreie Ernährung)

Neben den handelsüblichen glutenfreien Produkten in den Supermärkten bietet unsere Natur noch weitaus mehr glutenfreie Lebensmittel. Hier eine kleine Liste:

Quinoa

Hafer (Instant, normal und geschrotet)

Naturreis

Buchweizen

Hirse

Shirataki

Amaranth

Teff

Spaghettikürbis

Top 10 Lebensmittel für Köpfchen und Herz!

1. Nussmischung (am besten Walnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Paranüsse)
2. Avocado
3. Wildlachs
4. Quinoa
5. Beerenmischung (frisch oder TK)
6. Leinöl oder Rapsöl (oder Leinsamen/Chiasamen)
7. Paprika
8. frischer Spinat
9. Kokosöl
10. Hülsenfrüchte (Ein pflanzlicher Eiweißlieferant)



Tolles Wissen über deinen Körper

Aus der chinesischen Medizin überliefert ist die Körperuhr. Sie soll angeben, wann unsere Organe sich zu welcher Tageszeit regenerieren. Dieses Wissen hilft dir dabei, dass du deinen Körper besser beobachten und verstehen kannst. Hast du sehr regelmäßig zu bestimmten Zeiten auffällige Reaktionen, kann dies Aufschluss zu einer Nahrungsunverträglichkeit oder ungeeigneten Ernährungsgewohnheiten geben.

Die Körperuhr (Quelle: Siegernahrung von Novak Djokovic)

Lunge: 3 bis 5 Uhr. Manche Menschen glauben, dass man deshalb morgens manchmal hustend aufwacht, selbst wenn man nicht raucht und auf seinen Körper achtet, weil die Lunge sich während des Schlafs selbst reinigt. Eine schlechte Ernährung erschwert den Lungen ihre Arbeit erheblich.

Dickdarm: 5 bis 7 Uhr. Gleich nach dem Aufwachen sollte man unbedingt Wasser trinken, weil in dieser Zeit der Dickdarm Toxine aus unserem Körper schafft. Wasser unterstützt diesen Vorgang.

Magen: 7 bis 9 Uhr. Dies ist die perfekte Frühstückszeit, weil der Magen jetzt am effizientesten arbeitet.

Milz: 9 bis 11 Uhr

Herz: 11 bis 13 Uhr

Dünndarm: 13 bis 15 Uhr. Wenn man dem Körper die falschen Nahrungsmittel zuführt, sind die Signale des Körpers um diese Zeit am deutlichsten. Wenn du am frühen Nachmittag Verdauungsstörungen, Schmerzen oder Blähungen haben, ist das ein deutliches Anzeichen, dass dein Körper überempfindlich auf ein oder mehrere Nahrungsmittel reagiert, die du ihm zuführst. Du solltest dann deine Ernährungsgewohnheiten überprüfen.

Nieren und Blase: 15 bis 19 Uhr. Wenn du dich während dieser Zeit müde oder träge fühlst, gilt das traditionell als weiteres deutliches Anzeichen, dass du zu große Mengen eines Nahrungsmittels zu dir nimmst, welches dein Körper nicht verträgt. Nachmittags solltest du energiegeladen sein und dich nicht nach einem Schläfchen sehnen.

Bauchspeicheldrüse: 19 bis 21 Uhr. Die Bauchspeicheldrüse produziert Insulin, das den Zucker im Blut reguliert. Eine schlechte Ernährung kann vor allem in dieser Zeit starken Süßhunger auslösen.

Blutgefäße und Arterien: 21 bis 23 Uhr.

Leber und Gallenblase: 21 bis 23 Uhr. Schlafstörungen sind weitere mögliche Anzeichen für Nahrungsmittelintoleranz. Wenn dir das Einschlafen in dieser Zeit schwerfällt, kann das daran liegen, dass deine Leber zu sehr damit beschäftigt ist, deinen Körper zu entgiften.

Etwas Gutes für dein Herz: Arginin (Rezept Seite 5)

„Arginin kann besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infekten, nach Operationen und bei Bluthochdruck helfen, weil es gefäßerweiternd wirkt, das Immunsystem stabilisiert und Plaquebildungen an den Gefäßwänden reduziert.

Typische Dosierungen liegen entweder bei ein bis drei Gramm am Tag (z.B. bei Bluthochdruck) oder 7 bis 15 Gramm am Tag bei akuten Infekten oder zum Beispiel nach Operationen (Appleton 2002, Popovic 2007).“ („Mehr vom Sport“ 2. Auflage 2009)

Arginingehalt verschiedener Nahrungsmittel:

Nahrungsmittel je 100 Gramm	Arginingehalt in Milligramm
Erdnüsse	3.460
Weizenkeime	2.250
Sojabohnen	2.200
Haselnüsse	2.030
Garnelen	1.740
Hammelfleisch, Filet	1.400
Hühnerbrust	1.350
Thunfisch	1.250
Haferflocken	870
Mittelgroßes Hühnerei	450