

ANTJE KLEIN & SEBASTIAN BENTHE

ICH BIN DANN MAL EINKAUFEN

Der Schlankführer durch
den Supermarkt

Nach der
Erfolgmethode
von Bestseller-Autor
**Patric
Heizmann**

LESEPROBE



ANTJE KLEIN & SEBASTIAN BENTHE

ICH BIN DANN MAL
EINKAUFEN

Der Schlankführer durch
den Supermarkt

Mit Fotos von Udo Bojahr



66

Käse küsst Pfirsich: Dieser Snack macht satt und ist in vier Minuten fertig. Schön bunt wird's mit Salat



- 44 Fast Fruit: Reinbeißen und sich besser fühlen
- 46 Warum Suppe schlank macht
- 48 Chip, chip, hurra – Gesundes Knabberzeug
- 50 **Boxenstopp beim Ei**
- 52 Entschlüsselt: Was die Ziffern verraten
- 54 **Alles andere ist Käse**
- 56 Milch: Croissant-Killer & Chips-Ersatz
- 59 Die Zahlen auf dem Käse: Rechnen Sie sich schön
- 61 Back-Tipp: Quark statt Fett
- 63 Ein flotter Shake als Morgen-Mix
- 65 Brie oder Blauschimmel – Alternativen zum Gouda
- 67 Pi mal Daumen, wenn's schnell gehen muss

- 68 Schummelei mit Kunstkäse
- 70 **Knusper, mein Müsli**
- 72 Crispy-Crunch aus der Pfanne
- 75 Trockenschwimmer: Tütenobst zum Aufpeppen
- 76 Gutes Brot ist eine Frage der Ähre
- 80 **Lust auf Fleisch?**
- 82 Darf's ein bisschen mehr sein? Nein, danke!
- 84 Eiweiß am Abend: Ein natürliches Schönheitsexilier
- 86 Erlebnisexperiment Sonntagsbraten
- 89 Alles Wurst auf dem Brot
- 90 **Ölwechsel: Nur gutes Fett macht fit**
- 90 Gefährlich: Transfette stecken vor allem in den „Leckerschmeckern“
- 91 Warum glückliche Kühe gesündere Milch liefern

6 Vorwort

TEIL 1

8 Essen Sie sich schlank
Die **ich-bin-dann-mal-schlank-Methode** im Überblick

- 11 Lebensmittel in fünf Gruppen
- 13 So klappt's auch im Restaurant
- 14 Schnellstart: Kniebeugen im Wohnzimmer
- 15 Eiweiß am Abend: Ohne Naschen durch die Nacht
- 16 Perfekte Tage als Einstieg

TEIL 2

18 Vorsicht: Fallen
Durchschauen Sie die Verkaufstricks im Supermarkt

20 Schnecke oder Turbo?
Unser Tempo bestimmt, wie viel wir kaufen

- 22 Warum wir im Team mehr mitnehmen
- 25 Lockvögel: Schöner Schein für Schnäppchenjäger
- 26 Kundenkarten: Wer treu sein will, kauft mehr

TEIL 3

28 Los geht's – wir kaufen ein
Auf Schatzsuche durch die Abteilungen

- 30 **Vollbremsung in der Frischezone**
- 33 Hochsaison für bunte Früchte
- 35 Salate: Es muss nicht immer Eisberg sein
- 40 Tipps und Topps für leckere Blätter
- 42 Gesunde Power: Doktor Apfel und Schwester Brokkoli

30

Her mit den gesunden Sachen: In der Obst- und Gemüse-Abteilung sollten Sie sich nicht zurückhalten





146

Urlaubsflair im Alltag: Edle Zutaten inspirieren im Supermarkt zu neuen Ideen



92 Beilagen: Reis und Nudeln in kleinen Portionen

95 Hirse ist nicht nur für Wellensittiche

96 So wird der Reis nicht langweilig

97 Super-Linsen & Co: Preiswerte Schlankmacher

102 Exotisches aus aller Welt

104 Couscous und Bulgur – „Fast Food“ aus dem Orient

104 Soja: Der Eiweißkracher nicht nur für Vegetarier

108 Verwandlungskünstler aus der Bohne

110 Wenn es fix gehen muss: Perlen in der Dose

112 Freche Irreführung: So entlarven Sie die Schummelpakete

115 Vorsicht: Zucker als Verkleidungskünstler

116 Fertiggerichte, die niemand braucht

117 Hier können Sie ruhig zugreifen

118 Cooler Auftritt – Erleben Sie tiefgekühlte Überraschungen

120 Richtig auftauen: So geht's

120 Vom Feld übers TK-Fach frisch auf den Tisch

123 Fisch für die Figur – aber bitte mit Rücksicht

123 Für Kinder: Kompromisse sind erlaubt

124 Harte Lösung: Frost schützt vorm Naschen

124 Transport: Die Kühlkette nicht unterbrechen

126 Süßigkeiten: Augen zu und durch

128 Umprogrammierung – Genuss statt Frust

131 Nüsse: Fette Fitmacher

132 Getränke: Achtung, Kalorienbomben

134 Tomatensaft: Die kleine Suppe fürs Büro

134 Kaffee und Tee: Warmes für Wohlfühlmomente

137 Alkohol: Ja, aber ...

138 Schluss mit Süße – So gelingt der sanfte Entzug

139 Wasser: Trinken Sie Klares

TEIL 4

140 Ab nach Hause

Tipps und Tricks rund ums Ein kaufen, Lagern und Zubereiten

142 Mit Training ans Ziel

144 Der Einkaufszettel: Gut geplant ist halb erledigt

145 Welcher Einkaufstyp sind Sie?

146 Planlos unterwegs: Der Spontankäufer

148 Immer wieder samstags: Der Berufstätige

150 Hungrig an der Minibar: Der Geschäftsreisende

150 Das Survival-Kit: Erste Hilfe für unterwegs

152 Immer in Eile: Der Familienversorger

154 Benthes Jahreshighlights

156 Spargel und Erdbeeren im Mai

159 Sommerfeste mit tollen Früchten

160 Herbstliches mit Kürbis

162 Winterküche: Rosenkohl mit Schinkenspeck

164 Das Frische-ABC: Klopfen, schnupern, zupfen

166 Alles Bio – Jeder fünfte Deutsche bevorzugt es

168 Inhalts-Stoffe: Diese E-Nummern sollten Sie meiden

170 Manche mögens kalt Vom Obst bis zu den Eiern: So lagern Sie richtig

174 Wussten Sie schon ... Wissenswertes zum Staunen, Schmunzeln und Besserwissen

176 Immer schön dranbleiben – Mit dem Online-Coach

178 Alle Rezepte auf einen Blick

179 Impressum



116

Süchtig nach Fertigpizza? Nicht schlimm. Denn die lässt sich mit Frischem aufpimpen



Liebe Leserinnen und Leser,

ust auf gesundes Essen – das Motto meiner Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode verbindet mich nicht nur mit Tausenden von Lesern und Besuchern meiner Bühnenvorträge, sondern auch mit meinen Kollegen. Nach dem großen Erfolg meiner Bestsellerreihe „Ich bin dann mal schlank“ ist aus der One-Man-Show Patric Heizmann ein Expertenteam geworden. So können wir noch viel mehr aus verschiedenen Bereichen anbieten, die zu einer schlanken und gesunden Lebensweise beitragen.

Unser Fitness-Koch Sebastian Bente, der die Heizmann-Rezepte liefert, kennt sich mit allem bestens aus, was in den Kochtopf kommt. Die Ernährungswissenschaftlerin Antje Klein liefert den fachlichen Hintergrund für die Methode. Gemeinsam haben sich die beiden für diesen Ratgeber auf den Weg durch den Supermarkt gemacht, um Sie mit einer Fülle von Tipps, Wissenswertem und neuen Anregungen zu versorgen. Gesunde Ernährung beginnt schließlich beim Einkaufen.

Und das will gelernt sein. Lebensmittelhersteller wissen sehr genau, was ankommt, und scheuen vor kaum einem Trick zurück, der unser Essen haltbarer, schöner und billiger in der Herstellung macht. Das Ergebnis: Wir essen Erdbeer-Aromen statt echter Früchte, dioxinverseuchtes Fleisch, künstlichen Käse, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker, ohne dass wir es ahnen. Falsche Gesund-Versprechen, wertlose Siegel, unverständliche und kaum lesbare Zutatenlisten – im Supermarkt sind Taktik und Know-how gefragt. Damit können Sie echte Leckerbissen und kulinarische Highlights finden, die perfekt zur Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode passen.

Dieses Wissen geben Antje Klein und Sebastian Bente Ihnen mit auf den Weg, wenn Sie das nächste Mal sagen: Ich bin dann mal einkaufen. Viel Spaß dabei!

Ihr

Patric Heizmann





Bevor wir Ihren Supermarkt auf Heizmanntauglichkeit testen, sollten Sie die **Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode** kennenlernen – für Fitness und Gesundheit

Essen

Sie sich schlank

Haben Sie schon einmal versucht, ein paar Pfunde oder mehr loszuwerden? Wahrscheinlich gab es viele Silvesterabende, an denen Sie sich selbst und anderen versprochen haben, im neuen Jahr gesünder zu leben. Besser zu essen, mehr rauszugehen und Mitglied im Sportverein zu werden, damit ein paar Körperzonen wieder knackiger aussehen. Sie haben selbst fest daran geglaubt. Doch dann zogen ein paar Tage ins Land. Der Hunger kam und mit ihm kehrte die Schokoladentafel aus der Verbannung zurück. Kohlsuppen-Rezepte rutschten tiefer und tiefer in die Schublade. Regen verhinderte das Rausgehen. Und die Aufnahmegebühren im Fitnessclub waren doch eher abschreckend als motivationsfördernd. Also haben Sie das Problem vertagt. Auf später – wann immer das sein könnte.

Kohlenhydrate verbrennen schnell, doch Fett schmilzt

Trotzdem haben Sie die Hoffnung nicht ganz aufgegeben, denn sonst würden Sie ja gar nicht erst in Büchern wie diesem blättern. Vielleicht gibt es Ihnen neuen Schwung, wenn Sie die Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode kennenlernen, ausprobieren und bald feststellen, dass das Dranbleiben damit gar nicht so schwierig ist wie bei Ihren früheren erfolglosen Versuchen. Bevor Sie sich aufmachen, um den Supermarkt zu stürmen, sollten Sie dieses Kapitel deshalb genau lesen. Wenn Ihnen die Heizmann-Prinzipien schon aus seinen Büchern bekannt sind, Sie vielleicht bereits danach leben, aber noch neue An-

regungen für den Alltag suchen, können Sie dieses Kapitel überspringen und gleich ins zweite Kapitel einsteigen.

Ansonsten lesen Sie sich hier kurz ein. Los geht's: Die Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode nach Patric Heizmann – was ist das eigentlich? Beginnen wir mit dem Essen. Das Ernährungs-Prinzip ist einfach, aber effektiv: Sie dürfen (fast) alles essen, müssen dabei aber auf den richtigen Zeitpunkt achten. Das funktioniert, weil der Körper verschiedene Nährstoffe in unterschiedlichem Tempo verarbeitet. Unser Organismus verbrennt alles, was wir essen, wie ein Ofen: Die schnellen Kohlenhydrate fackelt er im Nu ab wie ein Feuer Papier. Fette schmelzen in den Flammen nur langsam, glühen vor sich hin wie Briketts und verschwinden bloß dann, ohne sich einzulagern, wenn kein Papier zusätzlich verbrannt wird. Deshalb werden die Kohlenhydrate in unserem Organismus verarbeitet wie Papier im Ofen. Aus diesem Grund möglichst die Kohlenhydrate von den Fetten getrennt essen und abends ganz weglassen. So verbrennt der Körper über Nacht effektiv Fett, ohne dass Sie hungrig ins Bett gehen müssen.

Die Lebensmittel werden in fünf Gruppen eingeteilt

Klappen Sie einfach die Ernährungsuhr vorne im Umschlag auf. Auf ihr können Sie ablesen, wie dieses Prinzip im Alltag umgesetzt wird und was zu welcher Tageszeit das Beste für die schlanke Linie ist. Grundsätzlich teilen wir Lebensmittel in fünf Gruppen ein (rechts): Die erste besteht aus Gemüse, Obst und Ölen. Sie

Hier finden Sie die **bekanntesten Lebensmittel**, eingeteilt in die einzelnen Gruppen

Gruppe 1: Gemüse-Obst-Öl

Gemüse: Artischocke, Aubergine, Avocado, Bambussprossen, Blumenkohl, Brokkoli, Gurke, Knoblauch, Kohl (alle Sorten), Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Paprika, Pilze, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rotkraut, Rüben, Salat (alle Sorten), Sauerkraut, Spargel, Spinat, Tomate, Wirsing, Zucchini, Zwiebel **Obst:** Ananas, Apfel, Aprikose, Beeren (alle Arten), Birne, Grapefruit, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Melone, Mirabelle, Orange/Apfelsine, Pfirsich, Pflaume, Weintraube, Zitrone **Öle/Gewürze:** Lein-, Oliven-, Raps- und Walnussöl/alle Gewürze (mäßig Salz)

Gruppe 2: Eiweiß

Milchprodukte (mager, natur): Dickmilch, Frischkäse (bis 20 Prozent Fett i. Tr.), Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Milch, Molke, Protein-/Eiweiß-Shake, Quark (bis 20 Prozent Fett i. Tr.), Käse (bis 20 Prozent Fett i. Tr.): Camembert, Harzer Käse, Mozzarella, Schnittkäse von Kuh, Schaf, Ziege **Fisch:** Dorsch, Flunder, Heilbutt, Hering, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Sardelle, Sardine, Schellfisch, Scholle, Seelachs, Thunfisch **Fleisch (mager):** Aufschnitt (Lightprodukte), Geflügel (ohne Haut), Lamm, Rind- und Kalbfleisch (Filet, Lende/Roastbeef), Schweinefleisch (Schnitzel, Filet, Kotelett, Schinken), Wild **Hülsenfrüchte:** Bohne, Erbse, Linse, Kidneybohne, Sojabohne **Nüsse/Sojaprodukte**

Gruppe 3: gute Kohlenhydrate

Getreide: Haferflocken, Hirse, Pumpernickel, Vollkornbrot und -brötchen, Vollkornknäckebrot, Vollkornmüsli (ungesüßt), Vollkornnudeln, Vollkorntoast **Zum Backen:** Vollkornmehl und -schrot (mindestens Typ 1050) **Kartoffeln** mit kurzer Garzeit **Vollkorn-/Naturreis**

Gruppe 4: schlechte Kohlenhydrate

Getränke: Cola, Kaffee und Tee (gesüßt), Limonaden, Milch-Fruchtgetränke, Obstsaftsäfte (alle), Saftschorlen, Smoothies **Getreide/Mais:** Baguette, Cornflakes, Frühstücks-Cerealien auf Maisbasis beziehungsweise mit Zucker, Gebäck (süßes und pikantes), Kekse, Kuchen, Mehl unter Typ 1050, Müsli (gesüßt), Nudeln, Reis (poliert), Salzstangen, Toast, Torte, Weißbrot und -brötchen **Kartoffelprodukte:** Bratkartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffelchips, Pommes frites **Süßes:** Eis, Fruchtjoghurts, Fruchtquark, Fertigdesserts, Gelees, Marmeladen, Süßigkeiten bzw. Schokoladenprodukte, Süß- und Zuckeraustauschstoffe, Trockenobst, Zuckerarten (alle)

Gruppe 5: Getränke

Gemüsesäfte, Tee (ungesüßt), Wasser (still und halbstill)



Los geht's wir kaufen ein

Nun picken wir uns in den einzelnen Abteilungen die leckeren, gesunden Lebensmittel heraus. Davon gibt es eine ganze Menge – vor allem, wenn der Supermarkt mit frischen Waren, einer guten Fleischtheke und vielen Bio-Produkten das Wort „super“ im Namen tatsächlich verdient hat ...

Das fängt ja gut an

Die Frischezone – Beim Obst und Gemüse lohnt eine Vollbremsung

Viel Volumen, Ballaststoffe und Geschmack, wenig Kalorien

Dass die Obst- und Gemüseabteilung in der Regel gleich am Anfang jeder Tour durch die Supermarkt-Gänge steht, ist zwar – wie wir jetzt wissen – ein schnöder Ausbremstrick der Marktplaner, erweist sich aber erstaunlicherweise als ausgesprochen nützlich. Denn hier lohnt jeder Stopp – je länger, desto schlank.

Gerade Männer haben aber zugegebenermaßen erst einmal Berührungängste mit dem „Grünzeug“. Für sie ist ein ordentliches Steak auf dem Teller – und zwar ohne blättrigen Schnickschnack drumherum – ebenso angesagt wie die komplette Pizzakollektion aus der Tiefkühltruhe. Aber auch, wer bis heute einen Bogen um Obst und frisches Gemüse gemacht hat, sollte sich ab jetzt beherzt durchprobieren.

Quer durch den Garten mit Sattmach-Garantie

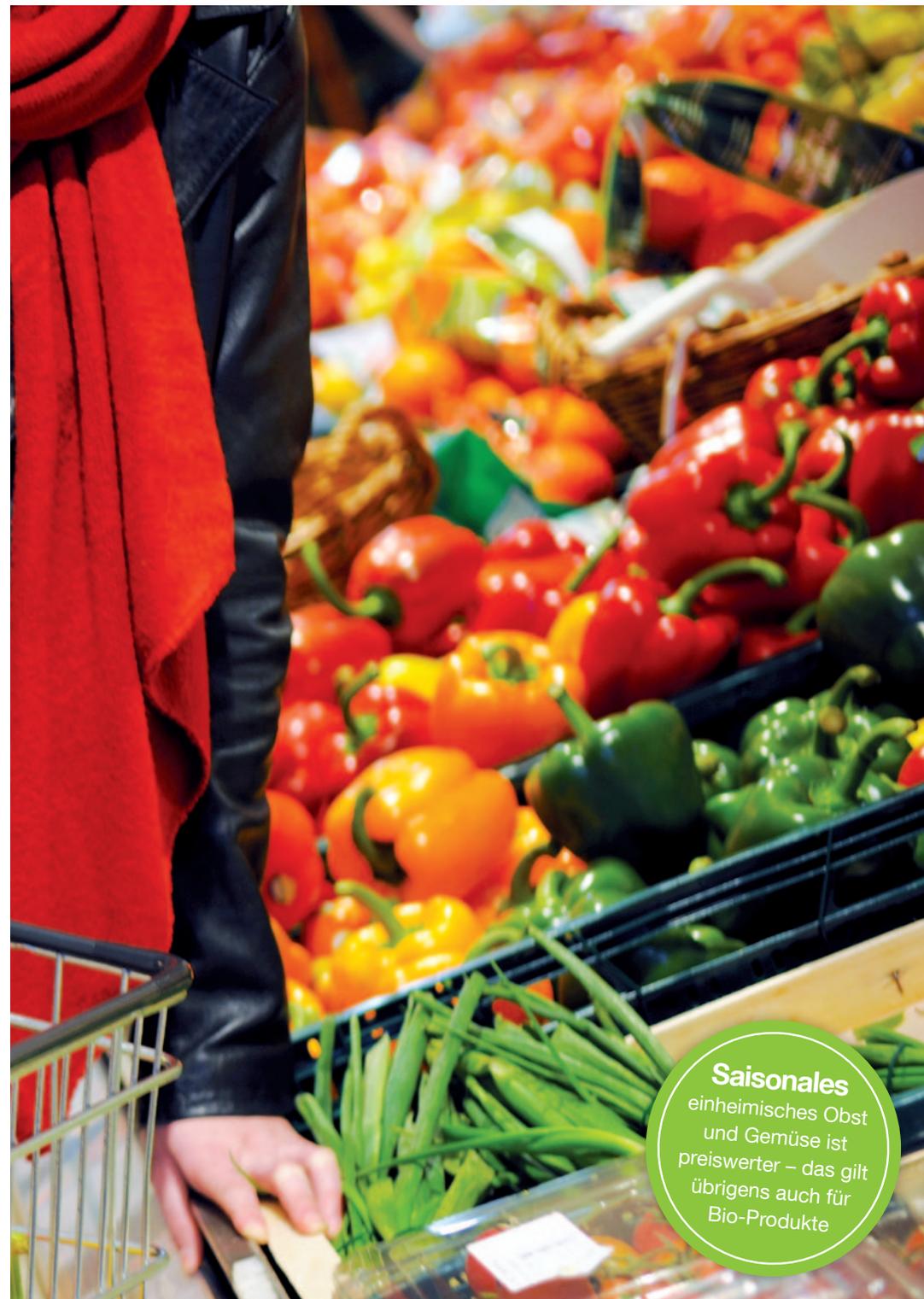
Sie wissen ja – wenn Sie sich nach dem Ich-bin-dann-mal-schlank-Programm ernähren, gilt für Kohlenhydrate spätestens nach 16 Uhr: Weniger ist mehr. Doch beim Gemüse dürfen Sie den ganzen Tag über zuschlagen, da kann es gar nicht zu viel werden. Es punktet mit großem Mengenvolumen bei niedrigem Brennstoffgehalt

und einer regelrechten Vitalstoffflut. Heißt, es macht satt und jedes bisschen Gemüseknabbern schubst Ihre Gesundheit und Ihre Fettverbrennung an. Auch die Ballaststoffbilanz kann sich sehen lassen. Nicht nur Vollkorn, auch Gemüse liefert eine Menge davon – und das mit wenigen Kalorien. Klar, wer da Gewinner ist ...

Mach dich vom Acker und rein in den Topf

Welche Sorte Sie nun in den Einkaufswagen oder Korb packen – egal. Essen Sie, was Sie mögen. Brokkoli, Zucchini & Co. sind allesamt die perfekten Sattmacher. Selbst die Auswahl im Discounter um die Ecke ist heute groß, im Supermarkt Ihres Vertrauens sogar riesig, die Geschmacksrichtungen sind vielfältig, und auch die Zubereitung gelingt einfacher, als man denkt. Schließlich schmecken die meisten Sorten sogar roh prima, wenn's mal richtig schnell gehen muss.

Wer beim Kochen grünes Licht gibt, sollte unbedingt zu regionaler Ware der Saison greifen – das erleichtert die Qual der Wahl und bringt immer andere leckere Sorten auf den Teller. Außerdem bekommen wir wieder ein Gespür für das Besondere in den Jahreszeiten. Es gibt



Saisonales
einheimisches Obst
und Gemüse ist
preiswerter – das gilt
übrigens auch für
Bio-Produkte

Jede gut sortierte Kühltheke mit Milchprodukten ist ein Highlight für das Ich-bin-dann-mal-schlank-Programm, denn ihr kompletter Inhalt hilft mit vielen leckeren Variationsmöglichkeiten dabei, sich erst fit und dann (wer will) auch schlank zu schlemmen. Eiweiß, das hier in Hülle und Fülle vorhanden ist, macht noch dazu lange satt – gute Gründe also, hier aus dem Vollen zu schöpfen. Doch wo anfangen?

Die Auswahl im „weißen“ Sortiment ist so groß, dass viele Käufer immer wieder nach den bewährten zwei, drei Produkten greifen, statt sich durchs volle Sortiment zu kämpfen. Verständlich. Zehn Meter Kühlregale sind keine Seltenheit, die eine Hälfte davon vollgepackt mit Käse – weich, fest, mit und ohne Schimmel, schmelzend, körnig, im Stück, in Scheiben, als Kugel, light, fett, fetter, zu viel des Guten. Doch das wird locker überboten, wenn sich der Blick in die andere Richtung wendet. Die 12 bis 15 Milchsorten von billig bis Bio sind noch die Übersichtlichkeit in Tüten und Flaschen. Daneben geht's so richtig ab: Hunderte Becherchen, Töpfchen und Gläschen mit Joghurt & Co. Wer soll da noch durchblicken?

Nicht fackeln, mit Quark & Co. die Fettverbrennung anheizen

Gerade an dieser Stelle beobachten wir immer wieder ratlose Kunden. Sie greifen hier zum Joghurt, dort zum Kefir, dann doch lieber zum Vanillepudding. Grübeln, ob's heute mal „extra sahnig“ sein darf, lieber mittelfett mit 1,5 Prozent oder – die guten Vorsätze lassen grüßen – tapfere

0,1 Prozent Fettgehalt. Ist das entschieden, nächste Frage: Darf's probiotisch sein?

Lassen Sie sich nicht verwirren. Greifen Sie zu! Kaum ein Lebensmittel ist so vielfältig zu verwenden wie Milch. Ob süßer Snack, pikanter Quark, milder Butterkäse oder deftiger Tilsiter, ob Latte macchiato oder ein fruchtiger Molke-Drink – grundsätzlich ist jedes Milchprodukt genau das richtige, wenn Sie dadurch ein ungesundes Lebensmittel ersetzen.

Croissant-Killer und Chips-Ersatz – Milch schafft sie alle

Verkneifen Sie sich also ein Croissant zum Frühstück, essen dafür einen Joghurt Ihrer Wahl – bravo, eine gute Entscheidung. Statt Chips kommt abends Gemüse mit Kräuterquark-Dip auf den Tisch – perfekt, weiter so! Auch ein Kaffee mit einem ordentlichen Schuss Milch ist ein prima Snack – vor allem, wenn er ohne Kuchenbeilage genossen wird.

Wer sich mit Milchprodukten etwas auskennt und sie gezielt in seine Ernährung einbaut, kann deutlich gesünder leben, fitter werden – und dabei auf angenehmste Weise die eine oder andere Speckrolle auf der Hüfte wegschlemmen.

Fangen wir doch gleich von vorne an, bei der Mutter aller Milchprodukte – der Milch selbst. Schon die alleine ist eine Wucht. So macht sie durch den Eiweißgehalt satt und zufrieden, eine Tasse am Morgen ist ein guter Start in den Tag. Aber noch etwas anderes macht Milch so gesund – das Kalzium. Wichtig für Knochenaufbau (zusammen mit Sport, damit



Kefir-Creme mit
Datteln und Vanille
Zutaten für 2 Personen:
4 Blatt Gelatine (5 g)
½ Vanilleschote
100 ml Buttermilch
50 g getrocknete Datteln
200 ml Kefir

Nährwerte pro Portion (180 g)

Kalorien: 215kcal | Proteine: 10,4g
Kohlenhydrate: 22,3g | Fette: 12,6g

Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser aufquellen lassen. Die halbe Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und in der Buttermilch kurz aufkochen, die Gelatine hineingeben und darin auflösen. Die

Datteln klein schneiden oder 'hacken, mit dem Kefir vermengen. Die Vanille-Buttermilch unterrühren, in zwei große Trink- oder Weingläser geben und darin gelieren lassen.

Tipp 1: Vor dem Servieren mit ¼ Feigen oder Kiwischeiben garnieren.

Tipp 2: Anstelle der frischen Vanille können Sie auch gerne Vanillinpulver nehmen.

Zubereitungszeit: 6 Min. plus Gelieren

Ölwechsel

Fett macht fit statt dick. Allerdings nur, wenn es das richtige ist – und in Maßen dosiert wird

Ohne Fett geht's nicht. Unser Körper braucht es. Fett macht wichtige Vitamine wie A, D, E und K für den menschlichen Organismus lösbar, versorgt uns mit essentiellen Fettsäuren und bringt Geschmack an vieles, was völlig fettbefreit einfach nicht schmecken würde. Trotzdem hat es ein schlechtes Image. Die Frage, ob Fett denn nun gesund oder ungesund ist oder ob es dick oder dünn macht, lässt sich nicht eindeutig beantworten, sondern immer mit einem „Es kommt darauf an ...“

Wie viel Fett darf es denn überhaupt sein?

Wie viel einem guttut, lässt sich noch recht einfach beantworten: Zu viel ist schlecht, es lagert sich ab (besonders gerne am Bauch) und setzt schädliche Prozesse in Gang. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Folge. Wer jedoch Fett-Risiken wie Übergewicht vermeiden will, setzt hochwertiges Fett wohl-dosiert ein. Versorgen Sie sich ruhig mit guten Fetten

Beim Braten
das Öl mit einem
Teelöffel abmessen.
Gießt man es, schwappt
meist zu viel aus der
Flasche

in angemessenen Mengen, und holen Sie die schlechten gar nicht erst auf Ihren Teller – am besten einfach im Supermarkt-regal stehen lassen.

Aber was sind schlechte Fette? Die finden sich vor allem in Fertigprodukten und in vielen tierischen Lebensmitteln – von Pommes und Pizza über die Bratensoße bis zu Fleisch, Wurst oder Käse. Darin stecken größtenteils gesättigte Fettsäuren, die zu ungesund hohen Blutfettwerten führen.

Gehärtetes Fett gleich im Supermarkt stehen lassen

Ganz übel sind die sogenannten Transfettsäuren, die beim Härten und Verarbeiten von Pflanzenfetten entstehen. Meist findet man sie in „Leckerschmeckern“ wie Kartoffelchips, Blätterteig, Knabberereien, Snacks oder Frittiertem. Besonders schlimme Folgen haben diese Transfettsäuren für die Blutfettwerte. Sie erhöhen das schlechte Cholesterin und senken das gute, was ebenfalls Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt. Wenn auf

Butter von glücklichen Kühen

Kaufen Sie Butter von Weidekühen. Die mampfen frische Gräser und Kräuter, was zu guten Fettsäure-verhältnissen in der Milch führt. Butter aus Irland – da haben die Kühe immer grüne Wiesen – ist deshalb empfehlenswert.

sogenannte essentielle Fettsäuren, die für unseren Organismus lebenswichtig sind. Wir müssen sie über die Nahrung aufnehmen, weil unser Körper sie nicht selbst produzieren kann. Trotzdem sollten Sie nicht vergessen, dass auch gutes Fett nur in Maßen gesund ist.

Fazit: Kaufen Sie wenige, aber gute Öle. Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl und Palmöl dürfen im Supermarkt bleiben.

Butter oder Margarine – Hier entscheidet der Geschmack

Und was darf direkt aufs Brot? Das ist eine Glaubensfrage. Wer natürliche, reine Produkte bevorzugt, wählt automatisch Butter. Margarine hingegen ist ein industrielles Produkt, in dem gern und oft Fette künstlich gehärtet und Vitamine und Fettsäuren künstlich zugesetzt werden.

Bei „Light“-Margarine greifen die Hersteller häufig noch zu anderen Zusatzstoffen, damit das wässrige Etwas überhaupt schnittfest wird.

einer Verpackung „gehärtetes Fett“ oder „pflanzliches Fett, zum Teil gehärtet“ steht, sollten Sie das Produkt links liegen lassen. Dann stecken Transfettsäuren drin. Hinter dem Begriff „Pflanzliche Öle“ versteckt sich häufig Palmöl, das zur Hälfte aus gesättigten Fettsäuren besteht. Das ist in der Herstellung das billigste Pflanzenöl und sollte unbedingt gemieden werden.

Gute Fette haben dagegen ein ausgewogenes Omega-6- zu Omega-3-Verhältnis, zum Beispiel 8:1 (Weizenkeimöl) oder 3:1 (Rapsöl).

Auch Olivenöl ist für die gesunde Küche empfehlenswert, weil es einen hohen Anteil der einfach ungesättigten Ölsäure enthält. Walnuss- und Leinöl liefern ebenfalls

Wenn es ratzfatz gehen muss

Auch zwischen Dosentomaten,
Tütensuppen & Co. lassen sich
kulinarische Perlen finden

Im Gang mit den Fertiggerichten türmen sich Dosen mit Suppen, Gemüse und Obst. Soßen tummeln sich in Tüten, Gläsern und Tetrapaks, Instant-Kartoffelpüree liegt in Pappkartons neben Gnocchis in Plastik. Doch auch im Kühlregal nebenan gibt's fertige Menüs – Pasta, Pizzateig, Obstportionen in bunten Plastikfläschchen, Komplettmenüs in Aluschalen. Zwei Drittel unserer Lebensmittel sind heute schon industriell verarbeitet – und das Angebot wächst.

Besonders gerne greifen Singles zu Fertigprodukten. Erstens, weil sie selten angemessen kleine Packungsgrößen im Supermarkt finden, zweitens, weil es keinen Spaß macht, für sich alleine zu kochen – und drittens, weil dies der Flirtgang Nummer eins in jedem Supermarkt ist.

Im Ernst: Für alle, die es mal richtig eilig haben, gilt der Griff zu diesen Produkten längst als selbstverständlich. Und – auch wenn im Ich-bin-dann-mal-schlank-Programm viel Wert auf frische Waren gelegt wird, es gibt auch hier gute Produkte, die man gelegentlich ruhig in die gesunde Küche integrieren darf.

Allerdings ist in dieser Ecke des Supermarkts bei schwachen Augen eine scharfe Lesebrille gefragt, denn Spreu von Weizen trennt man hier einzig und allein durch die genaue Lektüre der Zutatenlisten. Und während es sich im Milchprodukte-Regal in erster Linie um das Überprüfen des Fett- und Zuckeranteils drehte, sind hier schon profundere Kenntnisse gefragt.

Wer also gern mal einige Fertiggerichte in den Einkaufswagen schaufelt, muss damit rechnen, dass ihn der ein oder andere Hersteller aufs Kreuz legen will – und



Convenience-Food

Klingt moderner als „Fertigprodukt“, ist aber dasselbe. „Convenience“ heißt auf gut Deutsch „Annehmlichkeit“ – also alles, bei dem die Industrie schon einen Teil der Zubereitung erledigt hat: vom Waschen bis hin zur kompletten Zubereitung. Es gilt: Je weniger das Lebensmittel verändert wurde, desto weniger Zusatzstoffe und Aromen stecken in der Regel drin. Vorbereitete Tiefkühl-Himbeeren oder Salat aus der Tüte sind also naturbelassener als eine pulverisierte „frische Gemüsesuppe“ aus der Tüte.

zwar mit sehr kreativen Mogelpackungen und prahlerischen Versprechungen. Aber es kann ein richtiges Vergnügen werden, solche Tricks zu entlarven und sich nicht verdummen zu lassen. Also nehmen Sie's sportlich und los geht's:

Etikettenschwindel – mit Ihnen ab sofort nicht mehr

Auf der Pasta-Soße im Glas steht groß „mit feinstem Olivenöl“? Prima, ist gesund, also ab in den Wagen damit. Stopp! Erst einmal im Kleingedruckten checken, ob



Die heimlichen
**Dick-
macher**

Säfte, Cola, Limonaden – das fließt doch durch, da bleibt nichts hängen, oder? Von wegen. Viele Getränke sind wahre Kalorienbomben im Fitness-Deckmäntelchen. Aber einige sollten Sie als echte Schlankmacher neu entdecken

DAS HAB' ICH AUF DEM ZETTEL

1 kg Äpfel
4 Orangen
1 Bund Karotten
Brokkoli
Bataviasalat
Rucola
1 Gurke
Tomaten
TK-Himbeeren

6 Liter Halbfett-Milch
1 Becher Magerquark
Irische Butter
150 g Naturjoghurt
10 Bio-Eier
Gorgonzola
1 Hüftsteak
2 Stück TK-Lachs
1 Tüte Walnüsse

Vollkorn-Spaghetti
1 Paket Couscous

Bitterschokolade
Bonbons für die Kids
Fruchtaufstrich

5 Liter stilles Wasser
Kräutertee
Kaffeepads

Gut geplant ist halb erledigt Ein Einkaufszettel trickst Fallen und Schwächen aus

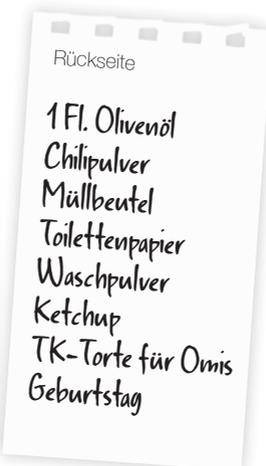
Auch, wenn Sie es vielleicht zuletzt als Kind getan haben – wer mit einer Einkaufsliste in den Supermarkt marschiert und sich dann an seine Aufzeichnungen hält, hat einige Vorteile: Zum einen ist er gut vor teuren und figurunfreundlichen Spontankäufen geschützt. Andererseits kann so ein kleiner Merktzettel ihm aber sogar wirksam beim Abnehmen helfen. Der Ich-bin-dann-mal-schlank-Einkaufszettel zeigt nämlich mit unter-

schiedlichen Farben und Spalten, wie Sie künftig Ihren Einkaufswagen oder Korb füllen sollten.

Für die gesunden Lebensmittel ist auf dem Papierstreifen der größte Platz vorgesehen, denn von denen sollen schließlich auch die meisten im Korb landen.

In unserem Muster haben wir ein paar Beispiele aufgeführt. Oben ist der Obst- und Gemüse-Teil, darunter finden Milchprodukte und andere besonders eiweißreiche Lebensmittel Berücksichtigung. Für Beilagen ist ein eher bescheidener Part gedacht, auch schlechte Kohlenhydrate müssen sich mit einer kleinen Spalte begnügen. Nutzen Sie die Farben für die unterschiedlichen Gruppen und tragen Sie Ihre persönlichen Vorlieben ein. Die Rückseite ist für alles andere – auch kleine Extrawünsche finden hier Platz.

Sie brauchen gleich mehrere Zettel? Kein Problem: Diesen Einkaufszettel gibt es zum Download unter Ich-bin-dann-mal-schlank.de.



Welcher Einkaufs-Typ sind Sie?

Ob Sie einmal in der Woche auf Vorrat beim Discounter kaufen oder täglich an die Frischetheke laufen – jeder von uns hat andere, sehr eigene Einkaufsbedürfnisse



Frühling

Im Mai Spargel genießen und Erdbeeren – was für eine herrliche Jahreszeit. Haben Sie die Beeren schon einmal mit Balsamico oder schwarzem Pfeffer probiert? Ein toller Kontrast von süß-aromatisch und würzig. Viel Obst ist ansonsten im Frühling nicht reif. Aber Kräuter und Gemüse geben wieder Gas

Nährwerte pro Portion (285 g)

Kalorien: 390 kcal | Proteine: 22,5 g
Kohlenhydrate: 5 g | Fette: 26 g

Zubereitung:

Vom Spargel die holzigen Enden abbrechen, die Stangen längs halbieren und schräg in gleich große Stücke schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch in Scheiben schneiden und mit den Spargelstücken im Olivenöl in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Schwenken 6 Minuten dünsten, bis der Spargel bißfest ist. Salzen und pfeffern, mit dem Balsamico ablöschen. Auf zwei Teller aufteilen, den Mozzarella in Scheiben schneiden und mit dem Parmaschinken auf dem Spargel anrichten.

Tipp 1: Grüner Spargel muss nicht geschält werden.

Tipp 2: Wer keinen Schinken möchte, kann auch 5 Kirschtomaten die letzten 2 Minuten mitschmoren, das bringt Frische und Farbe auf Ihren Teller.

Zubereitungszeit: 8 Minuten

Gebratener grüner Spargel mit Parmaschinken und Mozzarella

Zutaten für 2 Personen:

8 Stangen grüner Spargel

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig

150 g Mozzarella light

6 Scheiben Parmaschinken

Salz, Pfeffer

Die Frühlings-Highlights

- ◆ Spargel
- ◆ Radieschen
- ◆ Spinat
- ◆ Rhabarber
- ◆ Kohlrabi
- ◆ Kopfsalat
- ◆ Brokkoli
- ◆ Frühlingszwiebeln
- ◆ Mangold
- ◆ Möhren

Alle Rezepte auf einen Blick ...

Apfel-Linsen-Salat **99**
 Apfel-Mandarinen-Salat **45**
 Balsamico-Soja-Vinaigrette **41**
 Büro-Rinderfrikadellen mit Zitrus-Avocadocreme **149**
 Buttermilch-Pancakes mit Avocado-Salsa **62**
 Cornflakes-Müsli mit Granatapfelkernen **73**
 Couscous mit getrockneten Pflaumen und Erdnüssen **105**
 Erdbeeren mit Mascarpone-Häubchen **66**
 Frühstücks-Crêpes mit Himbeercreme **53**
 Garnelen und Tilapiafilet mit Austernpilzen und Zuckerschoten in Sojasoße **146**
 Gebratene Lachssteaks mit Spinat und kleinen Tomaten **122**
 Gebratener grüner Spargel mit Parmaschinken und Mozzarella **156**
 Gratiniertes Rosenkohl mit Möhren und Schinkenspeck **162**
 Hähnchenbrustfilet mit Kohlrabi in Salbeirahm **87**
 Käse küsst Pfirsich **66**
 Kefir-Creme mit Datteln und Vanille **57**
 Knackiges Wokgemüse mit Bratreis **107**
 Kürbis-Selleriesuppe mit Muskat **160**
 Limetten-Dressing **41**
 Mangopüree **73**
 Orientalische Barbecuesoße **86**
 Pimp your Pizza **121**
 Rinderhüftsteaks mit frischen Wurzeln und Kartoffelwürfeln **85**
 Rosmarin-Croustons **77**
 Soja-Wraps mit Chili-Möhren und Eisbergsalat **109**
 Überbackener Spargel mit Rührei **125**
 Zander schwimmt auf Brombeeren **158**
 Zitronige Frischekur für Dosen-Erbsensuppe **114**
 Zwiebel-Lauchsuppe mit Apfelstreifen und Kresse **47**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.ddb.de>

Klein, A. & Bente, S. (2011) *Ich bin dann mal einkaufen. Der Schlankführer durch den Supermarkt.* Leipzig: Draksal Fachverlag. ISBN 978-3-86243-014-7

Draksal Fachverlag GmbH

Postfach 10 04 51
 D-04004 Leipzig
www.draksal-verlag.de

Fotos: Udo Bojahr
www.photobojahr.de
 Art Director:
 Katharina Osterwald
 Redaktion, Realisation:
 Journalistenbüro Hamburg
www.journalistenbuero-hamburg.de
 Schlussredaktion: Carina Heinrich
 Rezepte: Sebastian Bente
 Fotoassistenz: Roland Herzog
 Foodstyling: Christoph Hoefs
 Litho: Alexia Nendza
 Gesamtherstellung: Appl GmbH
 Verantwortlich für den Inhalt:
 Draksal Fachverlag GmbH

Wir danken den Mitarbeitern der Böge Handels KG in Halstenbek.

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfil-

mung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autoren dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen der Autoren und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer/Ernährungsberater. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie der Autoren, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

© 2011 Draksal Fachverlag GmbH

ICH BIN DANN MAL EINKAUFEN

Weniger Geld ausgeben, mehr Gesundes kaufen und besser essen – dieser Ratgeber macht's möglich. Denn Schlanksein beginnt beim Einkaufen. Auf 180 Seiten finden Sie tolle Tipps von der Warenkunde über Rezepte bis zur richtigen Lagerung. Die Ernährungswissenschaftlerin Antje Klein und der Fitnesskoch Sebastian Benthe zeigen, wo die wahren Schätze liegen, wie Sie die mit wenig Aufwand zubereiten und gesund satt werden, auch wenn Sie nicht zu Hause kochen. Die beiden Autoren setzen die bekannte Ich-bin-dann-mal-schlank-Serie von Patric Heizmann fort. Sie verraten verblüffend einfache Einkaufsstrategien nach dem bewährten Motto: Unterhaltung mit Nutzwert – witzig, wirksam, wissenschaftlich geprüft.

Satt in der Mittagspause Blitzrezepte für Büroflüchtlinge

Getränke Heimliche Dickmacher aus der Flasche

Augen zu und durch Schadenbegrenzung am Schokoregal

Fast Fruit Reinbeißen und sich besser fühlen

Gesundes Brot Eine Frage der Ähre

Eiskalt abtransportiert Vitaminbomben aus der Tiefkühltruhe

EXTRA
Einkaufszettel für
Besser-Esser

ISBN 978-3-86243-014-7



9 783862 430147

17,95 € [D] | 18,50 € [A]

© 2011 Draksal Fachverlag, Leipzig
www.draksal-verlag.de