

Angela Hammerer · Dr. h.c. Alfred Gruber

# SlimWorld

So koche ich mich schlank

135 **clevere** Rezepte



VitalWorld Verlag

SlimWorld



Angela Hammerer · Dr. h.c. Alfred Gruber

# SlimWorld

So koche ich mich schlank

135 **clevere** Rezepte

Mit Beilage:  
SlimWorld-Tagesplan

VitalWorld Verlag

# Inhalt

Sie bestimmen das Abnehmtempo! ..... Seite 6



**BROTE**

Seite 12



**FRÜHSTÜCK PIKANT**  
**FRÜHSTÜCK SÜSS**

Seite 20



**SUPPEN**  
**SALATE**

Seite 34



**VEGETARISCH**

Seite 54



FISCH  
FLEISCH

Seite 80



BEILAGEN – DIPS,  
SAUCEN & MARINADEN

Seite 102



NACHSPEISEN  
DIVERSES

Seite 128



PROBIOTIK-DRINKS  
& SUPPEN

Seite 148

Bildnachweis, Impressum, Register ..... Seite 174 f.

# Sie bestimmen das Abnehmtempo!


## SlimWorld: abnehmen mit oder ohne Turbo

An sich ist der Abnehm-Effekt nur sekundär. Entscheidend ist Ihre Gesundheit, also Ihr Wohlfühl. Dass dabei aber häufig die überschüssigen Pfunde im Weg sind, ist Grund genug, das Gewicht bei Bedarf zu senken. Dabei möchte ich wirklich voraussetzen: Gewicht abnehmen ist immer sinnvoll, wenn es das Wohlfühl steigert. Wenn es allein um das Ego geht und dabei Menschen, die sowieso schon einen eher zu niedrigen Body-Mass-Index haben, sich irgendwie noch weiter runter hungern wollen, ist Abnehmen unvernünftig. Wenn Sie aber wirklich Übergewicht mit sich herumschleppen, können Sie sich entscheiden, zur Erreichung Ihres Wunschgewichtes einen Turbo einzulegen oder es nach und nach anzugehen. In diesem Buch finden Sie viele Rezepte, die Ihnen helfen, Ihr Gewicht zu optimieren.

### Zeichen für forciertes Abnehmen



Wenn Sie sich entscheiden, forciert abzunehmen, müssen Sie spätestens bei der Auswahl des Abendessens auf dieses Zeichen achten! Es weist darauf hin, dass es sich um ein Gericht handelt, mit dem Sie an diesem Tag aktiv abnehmen können!

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Abnehmen Beine machen können. Entweder Sie ersetzen das Abendessen komplett mit dem Probiotik-Eiweiß-Drink, oder Sie nutzen eines der speziellen Abendessen mit diesem Zeichen . Sie können natürlich auch zwischen den beiden Varianten hin und her wechseln: Heute Abend den Drink, morgen ein entsprechendes Abendessen, übermorgen wieder den Drink. Wie es Ihnen beliebt. Die idealen Abendessen, neben den reinen Drinks, sind aber die Rezepte ab Seite 150 (Probiotik-Drinks).

### Eiweiß-Drink niemals heiß machen.

### Nur babyflaschenwarm ...

Achtung: Der Drink darf **niemals** gekocht oder mit siedendem Wasser übergossen werden! Die maximale Temperatur liegt bei 56 °C. Und dies auch nur kurz. Ideal ist kalt bis babyflaschenwarm (etwa 40 °C). **Babyflaschentest:** Einige Tropfen auf den Handrücken geben. So wissen Sie sofort, ob das Wasser die ideale Temperatur hat. Etwas wärmer ist möglich, aber lassen Sie den Drink niemals lang in heißem Wasser stehen. Zudem sollte der Drink frisch zubereitet werden. Beim *Kochen mit dem Drink* sollte der Probiotik-Drink immer erst ganz zum Schluss eingegrührt werden.

## Korrekte Ernährungsregeln nach SlimWorld


SlimWorld ist ganz einfach:

1| Sie nehmen ein richtiges Frühstück zu sich, damit Ihr Energiestoffwechsel zu arbeiten beginnt. So haben Sie gute Chancen, dass dieser Tag ein Verbrennertag wird und kein Deponierertag.

2| Sie essen maximal alle fünf Stunden eine Kohlenhydrat-Mahlzeit. Es gibt keine Zwischenmahlzeiten!

3| Sie trinken tagsüber viel basische Getränke (z. B. Basentee oder den Basen-Metabol-Drink) und aktivieren zusätzlich Ihren Stoffwechsel (idealerweise mit Nahrungsergänzungsmitteln mit hohem Anteil an Vitalstoffen, keinesfalls solche mit künstlichen oder synthetischen Anteilen).

4| Das Abendessen wird bei der forcierten Variante komplett durch den Probiotik-

Eiweiß-Drink ersetzt oder durch ein Abendessen-Rezept, das mit diesem Zeichen  markiert ist. Oder Sie essen eines der in diesem Buch empfohlenen Abendessen, wenn Sie sich für die Gewichtsabnahme etwas mehr Zeit lassen möchten.

**Achtung:** Ein kleines Stück Schokolade, ein Bissen Brot, und schon haben Sie eine Insulin-Reaktion, und Abnehmen funktioniert **nicht!** Wenn Sie abends nur einen Bissen, einen Löffel mit Kohlenhydraten oder Zucker zu sich nehmen, ist es ein verlorener Tag für die Gewichtsreduktion.

Sie aktivieren auch mit ganz wenig Kohlenhydraten bereits die Zuckerausschüttung ins Blut und somit den Insulinkick. Also verzichten Sie lieber darauf.



Mit Kräutern und Tees zum Yin-Yang-Ausgleich.



## Sieben-Punkte-Maßnahmenplan

Auf jeden Fall berücksichtigen Sie den 7-Punkte-Maßnahmenplan, der Ihnen als SlimWorld-Variante im Buch »SlimWorld – das clevere Schlankheitsprogramm« erklärt wird.

**1** Sie sollten maximal alle fünf Stunden eine Mahlzeit zu sich nehmen. Trinken Sie während des Tages Basen-Tee, Wasser und/oder Basen-Metabol-Drink.

**2** Sie sollten das Abendessen möglichst früh am Abend einnehmen, je früher, desto besser.

**3** Das Abendessen besteht hauptsächlich aus Eiweiß. Etwas Fett ist erlaubt, je weniger allerdings, desto besser. Dabei muss es sich, wenn überhaupt, um ungesättigte Fettsäuren handeln, also keine kalt gepressten, gesättigten Fette. Kohlenhydrate sind komplett verboten. Ideal ist dabei ein Probiotik-Eiweiß-Drink.

**4** Sie regen Ihre Hormone mit Bewegung an: Spazieren gehen, Joggen, Radfahren, Walken, Schwimmen. Am besten ist mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich.

**5** Sie aktivieren einen Muskelaufbaureiz. Das geht auch zu Hause mit einem Mini-Krafttraining (sogar ohne Schwitzen) oder natürlich mit ausgiebigem Fitness-Training. Dieser Muskel-Aufbau-Reiz sollte gegen Abend stattfinden. Im SlimWorld Basis-Buch finden Sie dazu geeignete Übungen.

**6** Sie schlafen genügend. Ideal ist der Vormitternachtsschlaf. Die Schlafzeit kann mit Punkt 7 optimiert werden.

**7** Sie aktivieren Ihren Stoffwechsel und stärken die Nachtruhe mit Kräutertees, welche aus Sicht der *Traditionellen Chinesischen Medizin* (TCM) den Schlaf ausgleichen.

### Mit Fett Fett auflösen

Fett ist durchaus in Ordnung, aber es müssen ungesättigte Fettsäuren sein. Schlechtes Fett (sogenanntes gehärtetes Fett wie Margarine, billiges Frittieröl, Fast Food, Fleischprodukte usw.) landet in einem Bogen über die Leber direkt im Herzen. Von hier aus werden die Fette dann im ganzen Körper verteilt.

Gute Fette wie Olivenöl, Distelöl, Rapsöl und andere, kalt gepresste Öle wirken wie ein Balsam auf Herz und Gefäße. Studien belegen die wohltuende Wirkung von Olivenöl bei Arteriosklerose, Alzheimer oder bei Stress, bei Rheuma, Arthritis und bei der Krebsprophylaxe. Wir sprechen hier allerdings von Olivenöl extra vergine.

Dabei ist zu beachten, dass kein zweites Lebensmittel auf dem Markt derart verunreinigt und falsch angepriesen wird. Einen Liter extra vergines Olivenöl für wenig Geld kann es gar nicht geben. Ein Liter wirklich reines, gutes, extra vergines Olivenöl hat einfach seinen Preis. Mit Billigprodukten belügt man sich nur, nachdem man bereits von der Lebensmittelindustrie betrogen wurde.

Durch eine Enzymblockade im Fettgewebe wird mit kalt gepressten, guten Ölen die Fettsäuresynthese gehemmt. Damit wird die Neueinlagerung von Fetten geschwächt. Das bedeutet: Weniger Aufnahme von Fett und damit eine geringere Gewichtszunahme. Ebenso ist erwiesen, dass gutes, kalt gepresstes Pflanzenöl eine wohltuende Wirkung auf den Darm hat. Allerdings gibt es eine Einschränkung für diese Öle: Bei großer Hitze werden die ungesättigten Fettsäuren zerstört, und es entwickeln sich die schädlichen Trans-Fette.

Ein weiteres Plus für die kalt gepressten Öle sind die Radikalfänger, das heißt, sie wirken anti-oxidativ. Das bedeutet leider auch, dass sie die schlechten Ionen aus der Luft binden. Deshalb muss das Behältnis sofort nach Gebrauch wieder verschlossen und in den Kühlschrank gestellt werden.

**Lagern Sie das Öl nicht in Plastikflaschen! Die Weichmacher übertragen sich nämlich auf die Flüssigkeit.**

## Yin-Yang-Balance: am einfachsten mit Gewürzmischungen

Ihr Essen soll Sie ausgleichen! Die *Traditionelle Chinesische Medizin* hat einen Erfahrungsschatz von rund 4.000 Jahren. Grundlage ist das Qi (Bewegung, Energiefluss).



Qi bedeutet, dass alles Leben in Bewegung sein muss.

Dabei wird in zwei Hauptrichtungen unterschieden: Yin und Yang.

- | Yin zeigt die nach unten ziehende Kälte, materielle Dynamik des Lebens
- | Yang zeigt die nach oben ziehende Hitze, flüchtige Dynamik des Lebens

Yin und Yan sollen in Balance sein, damit die Energie richtig fließen kann. Das bedeutet Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Kochen nach den Fünf Elementen ist eine Tugend in Asien. Das heißt nichts anderes, als dass bei jeder Mahlzeit darauf geachtet wird, dass alle Energiesysteme (Fünf Elemente) angesprochen, genährt und harmonisiert werden.

Dies geschieht auf einfache Art: Es werden von allen Fünf Systemen Nahrungsmittel zugegeben. *Jedes Lebensmittel* kann in eines der *Fünf Elemente* eingeteilt werden. Dies geschieht meistens durch den Geschmack. Dennoch ist es nicht ganz so einfach, weil jedes Lebensmittel seinen *Körper* je Erntezeit, Frische, Lagerung oder Verarbeitung verändert. So ist z. B. Petersilie in vier der Fünf Elemente zu Hause – je nachdem, in welchem Zustand sich Petersilie befindet.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Lebensmittel einen *thermischen* Zustand haben. Dieser bewirkt, dass eine Nahrung heiß oder warm oder auch kühl oder kalt machen kann. Beispiel: Eine Chilischote essen, bringt nicht nur Schärfe, sondern auch Schweißperlen auf der Stirn – es macht heiß. Das Gegenteil ist eine Banane: Sie ist eines der am meisten abkühlenden Lebensmittel überhaupt. Sie führt durch die extreme Kälte im Verdauungssystem meistens zu Verstopfung.

Nun besteht ein Essen ja nicht nur aus einer Zutat. Die Zusammensetzung (Mengen, Dynamik des Lebensmittels, Farbe) macht

es aus, ob nach den Fünf Elementen gekocht wird. Bei der *Hausmannsküche* ist die exakte Regulation der thermischen Wirkung kaum möglich. Eine Prise Salz mehr, und schon ist alles kühl; ein paar Chilischoten zu viel, und schon ist alles viel wärmer. Das ist normal.

Im *Zyklus zu kochen* ist noch etwas, worauf man beim Fünf-Elemente-Kochen achten muss.

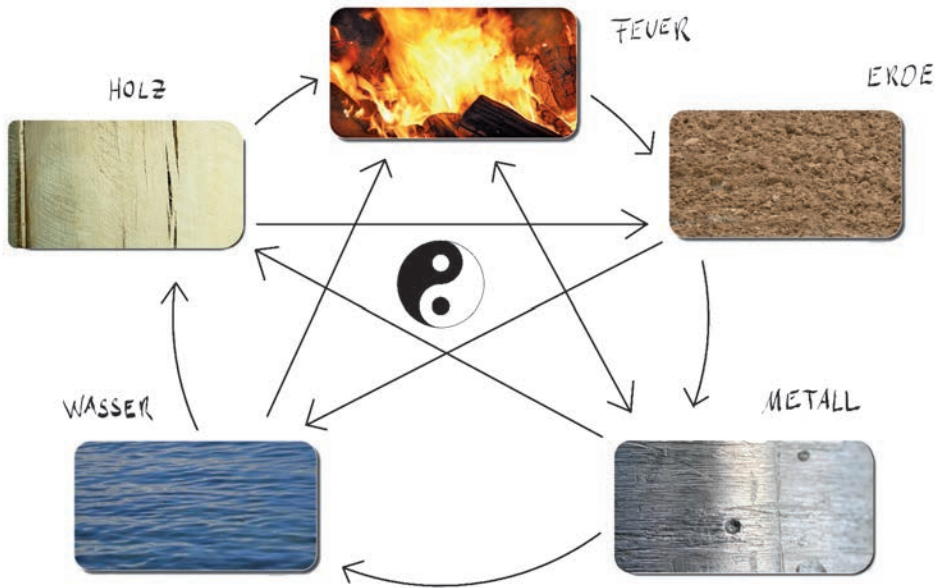
Alle Zutaten für ein Gericht müssen nach den Elementen der *Traditionellen Chinesischen Medizin* eingeteilt sein.

Dann beginnt das Kochen, Beispiel:

- 1| Heiße Pfanne (Elemente Feuer)
- 2| Olivenöl begeben (Elemente Erde)
- 3| Zwiebel andünsten (Element Metall)

Die Zutaten werden also entsprechend dem *Fünf-Elemente-Nahrungszyklus* zugegeben – nicht einfach durcheinander. Das ergibt einen *harmonischen Aufbau des Qi*. Und das letzte Element, welches beigelegt wird, ist das *Abschlusselement*. Auf dieses Element richtet sich das Qi ganz besonders.





## Die Gerichte harmonisieren

Nutzen Sie die *Würzmischungen* und die *Suppe-Streuwürze von SwissVitalWorld*. Sie sind bereits perfekt ausbalanciert nach den Fünf Elementen. Die Produktion (20 Jahre Entwicklung, Tradition, gepaart mit modernster Technologie) wird nicht dem Zufall überlassen. Die thermische Balance ist sprichwörtlich.

Die Zugabe der *SwissVitalWorld-Würzmischungen* und der *Suppe-Streuwürze* harmonisiert Ihre Kochgerichte.

- o| Alle Fünf Systeme sind enthalten (Geschmack, Farben, Dynamik).
- o| Die Gesamtformulatur ist thermisch ausbalanciert (weder heiß noch kalt, sondern in Balance).
- o| Die Formulierungen schließen immer auf dem Element Erde ab (Mitte stärken).

## Kochen nach den *Fünf Elementen*

Direkter Nutzen der *Würzmischungen* und *Suppe-Streuwürze von SwissVitalWorld*:

- o| Sie fördert die Harmonie der Systeme untereinander.
- o| Ausbalanciertes Essen schmeckt besser und ist bekömmlicher.
- o| Wohlgefühl durch Harmonisierung der Mitte (Magen/Milz, Element Erde, das Verdauungssystem werden gestärkt).
- o| Aktivierung der Verdauung.
- o| Regulation von Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfung.
- o| Aktive Umsetzung der Gewinnung der Nahrungsenergie (GU-Qi, Mitte).
- o| Kaum Müdigkeit, kein Überdrehen nach üppigem oder scharfem Essen.
- o| Belebt den *Geist* (Konzentration).



A rustic still life composition on a dark, weathered wooden surface. On the left, a large, dark, crusty loaf of bread sits on a wooden board. To its right, a bundle of wheat stalks is partially visible. In the foreground, a green burlap sack is draped over the wooden surface. The word "BROTE" is overlaid in a white banner with blue text in the center of the image.

# BROTE



# Eiweißbrot

Zutaten für 1 Kastenform: 4 Eier • 200 g Naturjoghurt oder Sojajoghurt • 60 ml Sonnenblumenöl • 1 TL Halit-Ur-Kristallsalz • 1 TL Basenbouillon • 2 TL Natron oder 1 Pck. Backpulver • 300 g gemahlene Mandeln • 200 g gehackte oder geschrotete Kerne (Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne usw.)

## Zubereitung

1| Eier, Naturjoghurt, Sonnenblumenöl, Halit-Ur-Kristallsalz, die Basenbouillon und Natron oder Backpulver in einer Schüssel verrühren und die gemahlene Mandeln und die gehackten Kerne dazugeben.

2| Den Teig in eine gebutterte oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und in den kalten Backofen auf die mittlere Ebene schieben. Backofen auf 150 °C einstellen und etwa 75 Minuten backen.

## Varianten

Geben Sie Kräuter, Oliven oder Zwiebelwürfel in den Teig. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Eiweißbrot ist eine herrliche Alternative zu *normalem* Brot, da es beinahe keine Kohlenhydrate enthält. Es muss aber beachtet werden, dass der Fettgehalt um einiges höher ist als bei Broten mit Getreide.



## Express-Brot

Zutaten für 1 Kastenform: 1 Pck. Trockenhefe •  $\frac{1}{2}$  l lauwarmes Wasser • 500 g Vollkornmehl (Weizenvollkorn, Dinkelvollkorn) • 2 EL Apfelessig • 2 TL Halit-Ur-Kristallsalz • 1 TL SwissVitalWorld Streuwürze • Circa 200 g Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam oder Nüsse nach Belieben

### Zubereitung

1| Alle Zutaten zügig miteinander vermischen. Körner oder Nüsse zum Schluss unterrühren.

2| Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und in den kalten Backofen auf die mittlere Schiene schieben. Eine feuerfeste Schüssel mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen.

3| Bei 180 °C (Umluft) circa 1 Stunde backen – dann auf einem Gitter auskühlen lassen.





# Kartoffel-Nuss-Brot

Zutaten für 2 Brote: 500 g Kartoffeln, mehligkochend • 1 Würfel Hefe • 300 g Mandeln, grob gehackt • 500 g Dinkelvollkornmehl • 1 TL Halit-Ur-Kristallsalz • 1 TL weißer Pfeffer • Frische, geriebene Muskatnuss • 1 TL Basenbouillon • 1 Ei • 150 ml Milch-Wasser-Mischung (1:1)

## Zubereitung

1| Kartoffeln in der Schale kochen, 3 EL vom Kochwasser in eine kleine Schüssel geben, Hefe hineinbröseln und auflösen lassen. Die Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

2| Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten. Dinkelvollkornmehl mit Halit-Ur-Kristallsalz, weißem Pfeffer, Muskatnuss, Basenbouillon und den Mandeln mischen, die gepressten Kartoffeln und das Ei dazugeben und mit dem Wasser-Milch-Gemisch nach und nach zu einem glatten Teig verkneten.

3| Den Teig zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen, nochmals kneten, halbieren und zu 2 länglichen Broten formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals circa 20 Minuten gehen lassen.

4| Backofen auf 220 °C vorheizen und auf den Boden des Backofens eine Schüssel mit Wasser stellen. Brote auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen – nach 10 Minuten auf 180 °C zurückdrehen.

## Vegane Variante

Sojamilch und 2 EL Apfelmus statt Milch und Ei verwenden.







## Quarkbrot (Topfenbrot)

Zutaten für 1 Kastenform: 500 g Vollkorndinkelmehl • 2 Pck. Backpulver • 50 g Rapsöl • 10 g Halit-Ur-Kristallsalz • 10 g Vollrohrroh Zucker • 250 g Magertopfen (Magerquark) • 200 ml kalte Milch

### Zubereitung

1| Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden oder mit Öl ausstreichen und bemehlen. Dinkelmehl mit dem Backpulver mischen und beiseitestellen. Das Rapsöl mit dem Halit-Ur-Kristallsalz und dem Vollrohrroh Zucker gut verrühren. Magertopfen und kalte Milch unterrühren.

2| Diese Mischung zum Mehl-Backpulvergemisch geben, zu einem glatten Teig verarbeiten, eine Rolle formen und in die Form drücken. Mit kalter Milch bepinseln und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

3| Auf den Boden des Backofens ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 40–45 Minuten backen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen.

### Vegane Variante

Verwenden Sie Seidentofu statt Magerquark und Sojamilch anstelle der Kuhmilch.



# Vollkornbaguette

Zutaten für 2 Baguettes: 500 g Vollkorndinkelmehl • 400 ml lauwarmes Wasser • 1 TL Halit-Ur-Steinsalz • 1 EL Vollrohrroh Zucker • 1 Pck. Trockenhefe

## Zubereitung

1| Alle Zutaten rasch zu einem Teig verkneten, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort circa 1 Stunde gehen lassen. Das Volumen sollte sich verdoppeln.

2| Nun den Teig nochmals kräftig kneten, halbieren und Rollen daraus formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals eine halbe Stunde gehen lassen.

3| Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine feuerfeste Schale mit Wasser hineinstellen. Die Baguettes mit einem scharfen

Messer einschneiden oder zu einem Wurzelbrot drehen, mit warmem Wasser bespritzen und dann etwa 30–35 Minuten backen.

## Varianten

0| Die Baguettes vor dem Backen mit Nüssen oder Samen (Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne etc.) bestreuen.

0| Klein geschnittene Oliven, Zwiebeln, Kräuter oder gehackte Nüsse im Teig geben das besondere Etwas.

