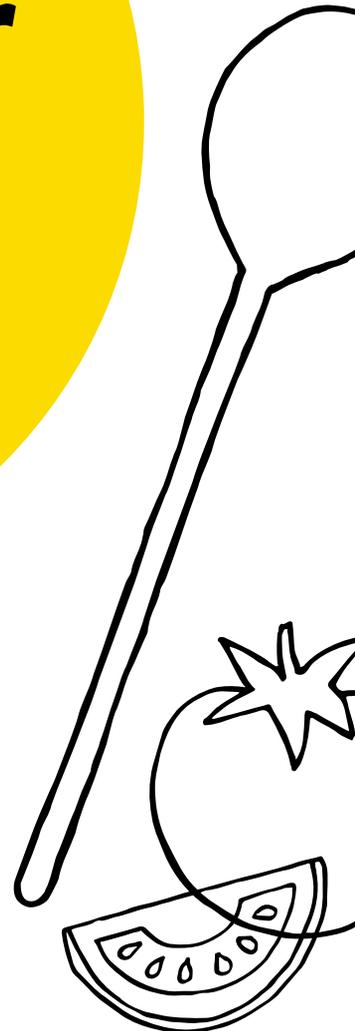
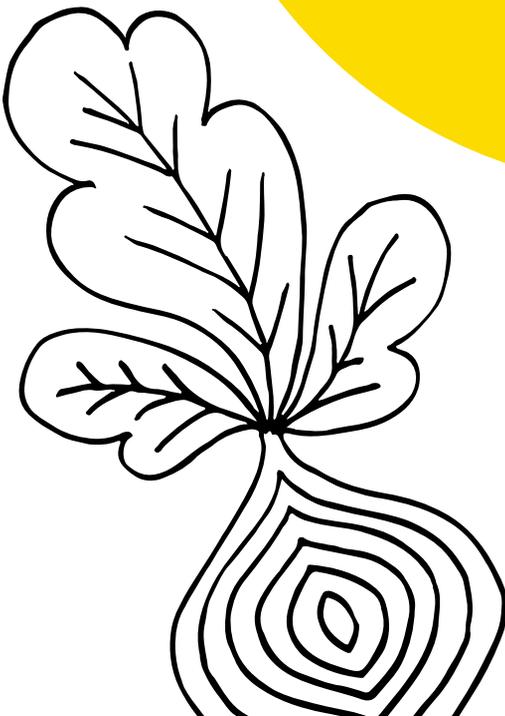


Karin Hofinger



Das **Vital-Teller Modell**

Die neue Zauberformel
für den gesunden
Genuss



KNEIPP
VERLAG WIEN

INHALT

VORWORT	6
EINSTIMMUNG	7
DIE ZAUBERFORMEL FÜR GESUNDEN GENUSS – DAS VITAL-TELLER-MODELL®	10
ZAUBERFORMEL – TEIL 1	
AUSGEWOGENE VITAL-TELLER EINFACH KOMPONIEREN	12
Komponenten und Zutaten im Überblick	15
Hauptsache Gemüse – kalorienarme Vitalpower	22
Kohlenhydrat-Beilagen – sättigende Energiespender	30
Eiweiß/Proteine – sättigende Zellbausteine	34
Wertvolle Fette – köstliches „Schmieröl“ für die Zellen	38
Süße Miniportion – der dosierte Genuss	42
Hauptgetränk Wasser – unser Lebenselixier	45
DIE 12 BASISREZEPTE MIT VARIATIONEN	48
Vital-Gemüse-Pfanne mit Variationen	50
Vital-Gemüse-Curry mit Variationen	54
Vital-Kartoffel-Gröstl mit Variationen	58
Vital-Nudelgericht mit Variationen	62
Vital-Risotto mit Variationen	66
Vital-Topfen-Nocken (Quark-Klöße) mit Variationen	70
Vital-Palatschinken (Pfannkuchen) mit Variationen	76
Vital-Pilzgericht mit Variationen	80
Vital-Gulasch mit Variationen	84
Vital-Hülsenfrüchte-Gericht mit Variationen	88
Vital-Suppentopf mit Variationen	94
Vital-Salat mit Variationen	98





FRÜHSTÜCK UND TAGESABLAUF NACH DEM VITAL-TELLER-MODELL	104
--	------------

AUSWÄRTS BESTELLEN NACH DEM VITAL-TELLER-MODELL	108
---	------------

ZAUBERFORMEL – TEIL 2 WERTVOLLE LEBENSMITTEL GEKONNT ZUBEREITEN	111
---	------------

Qualitäts-Lebensmittel einkaufen	112
----------------------------------	-----

Zutaten schonend behandeln	118
----------------------------	-----

Gewürze genuss- und gesundheitsfördernd nutzen	120
--	-----

ZAUBERFORMEL – TEIL 3 MAHLZEITEN BEWUSST ALS „URLAUB IM ALLTAG“ GESTALTEN	124
---	------------

Esskultur pflegen – äußerlich und innerlich	125
---	-----

Achtsam essen – mit allen Sinnen auskosten und genießen	126
---	-----

GESUNDHEITSNUTZEN EINER ERNÄHRUNG NACH DEM VITAL-TELLER-MODELL	129
--	------------

Was das Wunderwerk Mensch wirklich (nicht) braucht	129
--	-----

Praktischer Nutzen und fachliche Basis des VTM	134
--	-----

Gewichtsmanagement	138
--------------------	-----

QUELLENVERZEICHNIS	142
--------------------	-----



DIE ZAUBERFORMEL FÜR GESUNDEN GENUSS – **DAS VITAL-TELLER-MODELL**®

Genuss und Gesundheit gehören zusammen und eine ausgewogene Ernährung ist keine Hexerei. Sie müssen nichts mühsam trainieren, um es dann locker „aus dem Hut zu zaubern“. Wenn Sie ein paar wenige Punkte beherzigen und diese auch umsetzen, ergibt sich der gesunde Genuss wie von selbst – Sie werden sehen.

ZAUBERFORMEL – TEIL 1:
**AUSGEWOGENE
 VITAL-TELLER
 EINFACH KOMPONIEREN**

**WAS ESSEN UND
 WIE KOMBINIEREN?**

- *Reichlich Gemüse schmausen*
- *Vollwert-Kohlenhydrate (z. B. Vollkorn) bevorzugen*
- *Eiweiß nicht vergessen (mehr Pflanzliches, weniger Fleisch & Co)*
- *Qualitätsfette gezielt und dosiert genießen*
- *Mit Süßem sparen*
- *Vorwiegend Wasser trinken*

> **S. 12 bis S. 47 (Theorie)**
S. 48 bis S. 110 (Rezepte etc.)

ZAUBERFORMEL – TEIL 2:
**WERTVOLLE
 LEBENSMITTEL
 GEKONNT ZUBEREITEN**

**WOMIT UND
 WIE KOCHEN?**

- *Qualitäts-Lebensmittel einkaufen – möglichst vollwertig, biologisch, saisonal, regional und fair*
- *Zutaten schonend behandeln – lagern, säubern, zubereiten und garen*
- *Gewürze genuss- und gesundheitsfördernd nutzen*

> **S. 111 bis S. 123**



ZAUBERFORMEL – TEIL 3:
**MAHLZEITEN ALS
 „URLAUB IM ALLTAG“
 BEWUSST GESTALTEN**

**WIE ESSEN
 UND GENIEßEN?**

- *Esskultur pflegen – äußerlich und innerlich*
- *Mahlzeiten im Sitzen – und in Ruhe! – einnehmen*
- *Genuss kultivieren – im Einklang mit persönlichen Bedürfnissen*
- *Achtsam essen – mit allen Sinnen auskosten und auftanken*

> **S. 124 bis S. 128**

DIE ZAUBERFORMEL IN KURZFORM

Gesunder Genuss = *ausgewogene Vital-Teller* × *wertvolle Lebensmittel* × *bewusste Esskultur*

ZAUBERFORMEL – TEIL 1: AUSGEWOGENE VITAL-TELLER EINFACH KOMPONIEREN

Das von mir entwickelte Vital-Teller-Modell (Details Seite 13-14) basiert auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen und orientiert sich an der mediterranen Küche. Es ist alltags-tauglich, vielseitig und dennoch einfach – bietet also eine ganze Menge „Gutes“ ... easy und köstlich!



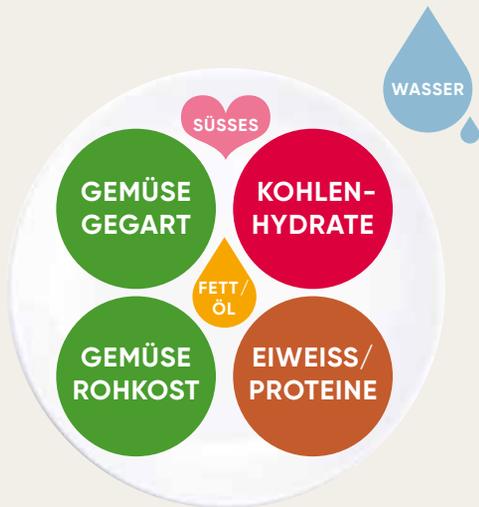
SIE HABEN EINEN PRAKTISCHEN LEITFADEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Das Vital-Teller-Modell auf der Folgeseite zeigt, wie man eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ohne jegliches Kalorienzählen ganz einfach auf den Teller bringt. Als Leitfaden unterstützt es Sie dabei, Ihr Essen ganz nach persönlichen Vorlieben gesünder zu gestalten – egal, ob Sie alles frisch kochen, fallweise Convenienceprodukte aufwerten oder außer Haus essen.

SIE KÖNNEN NACH LUST, LAUNE, GESCHMACK, BEDARF VARIIEREN

Das flexible Vital-Teller-„Strickmuster“ lässt sich sehr gut abwandeln und bietet dadurch unzählige Möglichkeiten für köstliche Gerichte – mit verschiedensten Gemüsesorten, unterschiedlichen Kohlenhydrat- und Eiweißlieferanten, Qualitätsfetten und optional auch kleinen süßen Desserts. Prinzipiell können Sie sämtliche naturbelassenen sowie persönlich verträglichen Lebensmittel verwenden.





SO ZAUBERN SIE HOMEMADE-SUPERFOOD

Wenn Sie mit vollwertigen, qualitativ hochwertigen Lebensmitteln kochen und dabei das Grundprinzip ausgewogener Kombinationen nach dem Vital-Teller-Modell beherzigen, ergibt sich fast automatisch ein gesundes Essen, sei es vegetarisch, vegan oder auch mischköstlich (also mit Fisch oder Fleisch). Im Weiteren erfahren Sie, wie das konkret funktioniert.



SIE MÜSSEN KEINE ERBSEN ZÄHLEN

Die Mengenangaben sind bewusst Schätzmaße (Handvoll, Esslöffel etc.), denn es geht nur um die ungefähren Verhältnisse innerhalb einer grundsätzlich gesunden Mischung. Die Maße gelten für eher bewegungsarme Menschen – bei viel Bewegung oder besonderen Belastungen, wie Wachstum, Schwangerschaft, Schwerarbeit, darf es schon einmal mehr sein.

AUF DER FOLGESEITE SEHEN SIE DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

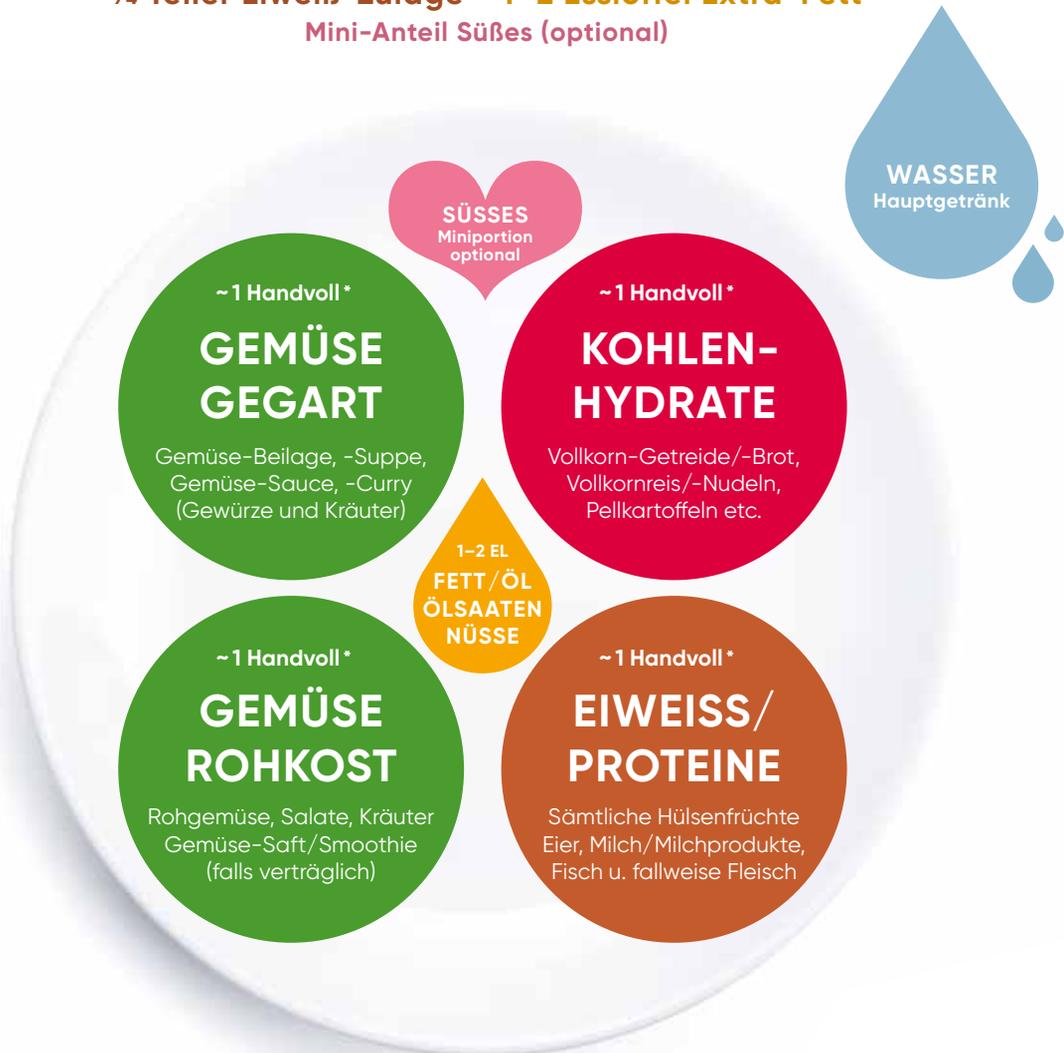
Die Grafik zum Vital-Teller-Modell zeigt, wie man eine gesunde Hauptmahlzeit komponiert. Diese „tellerbezogene“ Darstellung ist wesentlich einfacher und praktischer als die weniger gut „lesbaren“ Ernährungspyramiden, deren Empfehlungen im Alltag schwerer umzusetzen sind. Übrigens gilt im englischsprachigen Raum das Prinzip „Gesunder Teller“ schon längst als die am besten verständliche Form von Ernährungsempfehlungen*.

* Harvard Medical School
"Healthy Eating Plate" (2011)

VITAL-TELLER-MODELL®

Optimiertes Tellermodell nach Mag. pharm. Karin Hofinger, www.vitalimpuls.com

**Die Zauberformel für gesunden Genuss
mit einem vollwertig komponierten Vital-Teller:**
½ Teller Gemüse + ¼ Teller Kohlenhydrat-Beilage +
¼ Teller Eiweiß-Zulage + 1–2 Esslöffel Extra-Fett
Mini-Anteil Süßes (optional)



Wertvolle nachhaltige Lebensmittel verwenden und schonend zubereiten

Achtsame Esskultur pflegen und bewusst genießen



Die Grafik zeigt, wie einfach sich ein ausgewogener Vital-Teller komponieren lässt: Durch das Kombinieren von etwa 4 Handvoll und 1–2 Esslöffeln der richtigen Lebensmittelgruppen ergibt sich automatisch ein ausgewogener Nährstoffmix am Teller.

KOMPONENTEN UND ZUTATEN IM ÜBERBLICK

Die farbigen Symbole im Vital-Teller-Modell stehen für die wichtigsten Gruppen von Lebensmitteln und Nährstofflieferanten. Bewusst wurden dabei nur die Hauptnährstoffe für die grobe Gliederung berücksichtigt – viele weitere Inhaltsstoffe (Makro-/Mikronährstoffe) wie Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, Aminosäuren, Fettsäuren etc. werden mit qualitativ hochwertiger Nahrung mitgeliefert (siehe Zauberformel – Teil 2). Eine Vital-Teller-Mahlzeit rundet sich also wie von selbst ab. >>>

* Handvoll: **locker (gehäuft) gefüllte Hand**
Absolute Mengen für Frühstück/Jause reduzieren und bei Bedarf erhöhen (Sport, Schwerarbeit, Schwangerschaft, Wachstum ...)



EIN AUSGEWOGENER VITAL-TELLER
BESTEHT AUS ETWA

- ● **2 Handvoll Gemüse/Salat/Kräuter**
als kalorienarme (und megagesunde) Vitalstoff-Ballaststoff-Lieferanten
- **1 Handvoll Kohlenhydrate**
in ballaststoffreicher Vollwertqualität
- **1 Handvoll Eiweiß/Proteine**
aus wertvollen pflanzlichen und tierischen Quellen
- **1–2 Esslöffel Extra-Fett**
aus wertvollen pflanzlichen und tierischen Quellen
- **1 Miniportion Süßes** (optional)
als einzige konzentrierte Zuckerquelle
- 💧 **Wasser**
und seine ungesüßten Spielarten als Hauptgetränk

Innerhalb der jeweiligen, farblich gekennzeichneten Lebensmittel- und Nährstoffgruppe können Sie die Zutaten flexibel und abwechslungsreich auswählen oder auch austauschen. So lassen sich die unterschiedlichsten Vital-Teller zaubern – je nach Gusto **vegetarisch, vegan oder mischköstlich**.

DIE VORTEILE VON KOMPOSITIONEN NACH DEM VITAL-TELLER-MODELL

- Der hohe Gemüseanteil sättigt kalorienarm und anhaltend, da Gemüse vorwiegend Wasser sowie reichlich Vitalstoffe und Ballaststoffe liefert.
- Moderate Mengen an möglichst vollwertigen, also ballaststoff- und vitalstoffreichen Kohlenhydrat-Beilagen sorgen für einen stabilen Blutzuckerverlauf – und machen über Stunden satt und energiegeladen.
- Moderate Mengen an Eiweiß aus pflanzlichen und tierischen Quellen liefern die lebensnotwendigen Aminosäuren und damit Bausteine für Körperproteine. Sie sättigen also den „Ersatzteil-Zellhunger“ des Organismus.
- Eine gezielt dosierte Extraportion an Qualitätsfett „schmiert“, vitalisiert und nährt alle Körperstrukturen. Diese sämig-ölige Gaumenfreude sorgt für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und die Entfaltung von Aromen (auch ätherische Öle sind fettlöslich!), sie liefert essenzielles Zellbaumaterial und unterstützt die Kohlenhydrate in Sachen „Energie und Sättigung“.
- Ein sparsamer Süßgenuss vermindert Heißhunger, Übergewicht und Karies.

Greifen Sie zu:

Lebensmittel für den Vital-Teller
*Die Mengen betreffen eine Hauptmahlzeit
(für Frühstück/Jause entsprechend verkleinern).*

~2 HANDVOLL GEMÜSE/SALATE/KRÄUTER
ALS KALORIENARME VITALSTOFF-
UND BALLASTSTOFF-LIEFERANTEN



Je nach Geschmack und Verträglichkeit können Sie aus dem gesamten Angebot an Gemüsesorten wählen – eine Ausnahme bilden allerdings Ölfrüchte wie Avocados und Oliven, die zu den Fettlieferanten zählen. Entweder Sie garen das gesamte Gemüse, greifen zu Rohkost oder genießen einen Mix.

Obst kann bei normalgewichtigen Menschen 1 Gemüseportion pro Tag ersetzen (und gilt dann aber auch als Süß-Baustein).



**~1 HANDVOLL KOHLENHYDRAT-QUELLEN
IN BALLASTSTOFFREICHER VOLLWERT-
QUALITÄT**



*Hier gilt es, Vollkorn zu bevorzugen:
Frischkorn, Flocken, Mehl, Grieß, Brot,
Nudeln etc.*

- *Glutenhaltige Getreide: Dinkel, Einkorn, Emmer, Grünkern, Hafer, Gerste, Roggen, Weizen etc.*
- *Glutenfreie Ersatzgetreide: Reis, Wildreis, Mais, Hirse, Amarant, Quinoa*
- *Glutenfreie Knollen und Schalenfrüchte: Kartoffeln, Topinambur, Süßkartoffeln, Kastanien*

**~1 HANDVOLL EIWEISS/PROTEINE
AUS WERTVOLLEN PFLANZLICHEN
UND TIERISCHEN QUELLEN**



*Grundsätzlich gilt: Besser mehr
pflanzliches als tierisches Eiweiß.*

- *Hülsenfrüchte: Bohnen (inklusive Soja), Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Luzernen, Süßlupinen, Zuckerschoten*
- *Pilze: Kulturspeisepilze und Wildpilze als „gemüseartige“ Eiweißergänzung*
- *Tierische Produkte: Eier, (ungesüßte) Milchprodukte, Fisch, Fleisch etc.*

**1–2 ESSELÖFFEL EXTRA-FETT
AUS WERTVOLLEN PFLANZLICHEN
UND TIERISCHEN QUELLEN**



*Auch hier gilt: Mehr von den Pflanzen,
weniger vom Tier!*

- *Hochwertige kalt gepresste Pflanzenöle: z. B. Oliven-, Lein-, Hanf- oder Walnussöl*
- *Nüsse, Ölsaaten, Ölfrüchte: z. B. Walnüsse, Lein- oder Hanfsamen, Oliven*
- *Wertvolle Tierfette: Butter (auch Butterschmalz = Ghee), Süßrahm, Mascarpone*

**1 MINIPORTION SÜSSES (OPTIONAL)
ALS EINZIGE KONZENTRIERTE
ZUCKERQUELLE**



*Grundsätzlich gilt beim Süßgenuss:
Je weniger, umso besser!*

- *½–1 Handvoll Obst, 1–2 Kekse,
1 Stück Schokolade etc.*

**WASSER UND SEINE UNGESÜSSTEN
SPIELARTEN ALS HAUPTGETRÄNK**



*Tagestrinkmenge: ~1,5 Liter (zum
Essen eher wenig und eher warm)*

- *Wasser, Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee; Kaffee und Schwarztee in Maßen*

Beispiele für **Vital-Teller**

Innerhalb der farbig gekennzeichneten Gruppen können die Zutaten je nach Vorlieben und Geschmack frei ausgewählt werden.



RISOTTO MIT FISCH UND GEMÜSE
(REZEPT SEITE 66)

2 Handvoll Gemüse der Wahl:

hier z. B. Rote Rüben und Radicchio

1 Handvoll Kohlenhydrate:

Risottoreis, hier z. B. weiß
(oder auch Vollkorn)

1 Handvoll Eiweiß:

hier z. B. Fisch

1-2 Esslöffel Extra-Fett:

hier z. B. 1 EL Olivenöl und 1 EL Walnüsse

(Optional: **Kleines süßes Dessert**,
z. B. ½ Handvoll Beerenobst)

In Abwandlung des **mischköstlichen** Basisrezeptes entstehen zum Beispiel Lauch-Risotto mit Huhn, Spinat-Schafskäse-Risotto, Spargel-Ei-Risotto, Fenchel-Linsen-Risotto, Karotten-Tofu-Risotto etc.



TOPFEN-NOCKEN MIT GEMÜSE
(REZEPT SEITE 70)

2 Handvoll Gemüse der Wahl:

hier z. B. Salat und Blattspinat

1 Handvoll Kohlenhydrate (im Teig):

hier z. B. Grieß, Brösel und Mehl

1 Handvoll Eiweiß (im Teig):

hier z. B. Topfen und Ei

1-2 EL Extra-Fett:

hier z. B. 1 EL zerlassene Butter,
1 TL Salatöl, 1 EL Hanfsamen

(Optional: **Kleines süßes Dessert**,
z. B. 1-2 Vollwertkekse)

Bei diesem **vegetarischen** Gericht stecken Kohlenhydrate und Eiweiß im Teig. Wenn Sie das Gericht variieren möchten: Wie wäre es mit Kurkuma-Nocken mit Karotten oder Tofu-Nocken mit Lauch?



„ALL-IN-ONE-BOWL“
(REZEPT SEITE 94)

2 Handvoll Gemüse der Wahl:

hier z. B. Karotten, Lauch, Sellerie,
Fenchel, Kohl

1 Handvoll Kohlenhydrate:

hier z. B. Kartoffeln

1 Handvoll Eiweiß:

hier z. B. weiße Bohnen

1-2 EL Extra-Fett:

z. B. 1 EL kalt gepresstes Olivenöl
und 1 EL Oliven

(Optional: **Kleines süßes Dessert,**
z. B. 1-2 Stück Bitterschokolade)

Bei diesem **veganen** Gericht sind alle
Komponenten im Eintopf vermischt
sowie als Beilage ergänzt. Unterschied-
lichste Suppentopf-Variationen sind auch
hier möglich, z. B. Minestrone mit Pilzen,
Gemüse-Hühner-Bowl, Fisch-Eintopf,
Hafer-Suppentopf ...



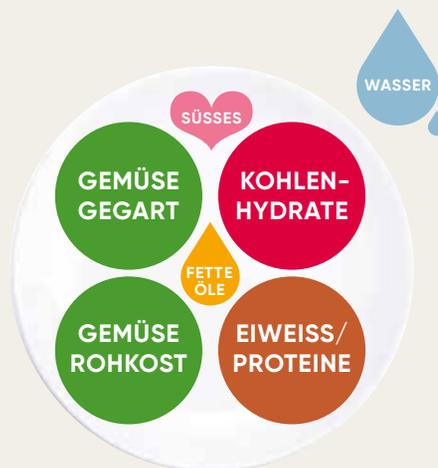
DIE 12 BASISREZEPTE MIT VARIATIONEN

Jetzt geht's los: Wir zaubern köstliche Vital-Teller-Gerichte! Sie finden hier ein Dutzend einfache, alltagstaugliche und schmackhafte Rezepte, die zeigen, wie einfach die praktische Umsetzung einer ausgewogenen Genussküche nach dem Vital-Teller-Modell funktioniert. Beachten Sie dabei, dass „lebendige“ Vollwert-Lebensmittel die Basis des „Küchenzaubers“ sind (mehr dazu ab Seite 111)!

Diese flexibel variierbaren Basisrezepte möchten Sie zum Nachkochen animieren und darüber hinaus inspirieren, Ihre eigenen Rezepte mittels gezielter Veränderungen aufzuwerten. Die vielen potenziellen Variationen beleben die Alltagsküche – auch im Sinne einer kulinarischen und „inhaltsstofflichen“ Abwechslung auf dem Speiseplan. Mögen diese Rezepte Ihre Lust am kreativen Kochen und Ihr Bewusstsein für die Vielfalt gesunder Genussgerichte fördern.

Übersicht Basisrezepte für Hauptmahlzeiten (mit Varianten) nach dem Vital-Teller-Modell®

- Vital-Gemüsepfanne
- Vital-Gemüsecurry
- Vital-Kartoffelgröstl
- Vital-Nudelgericht
- Vital-Risotto
- Vital-Topfen-Nocken (Quark-Klöße)
- Vital-Palatschinken (Pfannkuchen)
- Vital-Pilzgericht
- Vital-Gulasch
- Vital-Hülsenfrüchtegericht
- Vital-Suppentopf
- Vital-Salat



Frühstücks- und Tagesbeispiele finden Sie im anschließenden Kapitel und auf den Innenklappen.

VITAL-NUDELGERICHT MIT VARIATIONEN

Nudeln in einem Vitalkochbuch? Ja! Hier serviere ich Ihnen nämlich keine Nudelberge, sondern gemüsebetonte und nach dem Vital-Teller-Modell ausgewogen komponierte Pastagerichte – vegane bis „tierische“. Als Basisvariante für das Sugo dient eine köstliche, typisch italienische Tomatensauce. Diese ist einfach zu kochen und eignet sich gut zum Aufwärmen und Einfrieren – und Sie ersparen sich damit (oft unnötig gezuckerte) Fertig-Tomatensaucen mit künstlichen Geschmacksverstärkern. Che bontà!

Basisrezept für eine Vital-Pasta für 2 Personen (hier mit Tomatensauce, Mozzarella, Oliven und Salat)

GEMÜSESUGO

- 1 EL Olivenöl zum Anschwitzen
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe (optional), zerdrückt
- 2 Karotten, geräffelt
- 1 Dose stückige Tomaten
oder 4 frische Tomaten,
würfelig geschnitten
- 1 EL mediterrane Kräuter
wie Oregano, Majoran, Basilikum
- Salz und Pfeffer

WEITERE VITAL-ZUTATEN

- 2 Handvoll Salat der Wahl
- 2 gute Handvoll Spaghetti
(~250 g Rohware)
- 2 Handvoll Mozzarella (~200 g)

EXTRAS ZUM ABRUNDEN

- 2–4 EL Oliven als „fettes Plus“
- 1 EL kalt gepresstes Olivenöl zum
Marinieren für den Mozzarella
- 1 EL Olivenöl, Essig und Kräutersalz
für den Salat
- 2 EL frisch geriebener Parmesan und
2 EL Basilikum oder Petersilie,
frisch gehackt, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- > Zwiebel in heißem Öl ein paar Minuten unter Rühren glasig anschwitzen, dann Knoblauch kurz mitschwitzen.
- > Geräffelte Karotten dazugeben, mit den Tomaten (inklusive Saft) „ablöschen“, mit mediterranen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt 20–30 Minuten (besser 1–2 Stunden) köcheln.
- > Nebenher den Mozzarella kleinwürfelig schneiden und mit 1 EL kalt gepresstem Olivenöl, 1 EL Basilikum oder Petersilie und etwas Salz marinieren.
- > Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
- > Salat mit 1 EL kalt gepresstem Olivenöl, Essig und Kräutersalz marinieren.
- > Je 1 gute Handvoll heiße Pasta mit je 1 Handvoll Sugo, Mozzarella und Oliven anrichten, mit etwas Parmesan und 1 EL frischen Kräutern garnieren. Mit reichlich Salat genießen.





VOLLWERTIGES NUDELGERICHT NACH DEM VITAL-TELLER-MODELL® (PRO PERSON):

~ 2 *Handvoll Gemüse/Salat*: 1 HV Tomaten-Gemüsesugo und 1 HV Salat – oder Varianten

~ 1 *Handvoll Kohlenhydrate*: Spaghetti – oder Varianten

~ 1 *Handvoll Eiweiß/Proteine*: Mozzarella – oder Varianten

~ 1-2 *EL Extra-Fett*: Oliven und kalt gepresstes Olivenöl (Salat) – oder Varianten





SO VARIIEREN SIE VITAL-PASTA-GERICHTE für 2 Personen

Tauschen Sie nur eine Komponente aus oder auch zwei oder drei ... vegan, vegetarisch oder mischköstlich. Ihrer Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt, sofern Sie beachten, dass auf jedem Vital-Teller stets alle 4 Grundkomponenten vorhanden sind (also Gemüse/ Salate, Kohlenhydrate, Eiweiß und Extra-Fett).



Sugovariationen mit Gemüse und Kräutern

TIPP: Diese blitzschnell zubereiteten, wohl-schmeckenden und gesunden Gemüse-Saucen-Varianten begeistern (je nach Gusto mit oder ohne Tomaten) sogar „eingefleischte Gemüsemuffel“.

- **Tomaten-Petersilie-Rahm-Sugo:** Tomatensugo mit 1 Handvoll (ja, so viel) gehackter Petersilie und 4 EL Süßrahm cremig abrunden.
- **Lauch-(Tomaten)-Sauce:** Gegerarter Lauch kann gut mit Tomatensugo(resten) vermischt oder zur reinrassigen Lauchsauce werden. Während die Nudeln kochen 1 Stange Lauch längs vierteln, waschen und quer in etwa 1 cm kleine Stückchen schneiden. Kurz bevor die Nudeln bissfest sind, den Lauch in einer Pfanne in 1 EL Rapsöl anschwitzen, mit Kräuter-

salz würzen und zugedeckt ziehen lassen sowie gegebenenfalls mit 2 Handvoll Tomatensugo vermischen.

- **Zucchini-Tomaten-Sauce:** Im Gemüsesugo (anstatt der Karotten) kurz vor Ende der Garzeit 1–2 fein geraffelte Zucchini hinzufügen und die Sauce mit Provence-Kräutern, Pfeffer und Salz würzen.
- **Blitz-Zucchini-Rahmsauce:** 1 gehackte Zwiebel mit 1–2 geraffelten Zucchini in etwas Öl anschwitzen und mit 1–2 EL Süßrahm und Provence-Kräutern verfeinern.
- **Kräuter-Pesto** (mit integriertem Extrafett): 2 Handvoll eines Krautes (z. B. Basilikum, Rucola, Knoblauchrauke, Wegerich) mit 4 EL einer Sorte Ölsaaten (Pignoli, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne) im Cutter mit 2 EL Parmesanstücken, 2 EL Olivenöl mixen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.



Nudelvariationen

- **Unzählige fertige Vollkornnudeln oder Nudeln aus Weißmehl** sorgen für Abwechslung. Jawohl, auch weiße Nudeln sind mit einer ausgiebigen Gemüse- und Salatrahmung in Maßen (1 gute Handvoll/Person) erlaubt. Am allerbesten schmecken frisch hausgemachte Nudeln oder Nudeln vom Spezialitätenmarkt.
- **Glutenfreie Alternativen sind Produkte aus Ersatzgetreide** (Amarant, Buchweizen etc.) oder chinesische Reismudeln.



Variationen mit pflanzlichen und tierischen Eiweiß-Quellen

- **Schafkäse- oder Mozzarellawürfel:**
2 Handvoll als Blitzbeilage darüberstreuen.
- **Linsen- oder Bohnen-Tomaten-Sugo:**
1 Tasse kleine rote Linsen 15–20 Minuten im Sugo mitgaren – so erinnern Geschmack und Optik an Fleischsugo und erfreuen selbst Hülsenfrucht-Skeptiker. Andere Linsen und Bohnen dürfen nur vorgegart ins Sugo.
- **Soja-Tomaten-Sugo:**
2 Handvoll Tofustückchen oder Sojagranulat in der Sauce mitgaren. Nachwürzen ist wichtig!
- **Fleisch-Tomaten-Sugo „Bolognese“:**
2 Handvoll (~200 g) frisch faschiertes Rindfleisch mit Zwiebel unter Rühren durchrösten, würzen und mit den Tomaten vermischt fertigbaren.
- **Fisch-Tomaten-Sauce** mit Fisch der Wahl, z. B. Hering, maritim aufpeppen.

Pfiffige Vital-Pasta-Kombis für echte Nudelfans

- Breite Bandnudeln (z. B. Pappardelle) mit Blitz-Zucchinirahmsauce, Schafskäsewürfeln, reichlich Provence-Kräutern, Olivenöl und Artischockenherzen toppen.
- Linguine oder Spaghetti mit hausgemachtem Basilikum-Pignoli-Olivenöl-Parmesan-Pesto mit Tomaten-Mozzarella-Salat servieren.
- Eine schnelle Lauchsauce – hell verfeinert mit 2 EL Süßrahm und 2 gehackten harten Eiern – harmoniert sehr gut mit dunklen Vollkornnudeln, Walnusshälften und Salat.



Abrundung mit Variationen von pflanzlichem und tierischem Extra-Fett

Das „Genuss-Muss“: Werten Sie jeden Vital-Pasta-Teller mit 1–2 EL guten Fetten auf! Das ist kulinarisch und in Hinblick auf Nähr- und Sättigungswerte wichtig. Hochwertige „Ölquellen“ (Übersicht Seite 39) punkten mit unterschiedlichsten wertvollen Fetten, vielen Mikronährstoffen, bioaktiven Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und zusätzlichem Eiweiß

- **Klassische Oliven-Krönung** (in Topqualität!): Mit 2 EL kalt gepresstem Öl und 2–4 EL Oliven lässt sich eine Pasta für 2 Personen einfach optimieren.
- **Nüsse und Ölsaaten** (statt Oliven): 2–4 EL dürfen die 2-Personen-Pasta abrunden.
- **Pasta mit „Omega-3“-Abrundung – der Geheimtipp:** Neben Parmesan 4 EL geschälte Hanfsamen und 2 EL Leinöl als Garnitur verwenden (pflanzliche Omega-3-Quellen sind in der heutigen Ernährung eher Mangelware!).



VITAL-SUPPENTOPF MIT VARIATIONEN

Unzählige Gemüsesuppen lassen sich – wie diese Minestrone – nach Vital-Teller-Modell zu vollwertigen Eintopf-Hauptgerichten („All-in-one-Bowls“) aufwerten – von vegan über vegetarisch bis mischköstlich, von strukturiert bis cremig püriert. Dabei landen Gemüse-, Kohlenhydrat- und Eiweiß-Quellen im Kochtopf und werden beim Servieren mit edlem Extra-Fett (1 EL „Flüssiges“ zum Beträufeln und 2 EL Oliven oder Nüsse zum Knabbern) sowie etwas Brot ergänzt.

Basisrezept für eine Vital-Minestrone für 4 Personen (hier als „All-in-one-Bowl“ mit Kartoffeln, Bohnen und Oliven)

MINISTRONE-BASIS

2 EL Olivenöl zum Anschwitzen
1–2 rote Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL Tomatenmark
8 Handvoll (~1 kg) Gemüse, mundgerecht geschnitten
1 EL Mehl
evtl. 1/8 l trockener Weißwein
1 l Wasser
2–3 EL Gemüsewürze
2 EL Kräuter wie Oregano, Majoran, Thymian, Rosmarin, Ysop zum Mitkochen
Salz und Pfeffer

WEITERE VITAL-ZUTATEN

4 Handvoll Kartoffeln, in mundgerechten Stücken
4 Handvoll vorgegarte weiße Bohnen

EXTRAS ZUM ABRUNDEN

4 EL kalt gepresstes Olivenöl zum Toppen
4 EL Oliven zum Knabbern
1 Gebäck pro Person
2–4 EL frisch geriebener Parmesan und gehackte Kräuter als Garnitur

ZUBEREITUNG

- > Zwiebeln in Öl goldgelb anschwitzen, Knoblauch mitschwitzen, Tomatenmark, Gemüse- und Kartoffelstücke begeben und unter Rühren kurz mitrösten. Mehl einrühren (mit Wein ablöschen, Alkohol verdunsten lassen) und das Ganze mit Wasser aufgießen.
- > Gemüsewürze und Kräuter dazugeben und die Suppe 10–20 Minuten sanft köcheln.
- > Vorgegarte Bohnen hinzufügen, mit Salz abschmecken und noch einmal durchwärmen.
- > Suppe mit kalt gepresstem Olivenöl beträufeln, eventuell mit Parmesan und Kräutern garnieren sowie mit Oliven und Brot zum Dazuknabbern servieren.

TIPP: Die meisten Suppen sind gut einfrierbar, also gleich mehr davon kochen!





VOLLWERTIGE „ALL-IN-ONE-BOWL“ NACH DEM VITAL-TELLER-MODELL® (PRO PERSON):

~ 2 *Handvoll Gemüse/Salat:* Karotten, Lauch, Sellerie, Fenchel, Kohl etc. – oder Varianten

~ 1 *Handvoll Kohlenhydrate:* Kartoffeln und Brot (als Beilage) – oder Varianten

~ 1 *Handvoll Eiweiß/Proteine:* Weiße Bohnen – oder Varianten

~ 1-2 *EL Extra-Fett:* kalt gepresstes Olivenöl und Oliven – oder Varianten





SO VARIIEREN SIE VITAL-SUPPENTÖPFE („ALL-IN-ONE-BOWLS“) für 2 Personen

Tauschen Sie nur eine Komponente aus oder auch zwei oder drei ... vegan, vegetarisch bis mischköstlich. Ihrer Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt, sofern Sie beachten, dass in jeder Suppentopf-Mahlzeit – inklusive Beilagen – stets alle 4 Grundkomponenten vorhanden sind (also Gemüse/Salat, Kohlenhydrate, Eiweiß und Extra-Fett).



Gemüse-, Kräuter- und Gewürz-Variationen

- **Pilz-Minestrone:** Das Basisrezept wird mit grobblättrig geschnittenen Pilzen (als „Quasi-Gemüse“), wie beispielsweise Bio-Champignons, angereichert.
- **Pürierte Minestrone:** Den Basis-Eintopf vor dem Servieren pürieren – auch als cremige Alternative für Kleinkinder oder hochbetagte Senioren.
- **Gelber Suppentopf mit Kurkuma:** Als Gemüse weiße Zwiebeln und gelbe Rüben, als Einlage Kartoffeln und vorgegarte gelbe Linsen verwenden. Anstelle des Tomatenmarks mit 1 EL Kurkuma würzen.
- **Kürbis- oder Karotten-Bowl:** Die orange Gemüsepracht gemeinsam mit Kartoffelstücken und kleinen orangenen Linsen 20 Minuten garen (nicht kürzer, damit die Linsen sicher durchgegart sind!). Am Schluss pürieren, mit Kräutern nachwürzen und pro Person mit 1–2 EL Süßrahm oder edlem Öl abrunden.
- **Think-Pink-Eintopf:** Für die rosa-pinkbordeauxrote Färbung vorgegarte Rote Rüben als Gemüsezutat verwenden. Die farbstarke Suppe „verschluckt“ selbst dunkle Bohnen und Vollkornnudelreste und glänzt in Pink mit einem Schuss Süßrahm, frisch geriebenem Kren (Meerrettich) oder Sahnekren-Tupfer.
- **Weißer Creme-Bowl:** Als Gemüse Sellerie oder Pastinaken verwenden (das Tomaten-Mark weglassen), pürieren und mit Süßrahm abrunden. Farblich homogene Einlagen wären kohlenhydratreiche Reisreste oder Nudeln und als Eiweißplus weiße Bohnen oder Hühnerfleisch.
- **Frühlingskräuter-Eintopf:** Den Eintopf der Wahl mit reichlich fein gewiegten frischen (Wild-)Kräutern, wie Kresse, Giersch oder Vogelmilch, aufpeppen.
- **Klassische, mediterrane, alpine bis orientalische Würzvarianten:** Die Basis jedes Suppentopfes ist eine Gemüsewürze aus dem Einweckglas (hausgemacht, vom Bauernmarkt, Bio-Laden, Gewürzfachhandel). Dazu kommen Zwiebel, optional Knoblauch, Pfeffer, Salz sowie mediterrane Kräuter oder Bergkräuter der Wahl. Zum orientalischen Würzen bieten sich viele Einzelgewürze und Mischungen an, beispielweise arabische Mixturen wie Ras-el-Hanout, eine Vielzahl an indisch-ayurvedischen Gewürzcurrys oder auch Asia-Gewürze.



Variationen der Kohlenhydrat-Beilagen und -Einlagen

- **Bataten, Maroni und Getreide(produkte) wie Reis und Nudeln:** 2 Handvoll davon bieten sich anstelle der Kartoffeln an – ideal auch als Resteverwertung.
- **Brot als Beilage** oder **geröstete Brotwürfel als Suppeneinlage** sind mega-praktische Sattmacher zu/in „schlanken“ Eintöpfen.
- **Hafer-Suppentopf:** Dieses Ausnahmetreide ist sehr gut sättigend, höchst bekömmlich und bindet sämig – perfekt zum Aufwerten und Binden von „All-in-one-Bowls“! Dazu etwa 6 EL Haferflocken rund 3 Minuten vor Ende der Garzeit in die heiße Gemüsesuppe einrühren und unter Rühren quellen und eindicken lassen.
- **Gerstl-Suppe:** Diese sättigende Tiroler „Holzfällersuppe“ wird mit Fleisch, Gerste und Gemüse gekocht (Rezept im „Handbuch Gesunde Küche“/Anhang).



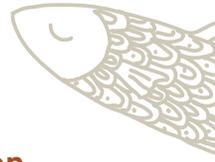
Abrundung mit Variationen von pflanzlichem und tierischem Extra-Fett

- Ein Teil des Extra-Fetts, etwa **kalt gepresstes Öl, Süßrahm (süße Sahne), Mascarpone, Kokosmilch** dient zum Abrunden (1 EL/Person) beim Servieren.



Variationen mit pflanzlichen und tierischen Eiweiß-Quellen

- **Fisch-Minestrone:** Kurz vor Ende der Garzeit 2 frisch gebratene Fischfilets einlegen – es ist normal, dass diese dann schnell in Stückchen zerfallen.
- **Versprudeltes Ei:** Kurz vor dem Servieren pro Person 1 Ei in die Suppe schlagen, gut durchrühren und noch einmal aufkochen (bildet „Fusseln“).
- **Eierstich oder Omelettreste als Suppeneinlage:** 1 Handvoll pro Person
- **Fleisch-Einlage:** 2 Handvoll Fleischreste (z. B. Hühnerbrust, Tafelspitz) in Streifen oder Würfel schneiden und zur 2-Personen-Suppe geben oder auch mitpürieren.
- **Bohnen- und Linsen-Eintöpfe:** 2 Handvoll gegarte Hülsenfrüchte (Basisrezept Seite 88) als sättigende, eiweißreiche und kalorienarme Vital-Suppeneinlage.
- **Erbsensuppe (mit Wurst):** Der altbekannte Klassiker darf auch mal sein.



Nährende Qualitätsfette (Auswahl Seite 38) dürfen zur Vollendung einer vollwertigen Hauptspeisen-Suppe nicht fehlen – sämig und herrlich sättigend dazu.

- Den anderen Teil, beispielsweise **Oliven, Pistazien, Walnüsse** oder **Hanfsamen**, zum Knabbern dazureichen oder gehackt auf die Suppe streuen (2 EL pro Person).

Die neue Zauberformel für den gesunden Genuss:

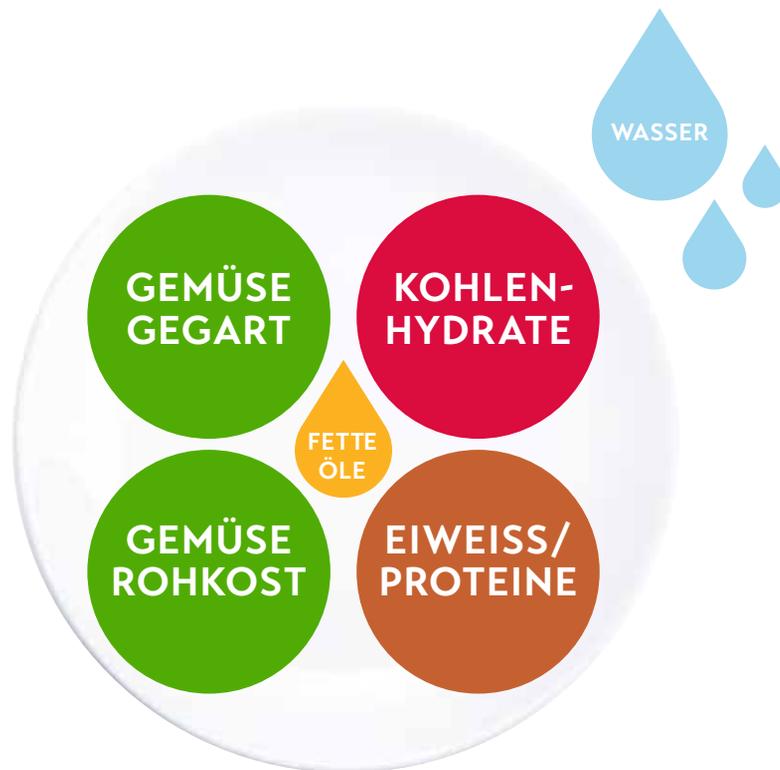
Wertvolle **nachhaltige Lebensmittel** verwenden

+

Achtsame **Esskultur** pflegen und **bewusst genießen**

+

Variantenreiche Gerichte nach dem **Vital-Teller-Modell®**



Das Vital-Teller-Modell und seine flexiblen Rezepte bieten eine schnelle, ausgewogene Küche für alle: Ganz nach Gusto – von vegan über vegetarisch bis hin zu Fisch oder Fleisch.

ISBN 978-3-7088-0767-6
www.styriabooks.at

