

# Einkaufsempfehlungen

## VORBEREITUNG

Dies ist eine kleine Zusammenstellung an Dingen, die du dir bereits vor Beginn deiner Stoffwechsellkur kaufen kannst, damit du erfolgreich und stressfrei in die Diätphase starten kannst. Beim Einkauf deiner Zutaten ist das Wichtigste, dass du ganz genau die Inhaltsangaben durchschaust und sich nirgendwo Zucker versteckt - dafür gibt es eine Vielzahl an Begriffen u.a.: Agavendicksaft, Apfelsüße, Dextrose, Fruchtsaftextrakt, Fructose, Fructose-Glucose-Sirup, Gerstenmalzextrakt, Honig, Invertzucker, Rübensaft, Rohrohrzucker, Traubenzucker und viele mehr.

Bitte schau wirklich auf jedes Etikett! Man glaubt nicht, in welchen Produkten überall Zucker platziert wird.

Es ist also entspannter, wenn du die Woche vor dem Start deiner Diätphase nutzt und schon in Ruhe ein paar Basics einkaufst, damit du voller Schwung starten kannst.

Schaue dir auch gerne vorab schon die Rezepte an und markiere dir vorab zwei, drei Favorieten, die du ausprobieren möchtest. Kaufe auch hierfür bereits vorher alle benötigten Zutaten und freue dich auf die neuen Geschmäcker und Erfahrungen.



Basics:

- + Senf
- + Gemüsebrühe
- + Tomatenmark
- + Sojasauce
- + Tee (versch. Sorten)
- + Konjak-Nudeln
- + Erythrit (oder Stevia)
- + Apfelmark
- + unterschiedliche getrocknete Kräuter und Gewürzmischungen
- + Haferkleie
- + viel Gemüse und etwas Obst (am besten Beeren) von der "erlaubt"-Liste

Wenn du die Kur vegan durchführst oder teilweise auf tierische Produkte verzichten möchtest zusätzlich:

- + Sojajoghurt, natur
- + Tofu, natur und geräuchert
- + Sojamilch, natur
- + Hefeflocken
- + Kala Namak
- + Edamame-Nudeln
- + Erbsen-Hack
- + Spiralschneider

# ... im Detail

## SENF

Senf ist eine super Sache. Man kann mit ihm einen Sojajoghurt mit ein paar Kräutern zu einem schnellen Dressing oder zu einer Sauce für gebackenes Gemüse vermischen. Auch als Marinade haftet er wunderbar an Tofu und Co. und kann mit Kräutern immer wieder als Basis für neue Geschmacksrichtungen dienen.

Eine Vielzahl an zuckerfreien Senfsorten findet man im Biosortiment jedes gut sortierten Supermarktes oder Bioladens.

Eine Senfsorte, die in der Regel immer ohne Zucker auskommt, ist der Dijon Senf. Er ist allerdings zumeist etwas schärfer, als die anderen Sorten und sollte daher etwas sparsamer verwendet werden.

## GEMÜSEBRÜHE

...ist eine praktische Universalwürze, wenn es mal schnell gehen muss. Für Suppen, aber auch in Dips und Gemüsegerichten sorgt sie für einen runden Geschmack. Leider schummeln sich nicht selten Stoffe in die Brühen, die sehr ungesund sind. Hefeextrakt ist einer dieser Zutaten, aber auch Zucker in seinen diversen Formen lässt sich häufig in der Zutatenliste lesen.

Zwei Gemüsebrühen, die mich überzeugt haben sind die "Cleane Gemüsebrühe" von Spicebar (online bei Spicebar oder bei dm) und die "Gemüsebrühe ohne Hefeextrakt" mit Ur-Salz von Ernteseegen (Reformhaus, Bioladen oder gut sortierte Bioabteilung im Supermarkt).

## TEE

Die Stoffwechselkur ist eine tolle Möglichkeit, um sich mal durch das riesige Tee-Sortiment zu probieren. Nicht selten haben wir am Nachmittag gar keinen wirklichen Hunger, sondern möchten einfach etwas Geschmack oder etwas für unser Wohlbefinden. Ein Tee kann da eine sehr gesunde Möglichkeit sein. Vielleicht müssen es auch nicht 4 Tassen Kaffee am Tag sein und man kann einige von ihnen durch einen neuen Lieblingstee ersetzen. Ich denke, bei der Auswahl ist für jeden etwas dabei. Besonders die Kräutertees haben zudem eine Vielzahl von gesundheitsfördernden Eigenschaften und können das Entschlacken und somit den Erfolg unserer Kur sehr unterstützen.

In Drogerien bekommt man gute Teemischungen auch in Bioqualität zu erschwinglichen Preisen oder du hast vielleicht die Möglichkeit ein paar Kräuter in deinem Garten oder auf deinem Balkon anzupflanzen.



## KONJAK-NUDELN

Konjak Pasta wird aus der Konjakwurzel, die Knolle der Teufelszunge, hergestellt. Die Wurzel ist reich an Ballaststoffen, glutenfrei und sehr kalorienarm. So hat man auch während der Diätphase die Möglichkeit im Pasta-Himmel zu schweben. Schau nur unbedingt, dass keine Zusatzstoffe in den Nudeln sind, die während der Kur nicht erlaubt sind. Konjak-Nudeln gibt es mittlerweile in den meisten Supermärkten, Bioläden und Bioabteilungen von Drogerien.

## SPIRALSCHNEIDER

Eine weitere wunderbare Möglichkeit während der Kur Pasta zu genießen, sind Zoodles. Zoodles sind Spaghetti, die man selbst mit Hilfe eines Spiralschneiders aus Zucchini herstellen kann. Es ist spielend einfach und auch eine gute Investition für eine gesunde Ernährung nach der Kur. Ich habe einen praktischen Spiralschneider der Firma GEFU und bin sehr zufrieden, aber es gibt viele unterschiedliche Modelle auf dem Markt.



## ERYTHRIT

Erythrit ist eine gute Zucker-Alternative für die Kur. Es ist ein natürlicher Zuckeralkohol, der von unseren schlechten Darmbakterien nicht verstoffwechselt werden kann, keine Auswirkungen auf unseren Blutzuckerspiegel und null Kalorien hat.

Man kann Erythrit mengenmäßig wie Zucker verwenden - auch Konsistenz und Frabe stimmen überein. Im Abgang schmeckt der Zuckeralkohol leicht kühl, aber man gewöhnt sich schnell daran. Erythrit kann auch in einem Mixer zu „Puderzucker“ fein vermahlen werden. Ich kaufe es gerne in der Bioabteilung einer Drogerie.

## STEVIA

Stevia ist eine weitere Möglichkeit, um seinen Speisen eine süße Note zu verleihen. Die Dosierung ist allerdings nicht ganz so einfach, da die Süßkraft von Stevia deutlich stärker ist als beim herkömmlichen Haushaltszucker. Wenn du dich für das Süßen mit Stevia entscheiden solltest, achte bitte darauf, dass du ein reines Stevia-Produkt hast und keine Mischung z.Bsp. mit Traubenzucker o.ä.

## APFELMARK

Apfelmark ist vielseitig verwendbar. In der veganen Küche kann ein Esslöffel Apfelmark ein Ei beim Backen ersetzen. Es macht das Gebäck fluffiger und verleiht ihm eine angenehme süß-säuerliche Note. Außerdem kann man natürlich ganz klassisch süße Speisen damit toppen.

Für die Kur ist es nur wichtig, dass man wirklich ApfelMARK und nicht ApfelMUS verwendet. Das Mark ist der reine eingekochte und pürierte Apfel, während dem Mus oft noch Zucker und andere Komponenten beigemischt werden.

## KRÄUTER UND GEWÜRZMISCHUNG

Eine gute Auswahl an Kräutern und Gewürzen sollte niemals fehlen. Durch unterschiedliche Kräuter kann man ein und demselben Gericht immer wieder eine vollkommen andere Note verleihen. Wie praktisch und einfach es doch ist, dass es sogar gut zusammengestellte Gewürzmischungen gibt. Aber auch hier ist Vorsicht geboten - nicht selten versteckt sich auch in ihnen Zucker. Um schnell und einfach den Geschmack der Gerichte während der Kur variieren zu können, empfehle ich als Basis die Anschaffung folgender Mischungen (natürlich immer nach persönlichem Geschmack):

- + Curry
- + Garam Marsala (indische Gewürzmischung)
- + Italienische Kräuter
- + Grill-und Pfannengewürz (Bioläden)

Zudem ist Zwiebelgranulat, das Pulver der getrockneten und gemahlene Zwiebel, eine einfache Möglichkeit um einen vollen Geschmack bei Gemüsegerichten zu erzeugen.



## HEFEFLOCKEN

...sind eine DER Basic-Zutaten der veganen Küche. Es sind kleine Flocken aus inaktiver Hefe und sie enthalten, im unerhitzten Zustand, eine Vielzahl an Vitaminen.

Hefeflocken haben einen leicht käsigen Geschmack und man kann sie u.a. verwenden, um Gerichte zu überbacken, ein Dressing aufzupeppen oder eine würzige Sauce oder Dip herzustellen.

Hefeflocken gibt es mittlerweile in gut sortierten Supermärkten, Bioläden, Bioabteilungen mancher Drogerien und natürlich online. Und genauso wie es unterschiedliche Käsesorten gibt, haben auch die Flocken der einzelnen Hersteller verschiedene Geschmäcker.

## KALA - NAMAK

...ist ein Schwefelsalz und verleiht Gerichten einen Ei-artigen Geschmack. Du kannst es auch nach der Kur weiterverwenden. Es schmeckt sehr lecker, wenn man es zum Beispiel auf Avocado streut.

Wichtig bei der Verwendung ist, dass man es erst nach dem Kochen zum Essen gibt, weil sonst der Geschmack verfliegt. Mein Favorit ist das Kala Namak-Salz von "Vegan leben".

## EDAMAME - NUDELN

Solltest du die Kur rein vegan durchführen, kannst du auch gerne ab und zu zu Edamame-Nudeln greifen. Edamame sind grüne Sojabohnen und als diese reich an Protein, glutenfrei und kohlenhydratarm. Ich esse sie sehr gerne und mag besonders ihre Konsistenz.

Achte bitte nur unbedingt darauf, dass es sich um 100% Edamame-Nudeln handelt und keine anderen Dinge beigemischt sind.



## ERBSEN - HACK

Mittlerweile gibt es von vielen Firmen vegane "Hack"-Varianten. Wer das für sich eventuell während der Kur einmal ausprobieren und somit auf einen der größten Säurebildner, das tierische Eiweiß, verzichten möchte, wird zum Beispiel in den Bioabteilungen der Drogeriemärkte fündig.

Achtet bitte darauf, dass ihr das getrocknete Veggie-Hack aus 90% Erbsenprotein nehmt. Man kann es wunderbar für Eintöpfe, vegane Bolognese und Füllungen von Backofengemüse nutzen.

## NEUE WEGE - SCHÖNE AUSSICHTEN

Die Stoffwechselkur ist eine wunderbare Möglichkeit sich ganz neu aufzustellen. Körper, Geist und Seele werden von Ballast befreit und neue Gewohnheiten können mit der neu gewonnenen Energie leichter etabliert und beibehalten werden.

Sieh die Kur daher für dich als eine großartige Chance und genieße sie. Auch wenn es manchmal schwerfällt nach einem anstrengenden Arbeitstag zu kochen oder sich mit diesem neuen Thema auseinanderzusetzen, tu es! Mach es für dich und freue dich über die neuen Geschmäcker, Erfahrungen und Möglichkeiten innerlich zu wachsen.