Geschmackvoll und einfach kochen während der Stoffwechselaktivierung

Claudia Earp

Inhalt

Vorwort

1.	Die Stoffwechselaktivierung	S. 8
2.	Die Lade- bzw. Schlemmertage (Phase 1)	S. 12
3.	Die Diätphase (Phase 2)	S. 13
4.	Erlaubte und ungeeignete Lebensmittel	S. 14
5.	Eiweiß	S. 14
6.	Gemüse und Salat	S. 14
7.	Obstsorten	S. 14
8.	Getränke	S. 15
9.	Gewürze	S. 15
10.	Snacks für Zwischendurch	S. 15
11.	Tipps für die Diätphase	S. 16
12.	Die Stabilisierungsphase (Phase 3)	S. 18
13.	Tipps für die Stabilisierungsphase	S. 18
14.	Die Testphase (Phase 4)	S. 19
15.	Zubereitungstipps	S. 21
16.	Kleine Warenkunde	S. 22
17.	Rezepte für die Diätphase	S. 23
18.	Suppen	S. 25
19.	Salat	S. 37
20.	Gemüse	S. 45
21.	Fisch	S. 65
22.	Fleisch	S. 77
23.	Eier	S. 89
24.	Dressings/Saucen	S. 93
25.	Dips	S. 97
26.	Dessert	S. 101
27.	Tofu	S. 109

Rezepte im Überblick

Suppen

Grüne Suppe mit Sprossen	S. 26
Sommerliche Gurken-Dillsuppe	S. 27
Tomatensuppe mit Basilikum	S. 28
Zucchinisuppe	S. 29
Fenchel Gazpacho	S. 30
Brokkoli-Cremesuppe	S. 31
Asiatische Spargel-Garnelen-Suppe	S. 32
Klare Fischsuppe	S. 33
Fischsuppe mit Thai-Basilikum	S. 34
Orientalischer Gemüse-Eintopf	S. 35

Salate

Rucola-Spargel-Salat mit Erdbeeren	S. 38
Sommerlicher Salat	S. 39
Erdbeer-Chicorée-Salat	S. 40
Spitzkohl-Radieschen-Salat	S. 41
Spargel-Apfel-Salat	S. 42
Erfrischender Salat mit Tintenfischringen	S. 43
Garnelen auf Gurken-Orangen Salat	S. 44

Gemüse

Paprika-Wirsing-Gemüse	S. 46
Zucchini-Paprika-Pfanne	S. 47
Balsamico Pilze mit Petersilie	S. 48
Buntes Wok-Gemüse	S. 49
Sommerliche Paprika-Pfanne	S. 50
Zucchini-Spaghetti mit Pilzen	S. 51
Gefüllte Zucchini	S. 52
Spitzkohl-Gemüse	S. 53
Mediterrane Gemüsepfanne	S. 54
Austernpilz-Paprika-Gemüse	S. 55
Blumenkohl-Brokkoli-Pfanne	S. 56
Feine Grüne Sauce	S. 57
Fenchel-Orangen-Gemüse	S. 58
Lauchgemüse	S. 59
Pilz-Spargel-Pfanne	S. 60
Rosenkohleintopf	S. 61
Selleriestampf	S. 62
Tomaten mit Hüttenkäse-Kräuterfüllung	S. 63
Rote Gemüsepfanne mit frischem Basilikum	S. 64

Fisch
Fischfilets mit Kräutern auf Kirschtomaten S. 66
Tintenfisch mit Grillgemüse S. 67
Fischpfanne mit Paprika-Zucchini-Gemüse S. 68
Asiatische Fischbratlinge S. 69
Ingwergarnelen an Chinakohl S. 70
Scharfe Flusskrebse S. 71
Gegrillte Dorade mit Minzpesto S. 72
Spargelspaghetti mit Fisch S. 73
Thunfisch in Tomatensauce S. 74
Thunfisch-Pizza S. 75

Fleisch
Hähnchenfilet mit Ratatouille S. 78
Spargel-Pfanne mit Hähnchen S. 79
Hähnchengyros S. 80
„Reissalat" aus Blumenkohl mit Putenfleisch S. 81
Paprika-Hähnchentopf S. 82
Rindertatar-Burger S. 83
Gefüllte Roastbeef-Röllchen S. 84
Apfelfrikadellen in Tomatensauce S. 85
Rinderhackbällchen auf Champignon-Kohlrabi-Gemüse S. 86
Rindersteak an Weißkohl-Pilz-Gemüse S. 87

Eier
Omelett mit Tomaten S. 90
Omelett mit Zucchini-Paprika-Gemüsefüllung S. 91
Gedünsteter Spinat mit Zwiebeln und Ei – indische Art S. 92

Dressing
Gurken-Dressing S. 94
Erdbeer-Balsamico-Dressing S. 94
Senf-Dressing S. 95
Orangen-Estragon-Dressing S. 95

Dips
Apfel-Sellerie-Dip S. 98
Frischkäsedip italienische Art S. 99

Dessert
Apfel-Vanille-Dessert S. 102
Apfelkompott mit Hüttenkäse S. 103
Fruchtiger Frischkäse S. 104
Gewürzte Apfelringe S. 105
Grüner Smoothie S. 106
Obstkompott S. 107

Tofu
Gedämpfter Seidentofu S. 110
Tofu mit Mangold und Pilzen S. 111

Alphabetisches Rezepteregister

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, die zurzeit sehr erfolgreiche Stoffwechselaktivierung auf homöopathischer Basis durchzuführen. Auf den nächsten Seiten finden Sie ausführliche Informationen und Rezepte rund um die Stoffwechselaktivierung.

Starten Sie noch heute in die Stoffwechselaktivierung, die Ihr Leben verändern wird. Reduzieren Sie Ihr Gewicht, aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und steigern Sie Ihre Lebensqualität.

Im Verlauf dieser Kur haben Sie die einmalige Chance, Ihren Körper für eine langfristig gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, einer optimalen Versorgung mit Vitalstoffen und einem angepassten Bewegungsprogramm zu sensibilisieren und neu auszurichten.

Während meiner langen Zeit als Ernährungsberaterin hat sich immer mehr gezeigt, dass eine optimale Zufuhr von Vitalstoffen während der Stoffwechselaktivierung dringend erforderlich ist, um dem Körper beim Abnehmen einerseits mit allen von ihm benötigten Vitalstoffen zu versorgen und andererseits negative Effekte wie z.B. beim Abnehmen zurückbleibende Hautlappen zu reduzieren oder sogar zu vermeiden. Eine aus meiner Sicht optimale Versorgung mit Vitalstoffen während und auch nach der Stoffwechselaktivierung erhalten Sie durch die Produkte der Firma Lifeplus®. Weiterhin weiß ich aus meiner jahrelangen Praxiserfahrung als Ernährungsberaterin, dass sich während jeder ernsthaft durchgeführten Ernährungsumstellung das Geschmacksempfinden und das Ernährungsverhalten eines Menschen verändert, und genau das sollte auch Ihr langfristiges Ziel bei dieser Aktivierung sein. Haben Sie es geschafft, Ihren Set-Point auf Ihr neues Zielgewicht zu programmieren und sollten Sie danach später wieder in eine sehr ungesunde Lebensweise zurückfallen, dann werden Sie dadurch auch wieder - langsam, aber sicher - Ihr Gewicht nach oben verschieben. Wenn Sie sich aber weiterhin gut ernähren und Ihrem Körper in Zukunft auch regelmäßig die Vitalstoffe zuführen, die er braucht, um sich zu regenerieren, zu „reinigen" und optimal versorgt zu sein, dann werden Sie auch innerlich nicht mehr „vermüllen" und die positiven Effekte der Entgiftung durch die Stoffwechselaktivierung bleiben erhalten. Daher lege ich Ihnen dringend ans Herz: Nehmen Sie auch nach der Stoffwechselaktivierung die empfohlenen Vitalstoffe weiter und behalten Sie die neugewonnen Ernährungsgewohnheiten bei, um Ihren Erfolg zu stabilisieren und somit Ihre Gesundheit und Lebensqualität signifikant und langfristig zu verbessern. Und falls es Ihnen noch gar nicht bewusst ist: Sie können mit dieser Stoffwechselaktivierung nicht nur Ihre Figur verändern und Ihre Fettdepots reduzieren, Sie können auch den Säure-Basen-Haushalt Ihres Körpers ins Gleichgewicht bringen, eine Darmsanierung durchführen und zusätzlich Ihre Haut und Ihren Körper vitalisieren! Der gesundheitliche Nutzen der Stoffwechselaktivierung wird enorm sein. Alle in diesem Buch enthaltenen Rezepte basieren auf den Grundsätzen der 5-Elemente Ernährung, d.h. jedes Rezept enthält mindestens eine Zutat aus jedem der 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser). Durch dieses Prinzip wird die Bekömmlichkeit der Gerichte erhöht und der Körper kann die aufgenommene Nahrung noch besser verarbeiten. Weitere Informationen zu der Ernährung auf Basis der 5-Elemente Lehre finden Sie auf meiner Homepage: www.claudia-earp.de.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zu Ihrer persönlichen Wunschfigur und einem vitalen Leben.

Ihre Claudia Earp

Phase 1
Die Lade- bzw. Schlemmertage (2 Tage)

Die Stoffwechselaktivierung beginnt mit zwei sogenannten Ladetagen, auch Schlemmertage genannt. Sie nehmen ab dem ersten Ladetag den homöopathischen Aktivator ein. Ebenso starten Sie mit der Einnahme der Vitalstoffpräparate.

Auch wenn es paradox erscheint, in diesen beiden ersten Tagen geht es nur um eines: Essen, Essen, Essen! Denn wenn Sie die Ladetage nicht konsequent genug durchführen, kommt es leicht dazu, dass Sie während der ersten Tage der Stoffwechselaktivierung Hunger haben und auch insgesamt nicht so viel abnehmen, wie möglich wäre!

Während der Ladetage geht es hauptsächlich darum, die „Aufmerksamkeit" des Hypothalamus zu wecken und ihn zu aktivieren. In dieser Zeit füllen Sie Ihre Fettspeicher noch einmal richtig auf und kurbeln Ihren Stoffwechsel intensiv an. Es kann sein, dass Sie während der Ladetage ein oder zwei Kilo zunehmen, diese sind aber in der ersten Kurwoche schnell wieder runter!

Gegessen werden sollten alle Lebensmittel, die reichlich hochwertige Fette enthalten. Bitte beachten Sie, dass es wichtiger ist, fette Speisen an diesen beiden Tagen zu sich zu nehmen, als süße oder kohlenhydratreiche.

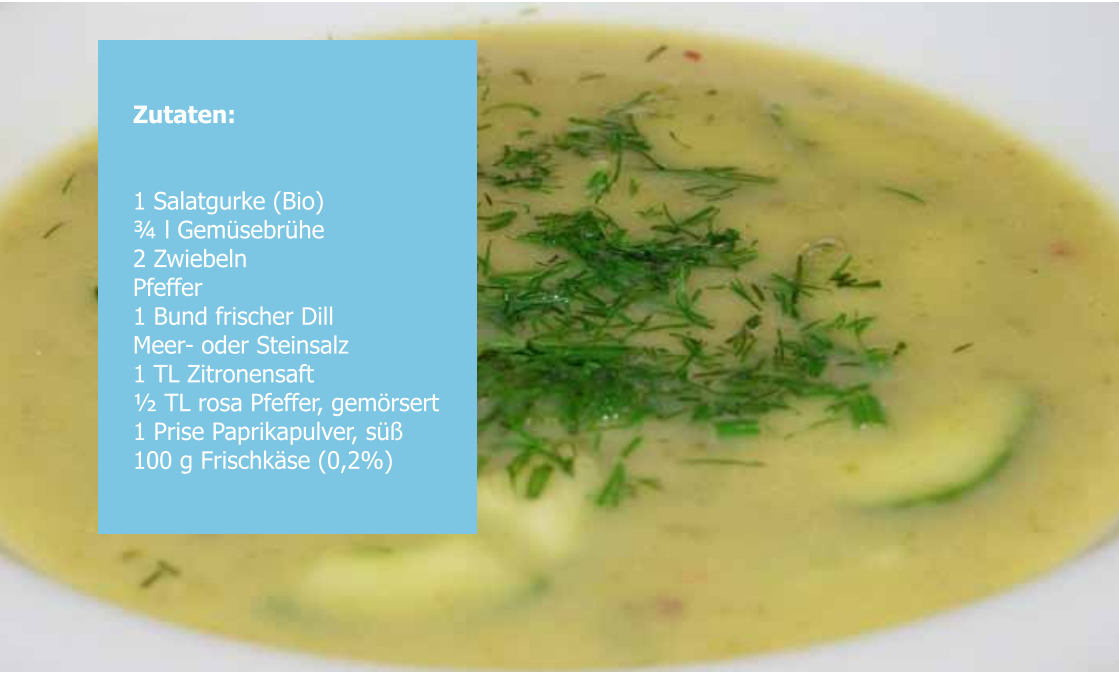
Natürlich sollten Sie in diesen zwei Tagen nicht nur fetthaltige Speisen essen. Sie sollten in diesen Tagen also z.B. eher Sahne als Milch in den Kaffee geben, eher Lachs als Kabeljau essen, aber alle anderen Lebensmittel sind ebenfalls erlaubt. Genießen Sie alles, was Ihnen schmeckt und was Sie sich früher aus „Angst" vor weiterem Hüftgold sonst nie gegönnt haben. Trauen Sie sich, reichhaltig zu essen und genießen Sie es !!!

Anregungen für die Ladetage:

- Nüsse und Samen wie z.B. Cashewnüsse, Erdnüsse, Erdmandeln, Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln, Paranüsse, Pecannüsse, Pinienkerne, Walnüsse, aber auch Produkte daraus wie Erdnussbutter, Mandelmus, Sesammus, Mandel-Tonka-Creme, Nuss-Nougat-Creme usw.
- Avocados, Oliven, Olivenöl und andere Pflanzenöle sowie Produkte aus diesen Ölen wie z.B. Pesto, aber auch Butter, Sahne u.ä.
- Fettreiche Fische wie Forelle, Lachs, Makrele und Thunfisch (in Öl)
- Fettes Fleisch wie Ente, Gans usw.

Sommerliche Gurken-Dillsuppe

(2 Portionen, je 93 Kcal)



Zutaten:

1 Salatgurke (Bio)
¾ l Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
Pfeffer
1 Bund frischer Dill
Meer- oder Steinsalz
1 TL Zitronensaft
½ TL rosa Pfeffer, gemörsert
1 Prise Paprikapulver, süß
100 g Frischkäse (0,2%)

Zubereitung:
Eine Hälfte der Salatgurke ungeschält in grobe Stücke schneiden. Die zweite Hälfte Salatgurke ungeschält halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in kleine Dreiecke schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zitrone auspressen.
Wenig Wasser in einem Topf erwärmen. Salatgurke und Zwiebel dazugeben. Sehr wenig Meersalz und 1 TL Zitronensaft, sowie eine kleine Prise Paprikapulver unterrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt weich kochen.
Anschließend unter Zugabe von Frischkäse, Pfeffer, Meersalz und Zitronensaft pürieren. Zum Schluss Gurkendreiecke und rosa Pfeffer zur Suppe geben und kurz mit kochen. Vor dem Servieren mit Dill garnieren.
Tipp: Als Eiweißbeilage können dann noch ca. 50 g Fleisch oder Fisch/Meeresfrüchte pro Person verwendet werden.

Tipp für die Stabilisierungsphase:
Salatgurke und Zwiebeln in 2 EL Traubenkernöl andünsten und anstatt des Frischkäses ca. 100 ml Kokosmilch (ungesüßt) dazugeben.

Garnelen auf Gurken-Orangen Salat

(2 Portionen, je 190 Kcal)

Zutaten:

3 Orangen (à 100 g)
1 Stück Salatgurke (350 g)
2 kleine Römersalatherzen
200 g große Garnelen (küchenfertig)
2 TL Koriandersamen
schwarze Pfefferkörner

Orangen-Dressing:

1 Orange
1 EL Apfelessig
2 Limetten
1 Prise Paprikapulver
Meer- oder Steinsalz
Pfeffer
3 Stiele frischer Estragon

Zubereitung:

2 Orangen so schälen, dass die Schale und sämtliche weiße Haut entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
Salatherzen waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Salat, Gurken- und Orangenscheiben in eine Schüssel geben.
Garnelen der Länge nach etwas einschneiden. Die schwarzen Darmfäden entfernen, Garnelen kurz abspülen und gut trocken tupfen. Koriander und Pfeffer im Mörser zerstoßen oder im Blitzhacker kurz zerkleinern. Garnelen damit bestreuen und kurz in einer beschichteten Pfanne anbraten.
Für das Dressing: Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Orange und Limette auspressen. 3 EL Orangensaft und 2 EL Limettensaft mit den restlichen Dressing-Zutaten und dem Estragon verrühren.
Dressing und Garnelen über den Salat geben und servieren.
Variante: Man kann die Garnelen z.B. durch 200 g Hähnchenfleisch und die Orangen durch Erdbeeren ersetzen.

Tipp für die Stabilisierungsphase:

Dressing mit Öl anmachen und gut 500 g Garnelen oder Hähnchenfleisch für 2 Personen verwenden.

Ingwergarnelen an Chinakohl

(2 Portionen, je 185 Kcal)

Zutaten:

250 g Garnelen
1 Stück Ingwer
1 TL geriebene Zitronenschale (Bio)
1 EL Zitronensaft
150 g Chinakohl
1 rote Paprika
50 ml Gemüsebrühe
1 EL Sojasauce
1 Prise Kurkuma
1 Prise Kümmel
1 Prise Chilipulver
Meer- oder Steinsalz
Pfeffer

Zubereitung:

Garnelen waschen und, wenn nötig, Därme und Schalen entfernen und trocken tupfen. Ingwer schälen und sehr fein hacken oder reiben. Zitronenschale, Zitronensaft und Sojasauce mit Ingwer zu den Garnelen geben. Alles gut vermischen und für 10 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Paprika gründlich waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl säubern, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und Garnelen inklusive der Marinade darin kurz unter Rühren anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Paprikastreifen dazugeben und mit Kurkuma, Kümmel, Chilipulver, Meersalz und Pfeffer würzen.

Chinakohl dazugeben und das Ganze kurz dünsten und servieren.

Gegrillte Dorade mit Minzpesto

(2 Portionen, je 197 Kcal)

Zutaten:

2 Doradenfilets (à 150 g, mit Haut)
Meer- oder Steinsalz
Pfeffer
1 EL Senf (Bio)
1 Zitrone (Bio)
3 Stiele Minze
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Prise Paprikapulver, süß

Zubereitung:

Fischfilets waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Fleischseite der Filets salzen, pfeffern und mit Senf einstreichen. Filets mit den bestrichenen Seiten nach innen aufeinanderlegen.
Zitrone waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Scheiben in ein Fischgrillgitter geben. Das doppelte Filet in das Grillgitter legen und mit den restlichen Zitronenscheiben belegen. Grillgitter verschließen und Filets kalt stellen.
Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit wenig Wasser mit dem Pürierstab pürieren und mit Meersalz, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Fertig ist das Pesto.
Dorade auf mittelheißem Grill von jeder Seite 6-7 Minuten grillen. Fisch ist fertig, wenn sich die Haut leicht abziehen lässt. Dann mit Pesto servieren.

Tipp:

Als Beilage eignen sich Balsamico-Pilze, eine Gemüsepfanne oder ein Salat.

Tipp für die Stabilisierungsphase:

Dieses Rezept kann auch mit Lachs oder Lachsforelle gemacht werden. Dann wird das Pesto mit Öl anstatt Wasser zubereitet. Zudem kann dann etwas geriebener Parmesankäse zum Pesto gegeben werden.

Paprika-Hähnchentopf

(2 Portionen, 240 Kcal)

Zutaten:

200 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Kümmel
Meer- oder Steinsalz
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone (Bio)
1 EL Paprikapulver, rosenscharf
2 EL Paprikapulver, süß
500 g roter Paprika
3 Zwiebeln
400 ml Gemüsebrühe
20 Kirschtomaten
Pfeffer
½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und mit Knochen längs und dann quer halbieren. Kümmel mit etwas Meersalz im Mörser zerstoßen (= Kümmelsalz).
Knoblauch schälen und klein hacken. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Kümmelsalz, Knoblauch, Zitronenschale und Paprikapulver mit wenig Wasser zu einer Paste verrühren.
Hähnchenteile in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit der Paste mischen, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 2 Stunden marinieren lassen. Dann in einer beschichteten Pfanne in wenig Wasser rundherum anbraten und herausnehmen.
Paprika vierteln, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Paprika in eine beschichtete Pfanne geben und unter Rühren mit wenig Wasser anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind.
Hähnchenteile wieder in die Pfanne geben, mit Gemüsebrühe auffüllen, zum Kochen bringen, dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober-Unterhitze) ca. 30 Minuten offen garen; einmal wenden. 10 Minuten vor Backende Tomaten mit dazu geben. Paprika-Hähnchentopf vor dem Servieren mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und vor dem Servieren über den Paprika-Hähnchentopf streuen.

Wichtig:

eine ofenfeste Pfanne verwenden!

Fruchtiger Frischkäse

(2 Portionen, je 165 Kcal)

Zutaten:

250 g Erdbeeren oder Blaubeeren
Wenig Wasser
400 g Frischkäse (0,2 %Fett)
Erythritol oder Stevia (nach Geschmack)
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Vanillepulver
1 Prise Kardamom
1 Prise Kurkuma
Frische Minze

Zubereitung:
Erdbeeren mit Stiel vorsichtig waschen und erst dann den Stiel entfernen. Erdbeeren vierteln. Blaubeeren können im Ganzen verwendet werden.
Frischkäse mit Wasser und ein wenig Zitronensaft zur gewünschten Konsistenz verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und Früchte unterrühren.
Nach Belieben süßen und/oder pürieren. Mit Minze garniert servieren.

Tipp:
Reines Vanillepulver (ohne Zucker) verwenden oder Mark einer Vanilleschote!