

Doris Muliar

Intervallfasten mit dem Thermomix®

Die besten Rezepte für alle Arten des Kurzzeitfastens:

5:2, 16:8, 1-Tages-Diät und viele mehr

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Vorwort

Eine Ernährungsumstellung muss alltagstauglich sein! Und flexibel! Was nützen strenge Regeln, Verbote und kompliziertes Kalorienzählen, wenn man alle guten Vorsätze schon nach einer Woche frustriert über Bord wirft? Verbote erzeugen Stress. Hält man sich nicht daran, macht das schlechte Gewissen noch mehr Stress. Und Stress beeinträchtigt die Fettverbrennung und damit das Abnehmen und Wohlbefinden.

Beim intermittierenden Fasten oder Intervallfasten bleibt das alles aus. Kein Kalorienzählen, keine Listen mit verbotenen Nahrungsmitteln und keine Hungerportionen auf den Tellern.

Sie bestimmen selbst, nach welchem Rhythmus und wie oft Sie Fastenperioden einlegen.

Dazu gibt es verschiedene Modelle: Für den Einstieg bieten sich eine Fastenperiode mit 12 oder 14 Stunden und drei Mahlzeiten in den übrigen Stunden an. So können Sie sich Schritt für Schritt an die 16-stündige Fastenperiode herantasten, die für Ihre Gesundheit und Ihre Abnehmpläne optimal ist.



Es gibt Anleitungen für Intervallfasten mit zwei oder drei Mahlzeiten und die beliebte 5:2-Formel, bei der an fünf Tagen normal gegessen wird und man an zwei Tagen 500 bzw. 600 kcal zu sich nimmt.

Ein Vorteil des Intervallfastens: Familie und Freunde können alles mitessen, denn es gibt ganz normale Mahlzeiten mit allen gewohnten Zutaten.

Wir stellen in diesem Buch die verschiedenen Möglichkeiten des Intervallfastens kurz vor und geben Anregungen, wie Sie am besten über die Fasten-Runden kommen. Dazu gibt es einen umfangreichen Rezeptteil, in dem Sie sättigende und frische Ideen für Frühstück, Mittag- und Abendessen finden, die Sie in Ihrem Thermomix® schnell zubereiten können. Es gibt zusätzliche Beilagen, mit denen Sie eine Mahlzeit vor dem Fastenintervall bei Bedarf sättigender gestalten können.

Zu guter Letzt gibt es auch kleine Leckereien als Nachtisch und Rezepte für leichte Brühen, falls das Hungergefühl zwischendurch zu groß wird.

Suchen Sie sich Ihren Intervallfasten-Favoriten und freuen Sie sich über die leckeren Rezepte! Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Vorhaben – sei es Abnehmen oder einfach nur die Steigerung Ihres Wohlbefindens.

Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut im Umgang mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsfragen für den TM5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
2. Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.



Zum Umgang mit diesem Buch

- Alle Rezepte sind für den TM5 konzipiert.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir eine mittelgroße Zwiebel. Sonst ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- 1 EL sind 15 g.
- 1 TL sind 5 g.
- Milch und Joghurt verwenden wir immer mit 3,5 % Fett.
- Bei Frischkäse und Quark wählen wir Varianten mit 20 % Fett, obwohl auch solche mit mehr oder weniger Fett angeboten werden.

Die meisten Gerichte – speziell diejenigen, die vor einem Fastenintervall eingenommen werden – haben zur besseren, lang anhaltenden Sättigung einen hohen Eiweiß- und einen geringen Kohlenhydratgehalt, sie sind also Low-Carb. Die Rezepte sind verschiedenen Kategorien zugeordnet. Die Symbole dafür finden Sie bei jedem Rezept oben rechts. So sehen Sie auf einen Blick, ob das Rezept mit Fleisch oder Fisch zubereitet, eiweißreich oder für Vegetarier/Veganer geeignet ist.

16:8

16:8

5:2

5:2

Protein

Proteinreich



Mit Fleisch



Mit Fisch



Vegetarisch



Vegan

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Keine Angst vor dem Fasten!

Fasten klingt erst einmal nach Verzicht, nach Strafe oder Spinnerei. Und das Wort Diät hat keinen viel besseren Ruf – fast immer sind die mühsam abgehungerten Pfunde nur allzu schnell wieder da.

Beim Intervallfasten müssen Sie jedoch weder Verzicht noch Enttäuschung erleben. Zum einen dürfen Sie ja essen – und während der Essenszeiten sogar ohne Einschränkungen. Zum anderen sind die Zeiträume ohne

Essen so kurz, dass der Körper gar keine Zeit hat, auf Sparflamme zu schalten und so den berüchtigten Jo-Jo-Effekt auszulösen.

Der Stoffwechsel bleibt voll aktiv, er wird sogar angekurbelt, was den Energieverbrauch erhöht. Das kommt daher, dass eine größere Menge des Hormons Noradrenalin bereitgestellt wird, welches das Herz-Kreislauf-System anregt und die Fettverbrennung verbessert.

Falls Sie sich anfangs während des Fastens etwas schwindelig oder schwach fühlen, hören Sie auf Ihren Körper und essen Sie eine Kleinigkeit. Bei manchen Menschen dauert es ein paar Tage, bis der Körper an die kurzen Fastenzeiten angepasst ist. Gerade wenn sie gewohnt waren, auch zwischendurch zu naschen.



Der eine oder andere wird nach kurzer Eingewöhnungszeit das Intervallfasten nicht mehr nur als Mittel sehen, um Gewicht zu reduzieren, sondern es als Lebensgewohnheit ganz in seinen Alltag integrieren.

Entlastung für den Körper

Es muss auch nicht immer ums Abnehmen gehen. Vorübergehender, stunden- oder tageweiser Nahrungsverzicht ist prima, um dem Organismus eine Pause zu gönnen. Viele kennen das von sogenannten »Entlastungstagen«, an denen es nur Flüssignahrung, Reis oder gekochte Kartoffeln zu essen gibt.

Auch mehrtägiges oder -wöchiges Intervallfasten bedeutet Urlaub für den Körper – vor allem für den viel beschäftigten Darm. Egal, welche Intervallmöglichkeit Sie wählen, nehmen Sie viel Gemüse zu sich, gepaart mit komplexen Kohlenhydraten. Je bunter, desto besser – passende Rezepte hierfür sind als »für Vegetarier geeignet« gekennzeichnet. Gemüse – und auch Obst – enthält jede Menge sekundärer Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe sowie so. Eine große Gemüseportion sättigt und verhindert dadurch, unnötig viel Fett und Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Essen Sie Gemüse und Obst dann, wenn es Saison hat und darüber hinaus auch noch aus Ihrer Region kommt – so bekommen Sie alle Nährstoffe in Hülle und Fülle, die Ihre Zellen frisch und putzmunter machen.



Grundprinzip des Intervallfastens

Sie zählen keine Kalorien mehr, Sie zählen Stunden. Ausnahme sind die »Fastentage« bei der 5:2-Diät und beim alternierenden Fasten. Die an den beiden Diättagen erlaubten 500 (Frauen) bzw. 600 (Männer) kcal sollten nicht unterschritten werden – Sie würden sonst zu schnell hungrig. Wenn es mal ein wenig mehr wird, sollte Ihnen das auch kein Kopfzerbrechen bereiten. Wir haben alles

schon für Sie ausgerechnet. Die 500-kcal-Rezepte können Sie natürlich auch für alle anderen Intervallformen verwenden.

Unvernünftig wäre es, an den fünf Tagen beziehungsweise in den zwölf, zehn oder acht Stunden, an denen es »ran an die Töpfe« heißt, unnötig große Mengen zu verdrücken. Die Rezepte, die wir für Sie entwickelt haben, werden Sie lang anhaltend satt machen und Ihnen auch die nötigen Nährstoffe im richtigen Verhältnis liefern. In Ihrem Thermomix® können Sie alles gewohnt schnell und frisch zubereiten – sollten Sie auswärts essen, halten Sie sich lieber an große Gemüseportionen, mageres Fleisch oder Fisch.

Grundsätzlich sollten Sie eine Intervallmethode wählen, die zu Ihrem Leben passt. Wenn Sie viel unterwegs sind, kann eine 16-stündige Fastenperiode vielleicht problematisch sein. Da wären ein oder zwei Fastentage nach der 5:2-Methode eventuell besser. Ab Seite 23 finden Sie alle Modelle übersichtlich beschrieben. Außerdem können Sie natürlich verschiedene Modelle kombinieren. Nicht geeignet ist das Intervallfasten für Schwangere, Stillende, Untergewichtige sowie Kinder und Jugendliche. Diabetiker sollten sich mit ihrem Arzt besprechen, da die Gefahr der Unterzuckerung besteht.

Gesundheitliche Aspekte

Auf mehr oder weniger lange Hungerstrecken ist der Körper von jeher programmiert. Volle Kühlschränke zu Hause, gut bestückte Regale in den Supermärkten und damit jederzeit verfügbare Nahrung gibt es noch nicht lange genug, als dass sich unser Organismus an ständiges Essen, Verdauen und Verwerten angepasst hätte. Er ist genetisch darauf programmiert, dass sich Zeiten der Nahrungsaufnahme mit Zeiten der Ruhephasen für den Stoffwechsel abwechseln.

Nachgewiesene positive Effekte hat das Kurzzeitfasten bei Insulinresistenz, Allergien und Entzündungen. Die gesundheitlichen Vorteile, die durch das Abnehmen hervorgerufen werden, brauchen wir nicht extra zu erwähnen. Nur so viel: Der Cholesterinspiegel normalisiert sich, das heißt, das »gute« HDL-Cholesterin wird gesteigert. Das wiederum verhindert ein Ansteigen der Arteriosklerosegefahr. Nicht zuletzt profitieren auch Gehirn und Nerven, wenn Ihr Körper nicht ständig mit Aufnahme und Verarbeitung von womöglich schädlicher Nahrung beschäftigt sind. Sie werden wacher, aufnahmefähiger und stressresistenter.

Die Bedeutung für Psyche und geistiges Wohlbefinden findet auch in den Fastenzeiten der großen Religionen ihren Niederschlag. Christentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus teilen die Erkenntnis, dass vorübergehende Enthaltensamkeit heilende Kräfte entwickelt und das Wohlbefinden steigert. Der jährliche Fastenmonat Ramadan für Muslime oder die Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern für Christen sind feste Rituale, die nicht nur von streng Gläubigen eingehalten werden.

Bedeutende Ärzte der Geschichte wie Hippokrates, Paracelsus oder Otto Buchinger beschrieben die heilende und vorbeugende Wirkung des Fastens. Gegenwärtig ist der TV-Arzt Eckart von Hirschhausen bekanntester Vorreiter beim 16:8-Intervallfasten, und Dr. Dr. Michael Despeghel erklärt in seinem Buch *2 Tage Diät sind genug* ausführlich die 5:2-Diät.

Vorurteile

Wenn Sie erzählen, dass Sie Ihre Gesundheit durch Intervallfasten verbessern oder Ihr Gewicht reduzieren wollen, werden Sie oft mit Vorurteilen oder überholten Vorstellungen konfrontiert werden. Zum Beispiel ist noch weitverbreitet, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages sei – ohne Frühstück keine Energie, um den Arbeitstag zu beginnen, keine Konzentration, müde Muskelzellen usw.

Häufig ist auch zu hören, dass Fasten den Stoffwechsel verlangsamt und die Kilos schlechter vom Körper »losgelassen« werden. Doch das trifft nur auf Langzeitfastenprogramme zu. Erst nach 48 Stunden Fasten beginnt der Stoffwechsel, auf Sparflamme zu fahren.

Auch die Regel »Fünf am Tag« geistert noch durch viele Köpfe. Gut gemeint war dieser Ansatz, um mit fünf Portionen mehr Obst und Gemüse in den Alltag zu bringen. Leider wurde das aber oft missverstanden und stattdessen Kuchen und Snacks konsumiert.

Gerne wird über das Intervallfasten auch als neue Mode gespottet. Manche meinen gar, Nährstoffmangel bei dieser Ernährungsform auszumachen. Alles Quatsch!

Erst 2016 wurde der Japaner Yoshinori Ohsumi für die Erforschung der gesundheitsfördernden Wirkung des Intervallfastens mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Denn er fand heraus, auf welche Weise während einer Fasten-

periode ein körpereigener Reparaturmechanismus wirksam wird, der Altlasten in den Zellen nicht nur aufspürt, sondern sie gleich wiederverwertet. Es gibt also keine Mangelerscheinungen. Im Gegenteil: Stoffwechselabfälle werden zu neuem Baumaterial für die Zellen. Versteckte Entzündungen – Ursache vieler Störungen – werden dadurch ebenfalls beseitigt. Autophagie heißt dieser Prozess des Großreinemachens. Ab einer 14-stündigen Fastenperiode werden die Mechanismen der Autophagie voll wirksam.

Tipps zum Einstieg

Bei einer Ernährungsumstellung ist der Anfang meist nicht allzu schwer, da Sie hoch motiviert sind, endlich etwas an Ihrer Figur, an Ihrer Fitness oder an Ihrem allgemeinen Wohlbefinden zu verbessern. Doch schnell kommt dann die Erkenntnis, dass der Verzicht zu groß, die Verlockungen zu drängend sind und das schnelle Ergebnis auf sich warten lässt.

Da kann es helfen, die Sache langsamer, dafür aber nachhaltiger anzugehen. Nehmen Sie sich Zeit und tasten Sie sich in kleinen Schritten an einen neuen Essrhythmus heran.

- Egal, welche Intervallform Sie ausprobieren, Sie sollten immer reichlich trinken. Wasser sowieso, inklusive Infused Water (mit ein paar Früchten oder Kräutern aromatisiertes Wasser), Kräutertee, schwarzer, grüner oder weißer Tee befrieden den Magen, wenn er knurrt. Hilfreich und mit einem hohen Sättigungsgefühl verbunden sind auch heiße Brühen – am besten selbst gemacht. Die Rezepte dafür finden Sie ab Seite 164.
- Nehmen Sie sich zum Einstieg für ein paar Tage oder eine Woche vor, wirklich alle Snacks wegzulassen. Wenn Sie sich zu den drei Mahlzeiten gut satt gegessen haben, kann eigentlich gar kein Hunger aufkommen. Drei Mahlzeiten mit Pausen von vier bis fünf Stunden dazwischen wirken Wunder für Ihren Insulinhaushalt und damit auch für die Entstehung des Hungergefühls. Obst, kleine Eis- oder Kuchenportionen können Sie als Nachtsch, nicht aber zwischendurch essen.



- »Snack, ade« hat gut geklappt? Dann können Sie jetzt am Rhythmus arbeiten. Lassen Sie zwischen zwei der drei Mahlzeiten zwölf Stunden Pause – schon sind Sie im 12:12-Modus (Infos dazu Seite 23).
- Diese zwölf Stunden nahrungsfreie Zeit können Sie jetzt Schritt für Schritt erweitern. Um 30 Minuten täglich oder 1 Stunde. Manchmal kommt vielleicht etwas dazwischen – eine Einladung, eine Feier, der langersehnte Urlaub. Keine Angst, wenn Sie den gewählten Rhythmus einmal nicht ganz einhalten – Sie machen am nächsten Tag oder nach dem Urlaub einfach wieder weiter.
- Die meisten Menschen kommen am besten damit klar, das Abendessen vor die Fastenstunden zu legen. Nach zwölf oder mehr Stunden gibt es dann Frühstück oder schon Mittagessen. Weil Sie mehr als die Hälfte der Zeit ohnehin schlafen, erscheint die »Fastenzeit« recht kurz. Wenn Sie also im 12:12-Modus um 19 Uhr ein eiweißreiches Abendessen zu sich nehmen, können Sie um 7 Uhr morgens wieder frühstücken. Deal?
- Essen Sie Ihre Mahlzeiten bewusst und nicht nebenher. Sie erleben ein tieferes Sättigungsgefühl und sind besser auf die nächsten snackfreien Stunden vorbereitet.
- Trinken Sie über den Tag verteilt viel Wasser oder ungesüßten Kräuter-, grünen oder schwarzen Tee. Das reguliert Ihren Flüssigkeitshaushalt und füllt den Magen. Kaffee (ohne Milch oder mit wirklich nur ganz wenig) oder eine Tasse heiße Brühe können helfen, den Appetit zu kontrollieren. Früchtetee ist weniger geeignet – oft ist den Fertigmischungen Zucker zugesetzt.
- Achten Sie darauf, dass Ihre letzte Mahlzeit vor dem 12-, 14- oder 16-stündigen Fasten sehr eiweißreich ist. Das sättigt lange und vermeidet, dass Sie zum Beispiel vor dem Schlafengehen noch unbedingt etwas naschen wollen. Außerdem schützt eine eiweißreiche Mahlzeit vor dem Abbau von Muskelmasse. Rezepte für eiweißreiche Mahlzeiten finden Sie hauptsächlich im Kapitel Abendessen. Vegetarier, die eiweißreiche Fisch- und Fleischportionen vermeiden, müssen hier auf Gerichte mit Hülsenfrüchten ausweichen. Proteinreiche Gerichte sind speziell gekennzeichnet.
- Seien Sie aktiv! Arbeit, Sport, Kino – was auch immer. Das lenkt von Gedanken an Essen und Snacks ab!
- Entspannen Sie! Ständige Hochspannung ruft das Stresshormon Cortisol auf den Plan. Und ein Zuviel davon durchkreuzt alle Abnehmpläne!

3-Tage-Plan 12:12 und 14:10

7 Uhr Frühstück	13 Uhr Mittagessen	19 Uhr Abendessen
Beerenporridge mit Joghurt (Seite 33)	Gelbe Linsen mit Spinat (Seite 76)	Hähnchenbrust all'arrabiata (Seite 114)
Kiwi-Erdbeer-Bowl (Seite 45)	Buchweizensalat mit Roter Bete (Seite 64)	Gedünsteter Lachs mit Salatpesto (Seite 90)
Knuspermüsli (Seite 38)	Paprika-Bohnen-Eintopf (Seite 78)	Auberginencurry (Seite 135)

3-Tage-Plan 16:8

zwischen 11 und 13 Uhr 19 Uhr Abendessen

Frühstück oder Mittagessen

Omelett mit Brokkoli (Seite 50)	Gedämpfter Fisch mit Couscous und grünen Bohnen (Seite 98)
Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Speck (Seite 70)	Rinderragout mit Paprika (Seite 118)
Haferporridge mit Apfel und Zimt (Seite 31)	Gemüserösti mit Halloumi (Seite 136)

Beispiele für eine Hauptmahlzeit 20:4

Hauptgericht	Beilage	Nachtsch
Gedämpfter Lachs in Zitronensauce (Seite 92)	Süßkartoffelpüree mit Walnüssen (Seite 144)	Melonensorbet (Seite 159)
Buchweizensalat mit Rosenkohl (Seite 62)	Zucchini Brot (Seite 149)	Zabaglione mit Früchten (Seite 161)
Minihackbraten (Seite 124)	Blumenkohlgemüse (Seite 154)	Buttermilchmousse mit Beeren (Seite 160)

Die besten Eiweißlieferanten für eine lange Sättigung Eiweiß in g pro 100 g

Fisch

Flusskrebs	15
Forelle	20
Garnelen	19
Heilbutt	20
Lachs	20
Lachs, geräuchert	29
Rotbarsch	18
Thunfisch	22

Fleisch

Hähnchenbrust ohne Haut	22
Putenbrust ohne Haut	24
Rinderfilet	22
Schweinefilet	22

Nüsse und Samen

Cashewkerne	17
Erdnüsse	26
Leinsamen	29
Mandeln	19
Sesamsamen	21
Walnusskerne	15