

DAGMAR VON
CRAMM

Happy Aging

Meine schnellen
Rezepte für Vitalität,
Schönheit & Balance

ZS VERLAG



DIE SCHNELLEN

Sie werden aus Weizen hergestellt: der etwas gröbere **Bulgur** (Rezepte: Bulgur-Mandel-Brei, siehe [Seite 43](#); Mango-Tomaten-Hähnchen mit Nuss-Bulgur, siehe [Seite 128](#)) und der rund geschliffene **Couscous** (Rezept: Couscoussalat mit Blumenkohl, siehe [Seite 70](#)). Achten Sie auf Vollkornprodukte. **Maisgrieß** (auch: Polenta) enthält besonders viel Betacarotin.

Happy Cooking: Couscous und Bulgur abbrausen und in der zweifachen Wassermenge – warm oder kalt – 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Maisgrieß für schnittfeste Polenta in der dreifachen, für einen weichen Brei in der vierfachen Flüssigkeitsmenge köcheln (wie meine Möhrenpolenta zu den Puten-Pattys, siehe [Seite 126](#)). Die feste Polenta lässt sich erkaltet in Scheiben schneiden und in der Pfanne braten. Zum Panieren den rohen Grieß verwenden.

Fett, aber aha

NEUES VON NÜSSEN

Als salziges Knabberzeug sind sie zu Recht als Dickmacher verschrien. Aber pur geknabbert oder statt Fleisch oder Käse in Salaten oder Gerichten genossen, machen sie nicht nur schlank, sondern verlängern auch unser Leben. Außerdem schmecken sie toll, sind ein idealer Vorrat und geben unserer Küche kreative Impulse.

SUPERFOOD NÜSSE UND SAATEN

Tatsächlich belegen aktuelle Langzeitstudien: Wer täglich Nüsse, Saaten oder Kerne isst, verringert sein Sterblichkeitsrisiko um 20 Prozent! Ob die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die antioxidativen Polyphenole oder Vitamin E, Folsäure und andere B-Vitamine, Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Magnesium oder doch der hohe Ballaststoff- und Eiweißgehalt dafür verantwortlich sind? Wahrscheinlich alles zusammen. Schließlich steckt in einer kleinen Nuss die Kraft für einen ganzen Baum – und die gibt sie weiter.

Happy Fact: Wer regelmäßig Nüsse und Saaten knabbert, lebt länger und bleibt fit!

SO BLEIBEN SIE FRISCH

Legen Sie sich am besten einen kleinen Vorrat an – im Schraubglas aufbewahrt, halten sich die „Superfoods“ problemlos und sind jederzeit griffbereit: als Salat-Topping, im Müsli oder als krönender Abschluss auf einer reich belegten Schnitte (Rezept: pikante Sandwiches mit Oliven-Tomaten-Spread, siehe [Seite 36/37](#)). Besonders Leinsamen sind tolle Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren und regen ballaststoffreich die Verdauung an. Deshalb können sie auch als Verdickungsmittel verwendet werden – ähnlich wie Chiasamen. Größere Mengen am besten einfrieren, dann werden sie nicht ranzig. In der Küche können sie Käse, Fleisch oder Fisch in Gerichten vollwertig ersetzen.

Happy Cooking: Am besten schmecken Nüsse und Saaten frisch und ohne Fett geröstet aus der Pfanne.

DIE NEUEN NUSSMEHLE

Meine neueste Entdeckung: Nussmehle. Sie bleiben zurück, wenn Öl gepresst wird. Die Low-Carb-Welle hat sie gepusht, weil sie sehr eiweißreich sind und Mehl teilweise ersetzen können. Sie sind nicht zu verwechseln mit gemahlenden Nüssen, die grobkörniger, nicht entölt und dadurch viel „schwerer“ sind – mit fast doppelter Kalorienzahl. Mandel- und Walnussmehl – Sie werden es auf den nächsten Seiten merken – verwende ich gerne zum Andicken. Sie geben süßen sowie deftigen Speisen ein kerniges Aroma und liefern dabei ihre wertvollen Nährstoffe – und zwar ganz glutenfrei. Das Sortiment ist breit, auch Saaten finden sich in pulverisierter Form: von Erdnuss- bis Sesammehl – oder wie wäre es mit grün färbendem

Kürbiskernmehl im nächsten Gebäck? Auch Kokosmehl ist ein Renner.

Happy Cooking: Nuss- und Saatenmehle finden Sie im Reformhaus und Bioläden, auch in gut sortierten Supermärkten und im Internet.

DIE CREMIGEN MUSE

Der Klassiker ist Tahin, die Sesampaste der orientalischen Küche. In Asien wird entsprechend Erdnussmus verwendet. Mittlerweile gibt es diese meist streichfähigen bis dickflüssigen feinen Pasten auch aus Cashews, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskernen. Kokosmus ist dagegen etwas fester. Sie alle eignen sich für cremige Saucen, Dips und Gemüsesuppen. Besonders toll: die eiweißreiche Aufwertung von Kartoffelbrei & Co. (vgl. Sattmacher-Pürees, siehe [Seite 124/125](#)).

Happy Cooking: Nussmuse können Sie ganz einfach selbst herstellen: Dazu naturbelassene Nüsse (nicht gesalzen, geröstet oder gewürzt) verwenden, mit wenig Flüssigkeit pürieren oder mixen (Inspirationen für eine Mandelpaste gibt's auf [Seite 32/33](#)).

DIE FLÜSSIGEN

Achten Sie auch beim Kauf von Nussdrinks auf natürliche Lebensmittel ohne Zusätze. Viele dieser angebotenen Getränke werden mit süßen, zuckerreichen Aromen verfeinert. „Cleane“ Produkte schmecken natürlich-nussig und geben einen sanften Geschmack — toll zum Verfeinern von Backwaren oder Getreidebeilagen (etwa bei meinem Quinoa-One-Pot, siehe [Seite 92](#)).

Happy Fact: Diese Drinks sind kein Ersatz für Kuhmilch, sondern haben ihren ganz eigenen geschmacklichen Reiz. Die aus eingeweichem Nusstrester gepresste Flüssigkeit enthält nur noch wenige (aber gesunde) Fette, doch kaum Eiweiß. Wer dennoch Milch ersetzt: kalziumangereicherte Drinks wählen. Dafür eignen sich dann auch Getränke auf Soja- oder Getreidebasis.

DIE BESTEN ÖLE

Da Nüsse und Saaten besonders fettreich sind, lassen sich auch wunderbar **Öle** daraus herstellen. Vor allem Lein-, aber auch Raps-, Soja- und Walnussöl liefern viele essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann.

Happy Cooking: kalt gepresste Öle am besten in kalten Gerichten verwenden. Wenn gebraten wird, sind raffinierte Öle besser geeignet, weil sie nicht so schnell verbrennen.

SONDERFALL KOKOSÖL

Kokosfett enthält viele gesättigte Fettsäuren — ähnlich wie Palmöl und mehr als Butter. Es eignet sich deshalb besonders gut zum Braten bei hohen Temperaturen. Wenn es nativ, also kalt gepresst ist, enthält es auch geringe Mengen an Bioaktivstoffen. Aktuell wird es zum

Superfood mit sagenhafter gesundheitlicher Wirkung aufgebauscht. Doch bisher konnte keine der behaupteten Wirkungen nachgewiesen werden.

Happy Fact: Kokos in Maßen – nicht in Massen – genießen (wie im Rezept Eiweiß-Pfannkuchen mit Beerenmix & Kokos, siehe [Seite 141](#)).

Hülsenfrüchte

DIE EIWEISSALTERNATIVE

Kombiniert mit Eiweiß aus Getreide, Nüssen oder auch tierischen Quellen, punkten sie mit einer hohen biologischen Wertigkeit. Vegetarisch lebende Völker haben das immer schon genutzt: Das Linsengericht Dal ist Grundnahrungsmittel in der indischen Küche. Aber auch im Orient entspricht Hummus aus Kichererbsen und Sesam im Grunde unserer Streichwurst. Im Fernen Osten schließlich sorgt Soja in all seinen Spielarten für ausreichend Eiweiß. Seine Vielfalt ist unglaublich. Und neuerdings werden Hülsenfrüchte auch als Mehl oder Pasta angeboten.

HÜLSENFRÜCHTE: DIE GUTEN INS TÖPFCHEN

Sie sind die Wiederentdeckung schlechthin, inspiriert durch die orientalische Küche. Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Erbsen haben unglaublich viele Pluspunkte, vor allem viele Ballaststoffe und wertvolles Eiweiß. Und – abgesehen von Sojabohnen und Erdnüssen, die ich den Nüssen zugeordnet habe – kaum Fett. So gleichen sie den Blutzuckerspiegel aus, machen satt und haben eine positive Wirkung auf den Blutfettspiegel – vor allem, wenn sie fettes Fleisch ersetzen. Besonders gesund sind sie frisch gekeimt. Roh – außer Zuckererbsen – besser nicht essen, dann sind sie leicht giftig.

Happy Cooking: Hülsenfrüchte am besten erst nach dem Garen salzen und säuern, vor allem bei kalk-reichem Wasser – sie bleiben sonst hart.

DIE SCHNELLEN LINSEN

Sie sind die zartesten Hülsenfrüchte und haben eine kurze Garzeit. Geschälte, gelbe Linsen kochen in 12 Minuten zu Mus, die kleinen roten sind ebenfalls in einer Viertelstunde gar. Dann kommen die schwarzen Beluga-, die braunen Berg- oder Chateaulinsen, die Alblinsen und die grünen Puy-Linsen – sie garen in etwa 20 bis 25 Minuten, während die ordinären Tellerlinsen 45 Minuten brauchen. Alle eignen sich besonders gut zum Keimen und kommen so zum Beispiel in mein Linsenkeimlingbrot (siehe [Seite 34](#)) oder in meine Linsenpuffer (siehe [Seite 106](#)).

Happy Cooking: Bei Linsen die Garempfehlung beachten – und zwischendurch probieren: Sie werden schnell zu weich.

DIE ELEGANTEN KICHERERBSEN

Sie schmecken neutral und sind deshalb eine ideale Grundlage für Dips wie Hummus (siehe [Seite 58](#)). Eingeweicht und geröstet, sind sie ein toller Snack. Es lohnt sich, getrocknete Kichererbsen 12 Stunden einzuweichen und dann 1 Stunde in frischem Wasser zu kochen – so schmecken sie knackiger als aus der Dose.