

## Saubere Sache: So funktioniert Clean Eating



Wer mich und meine Essgewohnheiten kennt, wird nicht so schnell auf „Clean Eating“ kommen. Frei nach dem Motto „Alles ist besser mit Bacon“ schlägt mein Herz für deftige Küche wie Hackbraten, Quiche Lorraine oder Pizza Prosciutto.

Das bedeutet nicht, dass ich gesunde Ernährung grundsätzlich verdamme. Im Gegenteil: Der Ausgleich zu meinen Schlemmereien ist mir wichtig – ansonsten würde ich bald japsend durchs Büro kugeln. Aber kritisch bin ich schon, denn gesunde Ernährung bedeutet für mich:

- Sie muss sich mit meinem Alltag vereinbaren lassen.
- Sie muss abwechslungsreich sein.
- Und sie soll mir nicht den Spaß am Essen und Kochen verderben.

Kohluppen-Blitzdiät fällt da schonmal raus, denn auch wenn die Suppe schnell fertig war, ging sie mir bereits nach 2 Tagen auf die Nerven.

Stattdessen habe ich mir den Trend rund um die „saubere“ Ernährungsweise angeschaut. Clean Eating heißt das Konzept, das auch in Deutschland zunehmend Fuß fasst. Alles, was du für deinen cleanen Start brauchst, erfährst du hier.

### Clean Eating – was ist das?

Die Grundidee hinter Clean Eating ist ganz einfach: **Viele**

**natürliche und nährstoffreiche Lebensmittel.** Wenige künstliche, das heißt industriell hergestellte Zutaten. Also **keine Geschmacksverstärker, Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe.**

Auch gehärtete Fette, raffinierter Zucker und Weißmehl gelten nicht als clean, da sie bei der Aufarbeitung einen Großteil ihrer Nährstoffe einbüßen. Stattdessen kommen **natives Olivenöl, Honig und Vollkornprodukte** auf den Teller.

Über die Einteilung von „sauberen“ und „unsauberen“ Zutaten lässt sich streiten. Verbiere ich mir jedes Stück Schokolade? Kann ich meine Freunde nicht mehr in der Pizzeria treffen? Und muss ich ein schlechtes Gewissen haben, wenn mein geliebtes Sonntagsbrötchen nicht aus Vollkornmehl gebacken ist? Wie bei jedem Ernährungstrend, gibt es strenge Verfechter. Und es gibt Anhänger, die sich Schummeltage gönnen. Wähle, was besser zu dir passt und dich besser motiviert.

### Wie funktioniert Clean Eating?



Mexikanischer Quinoa-Salat mit Feta

Dass Fast Food, Fertiggerichte und Snacks aus der Tüte nicht unter Clean Eating fallen, ist wahrscheinlich klar. Selbermachen ist gefragt, aber was musst du sonst noch über das Konzept wissen? Die Grundsätze im Überblick:

Yes, we can ...

# Saubere Sache: So funktioniert Clean Eating

... **5-6 kleine Mahlzeiten** pro Tag essen. Sie beugen diesen Heißhunger-Attacken vor. Du kannst zum Beispiel zu den drei Hauptmahlzeiten einen Vormittags- und einen Nachmittagsnack einplanen.

... **frühstücken**. Dein Körper braucht mehr als nur einen Schluck Kaffee, um morgens auf Touren zu kommen. Keine Zeit, um dir morgens Stullen zu schmieren? Frühstücksideen wie Overnight Oats, Porridge oder Smoothies lassen sich sehr gut am Abend vorher vorbereiten.

... **2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag** trinken. Ideal sind Wasser, ungesüßte Tees und (ab und zu) ungezuckerte Saftschorlen. Alkohol nur in Maßen. Bei Kaffee scheiden sich die Geister. Geröstete Bohnen zum Selbermahlen sind völlig ok. Kaffee-Pads aufgrund der Inhaltsstoffe dagegen problematisch. Viele Coffeeholics nutzen Clean Eating, um ihrem Körper eine kleine Koffein-Pause zu gönnen.

... **weniger salzen**. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt einen Orientierungswert von 6 Gramm Salz pro Tag (für einen Erwachsenen). Das ist ungefähr ein Teelöffel voll. Nicht viel, vor allem, wenn du „versteckte“ Salze in beispielsweise Wurstaufschnitt oder Chips mitrechnest. Indem du solche „fertig“ produzierten Lebensmittel möglichst meidest und zusätzlich andere Gewürze oder frische Kräuter zum Würzen verwendest, kannst du viel Salz einsparen. Das beugt Krankheiten wie Bluthochdruck vor.

... **Eiweiße und hochwertige Kohlenhydrate** kombinieren. Anders als bei Trennkost oder Low Carb ist der Mix aus Proteinen und Kohlenhydraten bei jeder Mahlzeit völlig in Ordnung. Sie halten schön satt. Wenn du gleichzeitig ein paar Kilos verlieren möchtest, kannst du die ein oder andere Mahlzeit auch ohne Kohlenhydrate zusammenstellen. Inspiration gefällig? Wie wär's zum Beispiel mit Zoodles oder Low-Carb-Pizzen?

... gehärtete Fette durch **gute Öle** ersetzen. Native, kalt gepresste Öle sind gute, cleane Alternativen zu Butter, Margarine oder gehärtetem Kokosfett. Sie werden schonend hergestellt und behalten daher wichtige Aminosäuren. Auch gesättigte Fettsäuren übernehmen im Körper wichtige Funktionen, aber Zutaten wie Milch und Fleisch decken deinen Bedarf ausreichend. Gesunde Fette mit cremiger Konsistenz? Probier doch mal

Nussmus oder Avocado aus.

... **Zucker weglassen**. Um raffinierten Zucker zu ersetzen, greifen Clean Eater auf natürlichen Fruchtzucker aus frischem Obst und Trockenfrüchten zurück. Du kannst außerdem Agavendicksaft oder Honig benutzen. Besonders gesund soll Roh- oder Manukahonig sein.

## Die wichtigsten Basics für deinen Clean-Eating-Plan

Kein Weißmehl, kein Zucker, keine industriell hochverarbeiteten Lebensmittel - aber mit was füllst du dann deine Küchenschränke am besten auf? Eine kleine Übersicht über Grundzutaten, die du immer im Schrank haben solltest:

# Saubere Sache: So funktioniert Clean Eating

## Clean-Eating

EINKAUFSZETTEL FÜR GRUNDZUTATEN

### KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

- Vollkornnudeln
- Naturreis
- Vollkorn-/Dinkel-/Buchweizenmehl
- Vollkorn-Haferflocken
- Hirse
- Amaranth
- Grünkern
- Kamut
- Farro

### EIWEISS-QUELLEN

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen
- Chia-Samen
- Quinoa

### GESUNDE ÖLE

- Avocadoöl
- Leinöl
- Olivenöl
- Walnussöl
- Kokosöl

### ZUCKER-ALTERNATIVEN

- Agavendicksaft
- (Manuka) Honig
- Trockenfrüchte (z.B. Datteln, Cranberries)
- Kokosblütenzucker
- Ahornsirup

### DIVERSE EXTRAS

- Gewürze (z.B. Kurkuma, Zimt, Chiliflocken)
- Nüsse & Kerne (z.B. Mandeln, Walnüsse, Cashews)
- Nussmus
- Kakao-Nibs
- Apfelessig
- Balsamico

springlane.de

Außerdem auf der Einkaufsliste stehen frisches Obst und Gemüse, Vollmilchprodukte, mageres Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte. Aus deinem Vorrat lässt sich mit diesen frischen Produkten ganz unkomplizierte, cleane Rezepte zaubern.

**Kleiner Tipp für deinen Einkauf:** Schau dir das Label mit den Inhaltsstoffen an. Irgendwelche unverständlichen Zahlencodes dabei? Das ist kein cleanes Produkt. Wenige, natürliche Inhaltsstoffe? Sieht clean aus und kann in den Einkaufskorb.

## Clean-Eating-Vorurteile im Check



Buchweizen-Pfannkuchen mit Pesto

**Vorurteil 1: Clean, Vegan und Co. – ist doch alles dasselbe!**

Viel frisches Gemüse, wenig Zucker, selbstgekochte Mahlzeiten – in einigen Grundsätzen sind sich die unterschiedlichen Ernährungsformen einig. Aber wenn du dir die Konzepte genauer anschaust, fallen dir jede Menge Unterschiede auf.

- **Clean vs. Vegan:** Während Veganer auf tierische Produkte komplett verzichten, sind Fleisch oder Eier für Clean Eater durchaus ok. Trotzdem wird in vielen cleanen Rezepten auf beispielsweise Butter verzichtet. Der Grund liegt in der Herstellungsweise der Clean Eater eher zu schonend hergestellten, nativen Ölen greifen lässt.
- **Clean vs. Paleo:** Paleo wird auch Steinzeit-Ernährung

# Saubere Sache: So funktioniert Clean Eating

genannt und basiert auf möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln, die einst schon Jägern und Sammlern zur Verfügung standen. Unverarbeitet? Kommt dir bekannt vor, richtig? Alledings fallen darunter vor allem Zutaten, die es schon vor dem ersten kultivierten Ackerbau und der Viehzucht gab. Getreide, Milchprodukte und Hülsenfrüchte fallen somit, streng genommen, raus. Für Clean Eater sind speziell Getreide und Hülsenfrüchte dagegen wichtige Bestandteile ihres Speiseplans, um Kohlenhydrate und Eiweiß zu tanken.

- **Clean vs. Low Carb:** Noch ein beliebter Fitness-Trend, der Zucker und (einfache) Kohlehydrate aus seinen Rezepten streicht. Raffinierter Zucker und auch Fruchtzucker wie in Datteln oder Bananen sind für eine Low-Carb-Ernährung eher kritisch. Auf diese musst du bei deinem Clean-Eating-Plan nicht verzichten. Wo sich Clean und Low Carb einig sind – wenn schon Kohlenhydrate, dann bitte aus Vollkornprodukten, die lange satt halten.

**Vorurteil 2: Mit Clean Eating nehme ich ganz schnell ab**  
Clean Eating kann dir bei einer gesunden Lebensweise helfen: Nährstoffreiche Zutaten, regelmäßige Mahlzeiten und bewusstes Essen machen sich nach einer Weile bestimmt auch auf der Waage bemerkbar. Aber das Konzept ist eine Ernährungsweise, keine Blitzdiät. Es geht also weniger darum, Kalorien einzusparen. Stattdessen steht im Vordergrund, dass du dich fitter, energiegeladener und gesünder fühlst.

**Vorurteil 3: Immer frisch kochen? Dafür hab ich keine Zeit**

Zugegeben, ein Teilchen beim Bäcker oder die Currywurst an der Ecke ist schnell gekauft. Und vor allem, wenn du viel auswärts gegessen oder gesnackt hast, musst du dich ans Selberkochen erst gewöhnen. Am besten, wagst du dich zum Start an einfache Gerichte ran und planst speziell am Wochenende Zeit für den Einkauf und Vorbereitungen ein.

**Vorurteil 4: Die ganzen Zutaten sind bestimmt teuer**

Das Konzept ist – im Vergleich zu anderen Ernährungstrends – sehr flexibel, sodass auch viele günstige Lebensmittel hineinpassen. Statt Kokosöl verwendest du natives Olivenöl. Statt Superfoods aus Übersee verwendest du heimisches Obst und Gemüse. Je nachdem, wie deine Küche ausgestattet ist, kannst du Goodies wie Nussmus oder Mandelmilch sogar selbst machen.

**Unser Geschenk: Hol dir deinen Wochenplaner zum Ausdrucken**



Psst ... sicher dir unser Geschenk: Laden, Ausdrucken, Losplanen

Eine Woche ist dir nicht genug? Dann leg los und plane dein Jahr!