Caldelia

ZWANZIG REZEPTE · VOLLSTÄNDIGE AUSGABE

20

Rezepte gegen *Hitzewallungen*

Für die Wechseljahre, und gleich auch gegen Nachtschweiß, Bauchfett und Entzündungen. Ein praktisches Rezeptheft, gestützt auf das, was die Forschung sagt.

REZEPTE	ABSCHNITTE	KÜCHE	
20	*3*	*Mediterran & mehr*	*das vollständige Heft*

Kochen gegen *Hitzewallungen*.

Bis zu acht von zehn Frauen erleben in den Wechseljahren Hitzewallungen, oft über Jahre. Der sinkende Östrogenspiegel bringt den Wärmeregler im Gehirn aus dem Takt, und schon kleine Reize lösen eine Hitzewelle aus. Was auf dem Teller liegt, kann diese Reize verstärken oder dämpfen.

Gleichzeitig verändert der Östrogenmangel, wie der Körper Fett einlagert: Es verlagert sich zum Bauch, vor allem als viszerales Fett, das Entzündungen fördert und mit Insulinresistenz zusammenhängt. Die belastbarsten Daten sprechen für eine Ernährung nach mediterranem Vorbild: Frauen, die so essen, leiden seltener unter Hitzewallungen und Nachtschweiß. Auch Soja-Isoflavone können Häufigkeit und Stärke der Hitzewallungen verringern.

Diese zwanzig Rezepte setzen diese Ansatzpunkte konkret um, Mahlzeit für Mahlzeit. Keine exotischen Zutaten: wenig verarbeitetes Soja, Hülsenfrüchte, fetter Fisch, Kreuzblütler, Samen, Beeren und Vollkorn, mild gewürzt statt scharf. Und das Wichtigste: Regelmäßigkeit zählt mehr als Perfektion. Es ist das Gesamtbild, Woche für Woche, das wirkt, nicht ein einzelnes Gericht.

Die sechs Ansatzpunkte

METHODE · 06 SÄULEN

i **Eiweiß bei jeder Mahlzeit**
Richtwert 20 bis 30 g pro Mahlzeit. Wer Muskeln erhält, unterstützt Stoffwechsel und Sättigung und begrenzt die Fetteinlagerung am Bauch.

ii **Ballaststoffe für einen ruhigen Blutzucker**
Hafer, Hülsenfrüchte, Äpfel, Beeren, Süßkartoffeln: Die DGE empfiehlt mindestens 30 g am Tag. Starke Blutzuckerschwankungen werden mit häufigeren Hitzewallungen in Verbindung gebracht.

iii **Phytoöstrogene**
Wenig verarbeitetes Soja (Tofu, Tempeh, Edamame, Miso) und gemahlene Leinsamen. Soja-Isoflavone können Häufigkeit und Stärke von Hitzewallungen verringern.

iv **Entzündungshemmende Omega-3**
Fetter Fisch (Lachs, Sardinen, Makrele), Lein- und Chiasamen, Walnüsse, dazu buntes Gemüse und Kreuzblütler wie Brokkoli und Grünkohl.

v **Calcium und Vitamin D**
Milchprodukte, Sardinen mit Gräten und grünes Blattgemüse für die Knochen, die nach den Wechseljahren besonderen Schutz brauchen. Die DGE nennt 1.000 mg Calcium am Tag.

vi **Kühl statt scharf**
Scharfe Gewürze, Alkohol, Koffein und sehr heiße Speisen gelten als typische Auslöser von Hitzewallungen. Die Rezepte sind mild gewürzt, viele schmecken lauwarm oder kalt.

Quellen auf der letzten Seite.

ABSCHNITT I

01 Frühstück

Vier Frühstücke, die das Fundament legen: Eiweiß, lösliche Ballaststoffe und Phytoöstrogene vom ersten Bissen an.

REZEPTE 01 BIS 04



01

Haferporridge mit Leinsamen und Heidelbeeren

PORTION
Für 1 Person

ZEIT
10 Min.

LÖSLICHE BALLASTSTOFFE · PHYTOÖSTROGENE · ENTZÜNDUNGSHEMMEND

> WARUM ES WIRKT
>
> *Hafer ist eine der besten Quellen für lösliche Ballaststoffe (Beta-Glucan) und gut für die Sättigung und die Insulinempfindlichkeit. Leinsamen liefern Omega-3-Fettsäuren und Lignane (Phytoöstrogene), Heidelbeeren wirken entzündungshemmend. Ein ruhiger Blutzucker am Morgen nimmt Hitzewallungen einen ihrer Auslöser.*

ZUTATEN 6

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch (am besten ungesüßte Sojamilch)
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 Handvoll Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- 1 EL Mandelblättchen
- ½ TL Zimt

ZUBEREITUNG

Die Haferflocken mit der Milch 4 bis 5 Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren erhitzen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Vom Herd nehmen und die gemahlenen Leinsamen und den Zimt unterrühren. In eine Schale füllen und mit Heidelbeeren und Mandeln garnieren.



02

Rührei mit Kurkuma, Spinat und Avocado

PORTION
Für 1 Person

ZEIT
10 Min.

VOLLWERTIGES EIWEISS · ENTZÜNDUNGSHEMMEND · GUTE FETTE

WARUM ES WIRKT

Eier liefern vollwertiges Eiweiß, das sehr gut sättigt. Kurkuma wirkt entzündungshemmend, noch stärker mit etwas schwarzem Pfeffer, und die Avocado liefert einfach ungesättigte Fette, die den Blutzucker stabil halten. Dazu lieber ein Kräutertee als der zweite Kaffee: Koffein gilt als typischer Auslöser von Hitzewallungen.

ZUTATEN 6

- 2 bis 3 Eier
- 1 große Handvoll junger Spinat
- ¼ Avocado, in Scheiben
- ½ TL Kurkuma und 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- Salz, frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Den Spinat 1 Minute im Olivenöl zusammenfallen lassen. Die Eier mit Kurkuma, Pfeffer und Salz verquirlen, über den Spinat gießen und bei schwacher Hitze zu Rührei stocken lassen. Mit der Avocado und frischen Kräutern servieren. Dazu passt eine Scheibe Vollkornbrot.



03

Schale mit griechischem Joghurt, Walnüssen und Chia

PORTION
Für 1 Person

ZEIT
5 Min. + 10 Min. Ruhezeit

CALCIUM · OMEGA-3 · AM VORABEND VORBEREITBAR

WARUM ES WIRKT

Griechischer Joghurt ist reich an Eiweiß und Calcium für die Knochen, Walnüsse und Chia liefern Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe. Eine ganze Frucht ersetzt zugesetzten Zucker und hält den glykämischen Index niedrig. Kühl gegessen, ideal für Morgen, an denen die erste Hitzewallung schon beim Aufstehen kommt.

ZUTATEN 6

- 150 g griechischer Joghurt, natur (oder Skyr)
- 1 EL Chiasamen
- 6 Walnusskerne, gehackt
- 1 kleiner Apfel oder 1 kleine Birne, gewürfelt
- 1 TL gemahlene Leinsamen
- Zimt

ZUBEREITUNG

Den Joghurt mit Chia und Leinsamen verrühren und 5 bis 10 Minuten ruhen lassen, damit die Chiasamen quellen. Mit Obst, Walnüssen und Zimt garnieren. Für einen entspannten Morgen die Joghurt-Chia-Mischung am Vorabend anrühren und Obst und Nüsse erst morgens dazugeben.



Grüner Eiweiß-Smoothie

PORTION
Für 1 Person

ZEIT
5 Min.

PHYTOÖSTROGENE · SCHNELLFORMAT · BEEREN

WARUM ES WIRKT

Vereint Phytoöstrogene (Seidentofu oder Edamame), Ballaststoffe (Spinat, Leinsamen, Beeren) und Eiweiß in einer praktischen Form für hektische Morgen. Studien deuten darauf hin, dass Soja-Isoflavone Häufigkeit und Stärke von Hitzewallungen verringern können. Eiskalt getrunken kühlt der Smoothie zusätzlich, die Beeren halten den Zuckergehalt niedrig.

ZUTATEN 6

- 100 g Seidentofu (oder 1 Handvoll ausgelöste Edamame)
- 1 große Handvoll Spinat
- 1 Handvoll tiefgekühlte Beeren
- 200 ml ungesüßte Sojamilch
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- ½ Banane (optional, für die Konsistenz)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten cremig pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser oder ein paar Eiswürfel hinzufügen.

ABSCHNITT II

02
Mittag- & Abendessen

Dreizehn Alltagsgerichte, aufgebaut um eine Eiweißquelle, buntes Gemüse und langsam verfügbare Kohlenhydrate. Mild gewürzt, damit nichts unnötig einheizt.

REZEPTE 05 BIS 17



Ofenlachs mit Brokkoli und Quinoa

PORTION
Für 2 Personen

ZEIT
25 Min.

OMEGA-3 · KREUZBLÜTLER · VOLLKORN

> WARUM ES WIRKT
>
> *Das Gewinner-Trio: entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren aus dem Lachs, ein Kreuzblütler (Brokkoli) und Quinoa, das pflanzliches Eiweiß und langsam verfügbare Kohlenhydrate liefert. Mild gewürzt und ohne Schärfe: ein Abendessen, das nächtliche Hitzewallungen nicht zusätzlich anheizt.*

ZUTATEN 6

- 2 Lachsfilets
- 1 Brokkoli, in Röschen
- 120 g Quinoa (Trockengewicht)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Quinoa in der 2,5-fachen Menge Wasser etwa 15 Minuten garen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Lachs und Brokkoli auf ein Blech legen, mit Olivenöl beträufeln, fein gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer darübergeben. 12 bis 15 Minuten backen. Mit dem Quinoa und einem Spritzer Zitrone servieren.



06

Rote-Linsen-Curry mit Kokosmilch und Spinat

PORTION
Für 2 Personen

ZEIT
25 Min.

PFLANZLICHES EIWEISS · ENTZÜNDUNGSHEMMEND · WOHLFÜHLGERICHT

WARUM ES WIRKT

Linsen verbinden pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe für eine lang anhaltende Sättigung, Kurkuma und Ingwer wirken entzündungshemmend, und der Spinat steuert Calcium und Magnesium bei. Das Curry wärmt, ohne scharf zu sein: Wer zu Hitzewallungen neigt, verzichtet auf Chili, aber nicht auf Geschmack.

ZUTATEN 6

- 150 g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch, gern fettreduziert
- 2 große Handvoll Spinat
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl, Salz

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Öl andünsten. Die Gewürze hinzufügen, dann die abgespülten Linsen und 400 ml Wasser. 15 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch und Spinat unterrühren und weitere 3 bis 4 Minuten garen. Pur servieren oder mit etwas Vollkornreis.



Kichererbsensalat mit Grünkohl und Feta

PORTION
Für 2 Personen

ZEIT
10 Min.

OHNE KOCHEN · KREUZBLÜTLER · CALCIUM

WARUM ES WIRKT

Kichererbsen sind reich an Ballaststoffen und Eiweiß, Grünkohl (ein Kreuzblütler) liefert Calcium und Antioxidantien, Feta sorgt für Calcium und Geschmack. Ein kaltes Gericht, in 10 Minuten fertig, das nach einer Hitzewallung angenehm erfrischt.

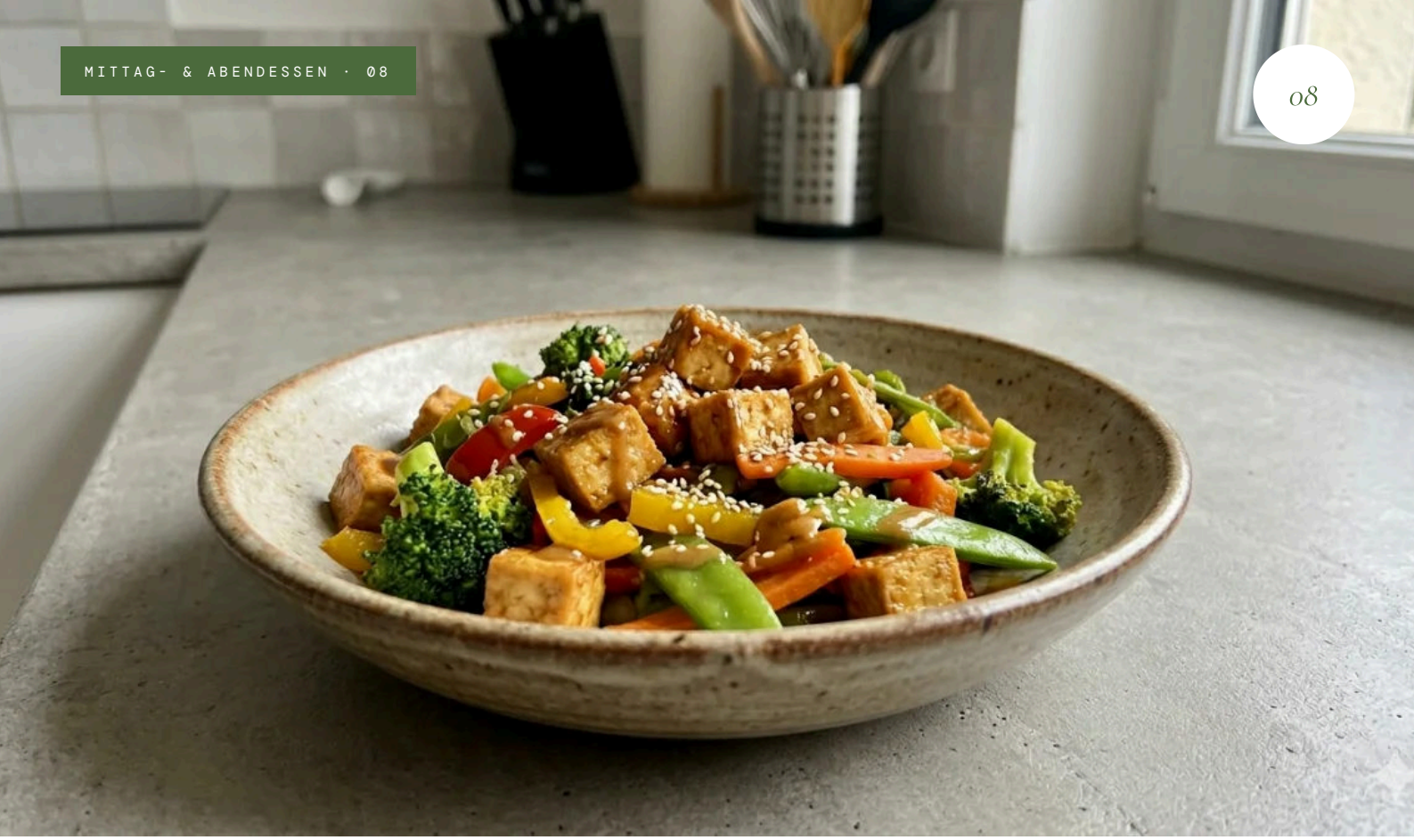
ZUTATEN

6

- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 4 Handvoll Grünkohl, fein geschnitten
- 12 Kirschtomaten, halbiert
- 60 g Feta, zerbröselt
- 2 EL Olivenöl, Saft von ½ Zitrone, Salz
- 1 EL Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

Den Grünkohl 1 Minute mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft durchkneten, so wird er zarter. Kichererbsen, Tomaten, Feta und Kürbiskerne hinzufügen. Nur leicht salzen, denn der Feta ist bereits salzig.



Miso-marinierter Tofu mit knackigem Gemüse

PORTION
Für 2 Personen

ZEIT
25 Min.

PHYTOÖSTROGENE · FERMENTIERTES SOJA · WOK

> WARUM ES WIRKT
>
> *Tofu und Miso sind Phytoöstrogen-Quellen aus wenig verarbeitetem Soja. In Ländern, in denen regelmäßig Soja gegessen wird, berichten Frauen deutlich seltener von Hitzewallungen. Das knackige Gemüse liefert Ballaststoffe und Antioxidantien für ein entzündungshemmendes und sättigendes Gericht.*

ZUTATEN 6

- 250 g fester Tofu, gewürfelt
- 1 EL Miso und 1 EL Sojasauce
- 1 Paprika, 1 Zucchini, 1 Karotte, in Streifen
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 1 EL Oliven- oder Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, Ingwer

ZUBEREITUNG

Miso und Sojasauce mit etwas Wasser verrühren, den Tofu damit überziehen und 15 Minuten marinieren lassen. Den Tofu in der Pfanne anbraten, bis er Farbe bekommt, dann beiseitestellen. Das Gemüse mit Knoblauch und Ingwer 4 bis 5 Minuten bei starker Hitze anbraten, es soll knackig bleiben. Den Tofu wieder zugeben und alles vermengen.

09



Sardinen auf Vollkorntoast mit Rucola

PORTION
Für 1 Person

ZEIT
10 Min.

OMEGA-3 · VITAMIN D · KNOCHEN & CALCIUM

> WARUM ES WIRKT
>
> *Sardinen sind außergewöhnlich reich an Omega-3-Fettsäuren und, mit den Gräten gegessen, an Calcium und Vitamin D, beides wertvoll für die Knochen nach den Wechseljahren. Das Vollkornbrot liefert Ballaststoffe. Mit Sardinen aus der Dose in 10 Minuten fertig, ohne lange am heißen Herd zu stehen.*

ZUTATEN 5

- 1 Dose Sardinen in Olivenöl oder 3 bis 4 frische Sardinen
- 1 große Scheibe Vollkornbrot
- 1 Handvoll Rucola
- ½ Avocado, zerdrückt
- Zitronensaft, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Frische Sardinen zuerst 2 bis 3 Minuten von jeder Seite grillen, Sardinen aus der Dose gut abtropfen lassen. Das Brot toasten. Die zerdrückte Avocado mit etwas Zitronensaft verfeinern und daraufstreichen, dann Rucola und Sardinen darauflegen und pfeffern.



Linsensuppe mit Karotten und Kreuzkümmel

PORTION
Für 4 Portionen

ZEIT
35 Min.

LEICHTES ABENDESSEN · LÖSLICHE BALLASTSTOFFE · ANTI-NASCHEN

WARUM ES WIRKT

Eine sehr sättigende und kalorienarme Suppe, reich an löslichen Ballaststoffen: ideal als Vorspeise oder leichtes Abendessen, um das abendliche Naschen zu begrenzen. Kreuzkümmel erleichtert die Verdauung. Lauwarm statt kochend heiß servieren, denn sehr heiße Speisen können Hitzewallungen auslösen.

ZUTATEN 6

- 200 g grüne oder braune Linsen
- 3 Karotten, in Scheiben
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Kurkuma
- 1 EL Olivenöl, 1,2 l Gemüsebrühe
- Zitronensaft, Petersilie

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten, die Gewürze und die Karotten hinzufügen. Die abgespülten Linsen hinzufügen, mit der Brühe aufgießen und 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Teilweise pürieren, damit die Suppe samtig wird, aber Biss behält. Zum Schluss mit Zitronensaft und Petersilie abrunden.



Tempeh-Pfanne mit Brokkoli und Süßkartoffel

PORTION
Für 2 Personen

ZEIT
35 Min.

PHYTOÖSTROGENE · MODERATER GI · KREUZBLÜTLER

> WARUM ES WIRKT
>
> *Tempeh (fermentiertes Soja) ist reich an Eiweiß und Phytoöstrogenen, die durch die Fermentation besonders gut verwertbar sind. Die Süßkartoffel liefert lösliche Ballaststoffe und Kohlenhydrate mit moderatem glykämischem Index, der Brokkoli rundet die Kreuzblütler-Seite ab.*

ZUTATEN

5

- 200 g Tempeh, in Scheiben
- 1 mittelgroße Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 Brokkoli, in Röschen
- 2 EL Olivenöl, geräuchertes Paprikapulver, Salz
- 1 EL Sojasauce

ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffel mit Olivenöl und Paprikapulver im Ofen rösten (200 °C, 25 Minuten). Nach der halben Garzeit den Brokkoli dazugeben. In der Zwischenzeit den Tempeh in der Pfanne 6 bis 8 Minuten goldbraun braten und mit der Sojasauce ablöschen. Alles zusammenführen.



Makrele aus dem Ofen mit Blumenkohlpüree

PORTION
Für 2 Personen

ZEIT
25 Min.

OMEGA-3 · KOHLENHYDRATARM · KREUZBLÜTLER

> WARUM ES WIRKT
>
> *Makrele gehört zu den Fischen mit dem höchsten Omega-3-Gehalt. Das Blumenkohlpüree ersetzt das Kartoffelpüree durch einen kohlenhydratarmen Kreuzblütler: ideal, um Bauchfett im Griff zu behalten. Das lohnt sich doppelt, denn Frauen mit weniger Bauchfett leiden im Schnitt seltener unter Hitzewallungen.*

ZUTATEN 5

- 2 Makrelenfilets
- 1 Blumenkohl, in Röschen
- 2 EL griechischer Joghurt oder 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, Zitrone, Petersilie
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl 12 bis 15 Minuten dämpfen und mit Knoblauch, griechischem Joghurt, Salz und Pfeffer zerstampfen. Die Makrelenfilets mit Zitrone und Petersilie im Ofen garen (200 °C, 10 bis 12 Minuten). Mit einem grünen Salat servieren.



Buddha-Bowl mit Quinoa, Edamame und Avocado

PORTION
Für 2 Personen

ZEIT
25 Min.

BUNT · PHYTOÖSTROGENE · VOLLWERTIGE MAHLZEIT

WARUM ES WIRKT

Eine vollwertige, bunte Bowl, die pflanzliches Eiweiß (Quinoa und Edamame), Phytoöstrogene, gute Fette (Avocado) sowie eine große Vielfalt an Ballaststoffen und Antioxidantien vereint. Lauwarm oder kalt gegessen, genau richtig für Tage, an denen Ihnen ohnehin heiß ist.

ZUTATEN 5

- 120 g Quinoa (Trockengewicht)
- 150 g ausgelöste Edamame, frisch oder tiefgekühlt
- 1 Avocado, in Scheiben
- 1 Karotte, geraspelt, ½ Gurke, 1 Handvoll Rotkohl, fein geschnitten
- Sauce: 2 EL Tahini, Zitronensaft, 1 TL Sojasauce, Wasser

ZUBEREITUNG

Den Quinoa etwa 15 Minuten garen, die Edamame 3 bis 4 Minuten in kochendem Wasser. Den Quinoa in die Schalen geben, Gemüse, Edamame und Avocado nebeneinander darauf anrichten. Die Zutaten für die Sauce glatt verrühren und darübergeben.



Kräuterhähnchen mit Ratatouille

PORTION
Für 2 Personen

ZEIT
40 Min.

MAGERES EIWEISS · SOMMERGEMÜSE · MUSKELAUFBAU

> WARUM ES WIRKT
>
> *Hähnchenbrust ist ein mageres Eiweiß, das die Muskeln unterstützt. Die Ratatouille bündelt antioxidantienreiches Gemüse und Olivenöl zu einem entzündungshemmenden und kalorienarmen Gericht. Mediterran essen lohnt sich: In Studien hatten Frauen mit viel Gemüse, Obst und Olivenöl auf dem Teller seltener Hitzewallungen und Nachtschweiß.*

ZUTATEN 5

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 Paprika, 2 Tomaten, 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Thymian, Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Gemüse würfeln und zugedeckt im Olivenöl mit Knoblauch und Kräutern 25 bis 30 Minuten schmoren. Die Hähnchenbrustfilets würzen und in der Pfanne oder im Ofen garen (200 °C, 18 bis 20 Minuten). In Scheiben schneiden und auf der Ratatouille servieren.



Vegetarisches Chili mit Kidneybohnen

PORTION
Für 4 Portionen

ZEIT
40 Min.

GÜNSTIG · EINFRIERBAR · LANG SÄTTIGEND

WARUM ES WIRKT

Sehr reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß für eine lang anhaltende Sättigung, die Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika) wirken entzündungshemmend. Wenn Sie zu Hitzewallungen neigen, lassen Sie die Prise Chili weg: Scharfes gilt als typischer Auslöser, das geräucherte Paprikapulver gibt genug Aroma.

ZUTATEN 6

- 2 Dosen Kidneybohnen (480 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 Paprika, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Karotte, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kreuzkümmel, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 Prise Chili
- 1 EL Olivenöl, Salz

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Knoblauch und Gemüse im Öl 8 Minuten anbraten. Die Gewürze, die Tomaten und die Bohnen hinzufügen und 25 bis 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Pur servieren oder mit etwas Vollkornreis. Wer mag, gibt einen Löffel griechischen Joghurt dazu.



Lauwarmer Salat mit grünen Linsen, Roter Bete und Walnüssen

PORTION
Für 2 Personen

ZEIT
30 Min.

OHNE FLEISCH · ANTIOXIDANTIEN · PFLANZLICHE OMEGA-3

> WARUM ES WIRKT
>
> *Linsen für Ballaststoffe und Eiweiß, Rote Bete reich an Antioxidantien, Walnüsse für pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, und ein wenig Ziegenkäse liefert Calcium. Eine vollwertige Mahlzeit ohne Fleisch, lauwarm serviert: angenehm an Tagen, an denen der Körper schon genug einheizt.*

ZUTATEN 6

- 150 g grüne Linsen
- 2 Knollen Rote Bete, vorgegart, gewürfelt
- 8 Walnusskerne
- 40 g frischer Ziegenkäse, zerbröselt
- 2 Handvoll Rucola
- Dressing: Olivenöl, Balsamico-Essig, Senf, Salz

ZUBEREITUNG

Die Linsen 20 bis 25 Minuten garen und abgießen. Noch lauwarm mit dem Dressing vermengen. Rote Bete, Rucola, Walnüsse und Ziegenkäse erst kurz vor dem Servieren hinzufügen.



Kabeljau im Backpapier mit Fenchel und Kirschtomaten

PORTION
Für 2 Personen

ZEIT
25 Min.

LEICHTES ABENDESSEN · FETTARM · LEICHT VERDAULICH

WARUM ES WIRKT

Kabeljau ist ein mageres, leicht verdauliches Eiweiß, beim Garen im Päckchen kommt so gut wie kein Fett zum Einsatz, Fenchel und Tomaten liefern Ballaststoffe und Antioxidantien. Ein leichtes, entzündungshemmendes Abendessen: Leicht am Abend heißt ruhiger in der Nacht, ideal bei Nachtschweiß.

ZUTATEN 5

- 2 Kabeljaurückenfilets
- 1 Fenchelknolle, fein geschnitten
- 12 Kirschtomaten
- 1 Zitrone, 1 EL Olivenöl pro Päckchen
- Dill oder Thymian, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

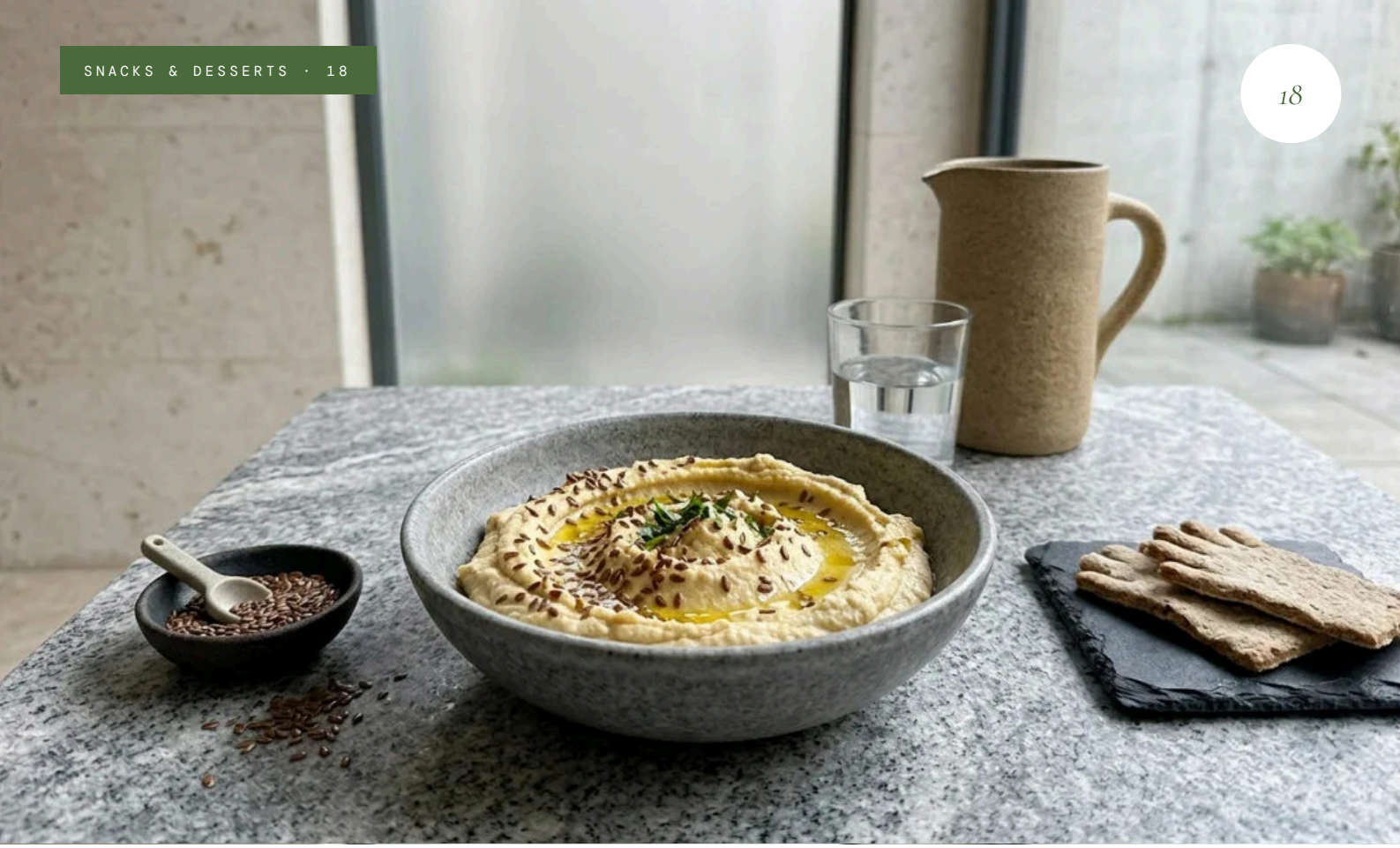
Den Fenchel auf zwei Bögen Backpapier verteilen, Kabeljau, Tomaten, Zitronenscheiben, Öl und Kräuter darauflegen. Das Backpapier zu Päckchen falten, dicht verschließen und im Ofen 18 bis 20 Minuten bei 190 °C garen.

ABSCHNITT III

03
Snacks & Desserts

Drei Snacks, um den süßen Heißhunger zu umgehen und bis zur nächsten Mahlzeit durchzuhalten, ohne Blutzuckerspitze.

REZEPTE 18 BIS 20



Selbst gemachter Hummus mit Leinsamen

PORTION
Für ca. 6 Portionen

ZEIT
10 Min.

OHNE ZUCKER · EIWEISS & BALLASTSTOFFE · HÄLT 3 BIS 4 TAGE

WARUM ES WIRKT

Kichererbsen und Tahini liefern Eiweiß, Ballaststoffe und Calcium, die Leinsamen steuern Omega-3-Fettsäuren und Lignane bei, pflanzliche Stoffe mit östrogenähnlicher Wirkung. Mit Rohkost ist das ein sättigender, kühler Snack, der süße Zwischenmahlzeiten überflüssig macht.

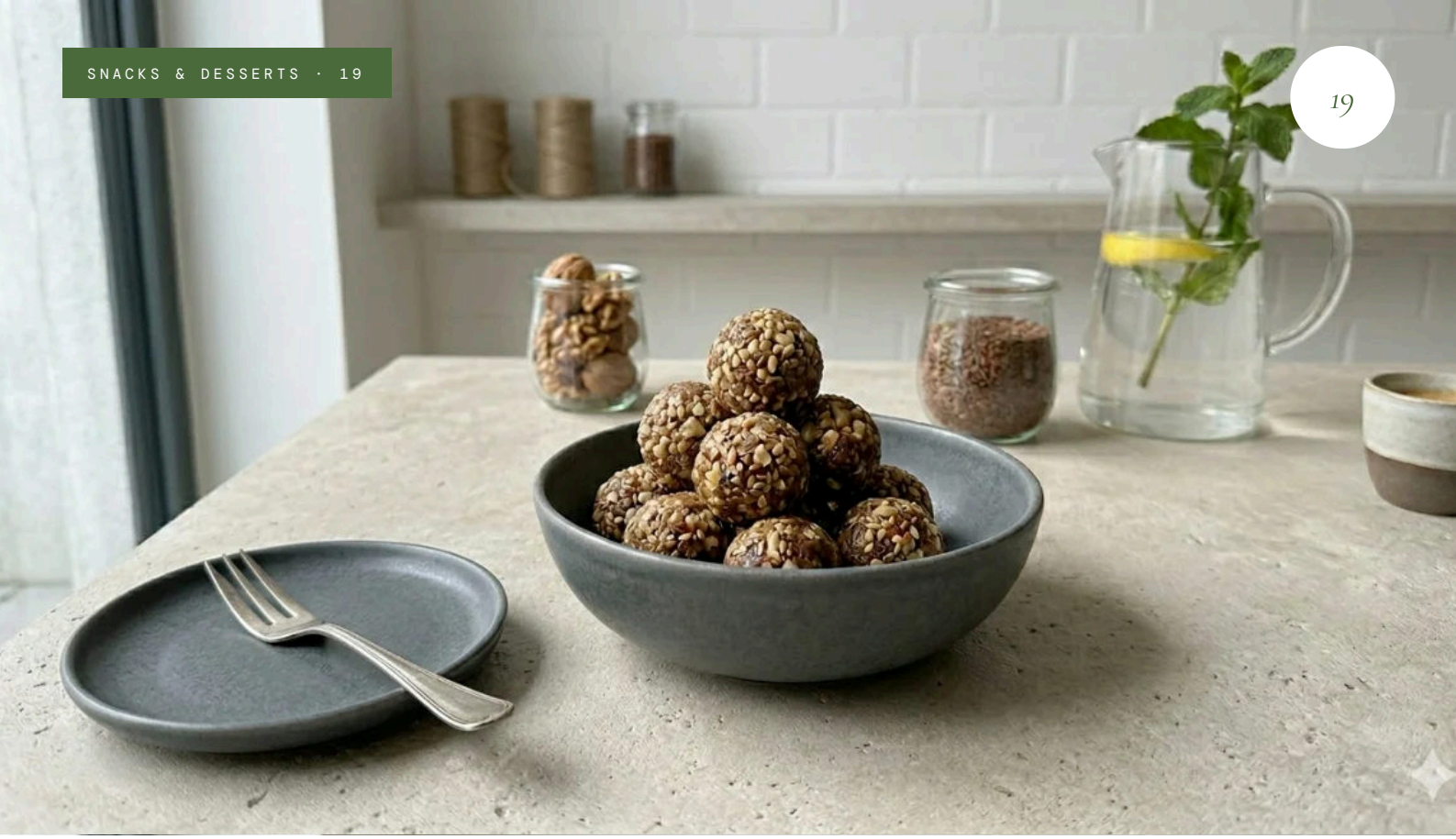
ZUTATEN

6

- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Tahini
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 Knoblauchzehe, Saft von 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz
- Rohkost: Karotte, Gurke, Paprika, Radieschen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten außer der Rohkost mit etwas Wasser glatt pürieren. Mit den Gemüsesticks servieren. Der Hummus hält sich 3 bis 4 Tage im Kühlschrank.



Energiekugeln mit Datteln, Walnüssen und Leinsamen

PORTION
Für ca. 12 Kugeln

ZEIT
10 Min. + 30 Min. Kühlzeit

OHNE ZUCKER · FÜR 16-UHR-HUNGER · OHNE KOCHEN

> WARUM ES WIRKT
>
> *Eine Alternative zu Keksen, allein durch die Datteln gesüßt, samt ihren Ballaststoffen. Walnüsse und Leinsamen liefern Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe, der Kakao Antioxidantien. Für den Heißhunger am Nachmittag, ohne die Blutzucker-Achterbahn, die Hitzewallungen begünstigen kann.*

ZUTATEN 6

- 150 g entsteinte Datteln
- 80 g Walnüsse
- 2 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL ungesüßter Kakao
- 1 EL Haferflocken
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Alles zu einer formbaren Masse pürieren. Mit den Händen Kugeln formen und 30 Minuten kalt stellen. Die Kugeln sind gehaltvoll: 1 bis 2 Stück genügen.



Chia-Pudding mit Sojamilch und Beeren

PORTION
Für 2 Portionen

ZEIT
5 Min. + 3 Std. Kühlzeit

AM VORABEND VORBEREITBAR · PHYTOÖSTROGENE · GESUNDES DESSERT

> WARUM ES WIRKT
>
> *Chiasamen quellen auf und liefern Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren, die Sojamilch steuert Phytoöstrogene, Eiweiß und Calcium bei, die Beeren ersetzen zugesetzten Zucker. Kühl aus dem Kühlschrank ein erfrischendes Dessert oder ein am Vorabend vorbereitetes Frühstück.*

ZUTATEN 5

- 4 EL Chiasamen
- 250 ml ungesüßte Sojamilch
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Handvoll Beeren
- 1 TL gemahlene Leinsamen

ZUBEREITUNG

Chiasamen, Sojamilch, Vanille und Leinsamen verrühren. Innerhalb von 10 Minuten 2 bis 3 Mal umrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Mindestens 3 Stunden kalt stellen, am besten über Nacht. Beim Servieren mit Beeren garnieren.

Drei Grundsätze, damit es *wirklich funktioniert*.

i

Regelmäßigkeit zählt mehr als Perfektion.

Es ist das Gesamtbild der Ernährung, Woche für Woche, das auf Hitzewallungen, Bauchfett und Entzündungen wirkt, nicht ein einzelnes Gericht. Eine weniger ausgewogene Mahlzeit hebt zehn gute nicht auf.

ii

Bauen Sie jeden Teller rund um Eiweiß und Gemüse auf.

Ergänzen Sie dann Vollkorn oder Hülsenfrüchte mit langsam verfügbaren Kohlenhydraten. Das hält den Blutzucker stabil, unterstützt die Muskeln und begrenzt den Heißhunger am Abend.

iii

Der Teller allein macht es nicht.

Ausreichend Schlaf, ein guter Umgang mit Stress (Cortisol fördert die Fetteinlagerung am Bauch) und Bewegung, die Ausdauer- und Krafttraining verbindet, verstärken die Wirkung dieser Rezepte. Und manchmal ist das, was uns abends zum Kühlschrank zieht, gar kein Hunger, sondern ein Gefühl.

✦ *Ran an die Töpfe!* ✦

Und was ist mit *den Gefühlen*?

Der Teller ist die eine Seite. Die andere ist, wie es Ihnen innerlich geht: die Gedanken, die nachts kreisen, die Anspannung am Nachmittag, der Griff zur Schokolade am Abend. Hier setzt die Bachblütenlehre an. Der englische Arzt Dr. Edward Bach beschrieb in den 1930er-Jahren 38 Blüten und ordnete jede einem Gefühlszustand zu.

VIER MISCHUNGEN · VIER LEBENSLAGEN

6 BLÜTEN · SPRAY

Schlaf-Mischung

Für Abende, an denen der Kopf nicht abschalten will.

In der Bachblütenlehre steht White Chestnut für Gedanken, die sich im Kreis drehen, und Red Chestnut für die Sorge um andere.

ZUR MISCHUNG ›

7 BLÜTEN · TROPFEN

Anti-Stress-Mischung

Für Tage, an denen alles zu viel wird.

In der Bachblütenlehre steht Impatiens für Ungeduld und innere Anspannung, Mimulus für die Angst vor ganz konkreten Dingen.

ZUR MISCHUNG ›

7 BLÜTEN · TROPFEN

Abnehmen-Mischung

Für Momente, in denen Essen trösten soll.

In der Bachblütenlehre steht Pine für Schuldgefühle, etwa nach einem Ausrutscher, und Gentian für Entmutigung, wenn etwas nicht gleich klappt.

ZUR MISCHUNG ›

7 BLÜTEN · TROPFEN

Wechseljahre-Mischung

Für eine Lebensphase, die vieles verändert.

In der Bachblütenlehre steht Olive für Erschöpfung und Elm für das Gefühl, von der Verantwortung überrollt zu werden.

ZUR MISCHUNG ›

Alle Mischungen und ihre Blüten: caldelia.com

> Bachblüten sind keine Arzneimittel und ersetzen keine medizinische Betreuung.

Sanft, nicht *auf Knopfdruck*.

Bachblüten kommen aus der Natur, und wie alles in der Natur brauchen sie ihre Zeit. Damit Sie wissen, was Sie erwartet:

1

Kein Wundermittel

Bachblüten wirken nicht über Nacht und ersetzen keine ärztliche Behandlung. Sie sind sanfte Begleiter in einer Zeit, in der vieles in Bewegung ist.

2

Jede Frau ist anders

Manche spüren schon in den ersten Tagen eine Veränderung, bei anderen braucht es einige Wochen. Beides ist ganz normal, denn jeder Körper und jede Lebenslage ist einzigartig.

3

2 bis 3 Monate

Wir empfehlen, Ihre Mischung 2 bis 3 Monate lang regelmäßig einzunehmen, gern auch länger. Ein Fläschchen Tropfen reicht etwa einen Monat.

IHR TAGESRHYTHMUS · TROPFEN, 4 MAL TÄGLICH

Morgens	Mittags	Nachmittags	Abends
nach dem Aufstehen	in der Mittagspause	gegen 17 Uhr	vor dem Schlafengehen

Das Schlaf-Spray hat seinen eigenen Rhythmus rund um den Abend, mehr dazu auf der nächsten Seite.

Lassen Sie der Natur ihre Zeit. Geduld ist kein Warten, sondern ein Teil Ihres Weges.

Bachblüten sind keine Arzneimittel und ersetzen keine medizinische Betreuung.

Ihre nächsten *drei Monate*.

Zwei Formen, ein einfacher Rhythmus. Hier finden Sie alles zur Einnahme, und dazu Ihren Plan zum Abhaken für die nächsten Wochen.

WECHSELJAHRE · ABNEHMEN · ANTI-STRESS

Tropfen

3 bis 4 Tropfen, 4 Mal täglich, direkt auf die Zunge oder in ein Glas stilles Wasser. Vor jeder Anwendung gut schütteln.

Für den Arbeitstag: 16 Tropfen in 1 Liter stilles Wasser geben und über den Tag verteilt trinken. Nicht in heiße Getränke geben.

SCHLAF

Spray

2 Sprühstöße vor dem Abendessen, 2 danach und 2 vor dem Schlafengehen. Wenn Sie nachts aufwachen, bei Bedarf 2 weitere.

Am besten griffbereit auf dem Nachttisch.

Ihr Plan zum Abhaken

Ein Kreis pro Tag, an dem Sie Ihre Mischung genommen haben. Mehr braucht es nicht.

MONAT 1

	M	D	M	D	F	S	S
W 01	○	○	○	○	○	○	○
W 02	○	○	○	○	○	○	○
W 03	○	○	○	○	○	○	○
W 04	○	○	○	○	○	○	○

MONAT 2

	M	D	M	D	F	S	S
W 05	○	○	○	○	○	○	○
W 06	○	○	○	○	○	○	○
W 07	○	○	○	○	○	○	○
W 08	○	○	○	○	○	○	○

MONAT 3

	M	D	M	D	F	S	S
W 09	○	○	○	○	○	○	○
W 10	○	○	○	○	○	○	○
W 11	○	○	○	○	○	○	○
W 12	○	○	○	○	○	○	○

> Die Mischungen enthalten Alkohol und sind nicht für Kinder, Schwangere und Stillende geeignet. Im Zweifel sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Alle Hinweise zur Anwendung finden Sie auf dem Etikett und unter caldelia.com/pages/anwendungsempfehlung.

Caldelia

caldelia.com

ZU DEN REZEPTEN

Die Rezepte ersetzen keine ärztliche oder ernährungstherapeutische Beratung. Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder einer laufenden Behandlung sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Einige Rezepte enthalten Allergene, unter anderem Schalenfrüchte (Nüsse), Sesam, Soja, Milch, Eier, Fisch, Senf, Sellerie (zum Beispiel in Gemüsebrühe), Schwefeldioxid und Sulfite (zum Beispiel in Balsamico-Essig und Trockenfrüchten) sowie glutenhaltiges Getreide.

ZU DEN BACHBLÜTEN

Bachblüten sind keine Arzneimittel und ersetzen keine medizinische Betreuung.

QUELLEN

Richtwerte für Ballaststoffe und Calcium: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Mediterrane Ernährung und Hitzewallungen: Herber-Gast & Mishra, Am J Clin Nutr 2013; Kroenke et al., Menopause 2012. Soja-Isoflavone: Taku et al., Menopause 2012 (Metaanalyse).

IMPRESSUM

Herausgeber: MIRA SAS, Marke Caldelia · 2 rue du Faton, 38500 Voiron, Frankreich · R.C.S. Grenoble 940 870 355 · USt-IdNr. FR26940870355 · kontakt@caldelia.com · Geschäftsführerin: Anais Langasque · Verantwortlich für den Inhalt: Maxime Raclot

© 2026 Caldelia · Alle Rechte vorbehalten · Ausgabe November 2026