

KOCHBUCH

ZUR BEGLEITUNG FÜR EINE
OPTIMALE GESUNDHEIT



SINA U. GÖLDNER- JENTSCH
SEBASTIAN LIMBERGER

Wir Verfasser diese Buches sind freie Vertriebspartner der Firma Zinzino. Wir empfehlen, für Omega-3-Öl das *BalanceOil* der Firma und für Ballloststoffe das *Zinobiotik* zu verwenden.

Was ist Balance Öl?

BalanceOil+ ist unsere unverkennbare Palette an rein natürlichen Polyphenol-Omega-Balance Nahrungsergänzungsmitteln. Basierend auf unserer einzigartigen, wissenschaftlichen Formulierung liefert diese hochwertige, innovative Mischung von Fischöl aus kleinen Fischen (Wildfang) und frühzeitig geerntetem, nativem Olivenöl extra große Mengen an Polyphenolen für eine effiziente und effektive Resorption und den Schutz der Blutfette.

Warum Balance Öl?

- erhöht Ihre Omega-3-Werte anhaltend
- stellt ein gutes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren her
- sorgt für gesunde Werte bei Cholesterin, Herz und Gehirn
- lindert Entzündungen
- für gesunde Augen
- für gesunde Haut-, Haar- und Knochenfunktion
- nachweisliche Bluttestergebnisse

Was ist Zinobiotik?

Mischung aus resistenter Stärke (Mais, Kartoffeln, grüne Bananen), Hafer-Beta-Glucane, Inulin, Oligofructose, Flohsamenschalen und Guarkernfasern.

Ballaststoffe

Andere Ballaststoffprodukte auf dem Markt enthalten im Allgemeinen nur eine oder zwei Arten von Ballaststoffen – eine Strategie, die für Ihren täglichen Ballaststoffbedarf jedoch nicht ausreichend ist. ZinoBiotic+ enthält erhebliche Mengen an acht Ballaststoffen. Dieser Ansatz gewährleistet Vorteile für den gesamten Dickdarm. Resistente Stärke, Inulin, Beta-Glucane aus Hafer, Fructooligosaccharide (FOS) und Flohsamenschalen werden im Dickdarm fermentiert und unterstützen verschiedene Darmfunktionen; so trägt z. B. resistente Stärke zur Reduzierung des für gewöhnlich erhöhten Blutzuckerspiegels nach dem Essen bei.

Darmgesundheit

Die Ballaststoffe in ZinoBiotic+ stimulieren das Wachstum guter Bakterien im gesamten Dickdarm. Es gibt mehr als 100 Billionen Bakterien im menschlichen Darm, und während einige für unsere Gesundheit gut sind, sind andere weniger wünschenswert. Die guten Bakterien verwenden Ballaststoffe als ihren Kraftstoff, wodurch es ihnen möglich wird, die weniger gewünschten Bakterien zahlenmäßig zu übertreffen und zu verdrängen. Die guten Bakterien tragen zu vielen wichtigen Körperfunktionen bei, wie z. B. zur Förderung unseres Immunsystems. Sie stehen auch mit einer besseren Stimmung, erhöhter Ausdauer und Gesundheit im Allgemeinen in Verbindung. Ein gesunder Darm ist für einen gesunden Körper unverzichtbar.

Ballaststoffe tragen auch zu einem Gefühl der Sättigung im Magen bei (was die Appetitkontrolle unterstützen kann) und reduzieren gleichzeitig Blähungen. Es kann eine kurze Phase der Anpassung geben, in der die Ballaststoffe beginnen, die Bakterienpopulation zu verbessern, aber dies ist ein kleiner und vorübergehender Schritt auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit.

Normale cholesterinwerte

Einen der acht Ballaststoffe machen Beta-Glucane aus Hafer aus. Diese übernehmen eine Funktion bei der Aufrechterhaltung des normalen Blutcholesterinspiegels.

Glutenfrei

ZinoBiotic+ enthält spezielle Beta-Glucane aus Hafer, die frei von Gluten und Kontamination durch anderes Getreide sind.

Andere Inhaltsstoffe

ZinoBiotic+ enthält nur aktive Wirkstoffe. Dieses Produkt enthält keinerlei Hilfsstoffe.

Warum Zinobiotik?

- *Ballaststoff-Mischung*
- *Reduzierung des Anstiegs des Blutzuckerspiegels nach dem Essen*
- *Darmgesundheit*
- *Ausgeglichener Cholesterinspiegel*
- *Gesunde Darmfunktionen*
- *Ausgeglichenes Mikrobiom*

INHALT

01

Frühstück

Quinoa Frühstück
Papaya Honigmelonen Dessert
Frühstücks Porridge

02

Mittag

Risotto mit Tomate
Gebakener Blumenkohl
Fruchtiger Fenchel Salat

03

Abendessen

Mexican Bowl
Kartoffelsalat mit Joghurtdressing
Bulgur mit Blumenkohl und Rosinen

INHALT

04

Dessert

Zitronenquark
Schokomousse
Erdbeer Dessert

05

Aufstriche / Dressings

Wildkräuter Nuss Aufstrich
Schinken Rucola Aufstrich
Mediterraner Aufstrich
Hummus mit Paprika
Honig Senf Dressing

06

Smoothies

Kräuterlassi
Himbeer-Rote-Bete-Shake
Ananas Spinat Smoothie

KAPITEL

01

Frühstück



ZUTATEN

50g	Quinoa
100ml	Mandel-Drink
etwas	Zimt
½	Bananen
50g	Blaubeeren
50g	Sojajoghurt
1 TL	Mandelstifte
1 EL	Omega 3 Öl
1 ML	Ballaststoffe

ZUBEREITUNG

Quinoa waschen und nach Packungsbeilage statt Wasser mit Mandelmilch zubereiten. Die Banane klein schneiden und mit den Blaubeeren in eine Schüssel geben. Joghurt, Zimt, Ballaststoffe und Öl mischen. Quinoa und die Joghurtmischung zum Obst geben, alles gut mischen und mit Mandelstiften bestreuen.



01

Papaya Honigmelonen Dessert

ZUTATEN

250g	Honigmelone
250g	Papaya
5g	Mandelblättchen
200g	Sojajoghurt, natur
10g	Gojibeeren, getrocknet
2 EL	Omega 3 Öl
1 ML	Ballaststoffe

ZUBEREITUNG

Honigmelone und Papaya klein schneiden und mit dem Joghurt und 2 EL Omega 3 Öl im Mixer pürieren. Ballaststoffe hinzufügen. Falls es zu dickflüssig ist, gern noch etwas Wasser zufügen. Die Masse in eine Schüssel füllen und mit den restlichen Zutaten garnieren.



ZUTATEN

1 EL	Blaubeeren
5 EL	zarte Haferflocken
200 ml	Pflanzenmilch
2 EL	Kokosflocken
1	Banane
1 EL	Omega 3 Öl
1 ML	Ballaststoffe

ZUBEREITUNG

Blaubeeren waschen und trocken tupfen. Haferflocken, Milch und 1 EL Kokosflocken in einen kleinen Topf geben, einmal aufkochen lassen, dann einen Deckel auflegen und 3 Minuten quellen lassen. Ballaststoffe unterrühren. In der Zwischenzeit die Banane in Scheiben schneiden. Porridge in eine Schale füllen, mit Bananenscheiben, Blaubeeren und 1 EL Kokosflocken garnieren. Das Öl zum Schluss unterheben.



KAPITEL

02

Mittag



ZUTATEN

200g	Risottoreis
450ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe, gehackt
1	Zwiebel, gewürfelt
2 EL	Tomatenmark
n. B.	Basilikum
n. B.	Parmesan, frisch gerieben
1 EL	Olivenöl
1 EL	Omega 3 Öl



ZUBEREITUNG

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und warm halten. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Den Reis und die gehackte Knoblauchzehe dazugeben und so lang mit anschwitzen, bis auch der Reis glasig wird. Dabei darauf achten, dass die Temperatur nicht zu hoch ist und nichts anbrennt. Nun das Tomatenmark dazugeben und gut vermengen. Dann nach und nach mit der heißen Brühe ablöschen. Der Reis sollte dabei jedes Mal Zeit haben, die Flüssigkeit aufzusaugen. Der Reis ist gar, sobald er noch ganz minimal bissfest ist - dann keine Brühe mehr zugeben. Das Risotto nach Bedarf mit Parmesan und Basilikum abschmecken. Zum Schluss den Löffel Omega 3 Öl unterheben.



Gebackener Blumenkohl mit Röstkartoffeln

ZUTATEN

- 1 Blumenkohl
- 6 Kartoffeln
- etwas Rosmarin
- etwas Rucola
- 1 Honig Senf Dressing (siehe Rezept Dressing)



Gebackener Blumenkohl mit Röstkartoffeln

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl blanchieren und in Scheiben schneiden, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in den Backofen bei 150°C schieben bis er leicht bräunlich wird.

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Danach auf ein Backblech legen und mit Rosmarin bestreuen und ebenfalls in den Backofen schieben. bei 200°C ca. 20 min weich backen. Blumenkohl und Kartoffeln auf dem Teller platzieren, mit Rucola bestreuen und Honig Senf Dressing darauf träufeln.



Fruchtiger Fenchelsalat

ZUTATEN

40g	Quinoa
1	Fenchelknolle
50g	Himbeeren
3	Lauchzwiebel
5g	Petersilie, frisch
1 EL	Essig
1 EL	Omega 3 Öl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer, bunt
50g	Tofu, fest
1 EL	Sonnenblumenkerne



Fruchtiger Fenchelsalat

ZUBEREITUNG

Quinoa warm spülen und nach Packungsanweisung kochen.
Obst und Gemüse putzen und waschen.

Fenchel und Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden.

Sonnenblumenkerne und Tofu in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten ohne Öl.

Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Quinoa mit Fenchel und Lauchzwiebeln mischen.

Dressing mit zwei Drittel der Sonnenblumenkernen unterheben.

Salat mit Himbeeren und restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen



KAPITEL

03

Abendessen



ZUTATEN

60g	Naturreis
120g	Tofu, fest
2	Tomaten
50g	Maiskörner, Konserve abgetropft
100g	Eisbergsalat
80g	Avocado
2 TL	Limettensaft
etwas	abgeriebene Limettenschale
5g	Paprikapulver
etwas	frischer Knoblauch
1 TL	Olivenöl
1 EL	Omega 3 Öl



ZUBEREITUNG

Den Reis nach Anleitung kochen.

Den Tofu anbraten , aus der Pfanne nehmen und die Tomaten in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu mit den Tomaten darin anbraten. Mit Paprika und frisch gehackten Knoblauch würzen und so lange köcheln, bis kein Wasser der Tomaten mehr da ist.

Für die Guacamole die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Omega 3 Öl, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat waschen und klein schneiden.

Zum Schluss den Reis mit allen Zutaten nebeneinander in einer Schüssel anrichten und genießen.



Kartoffelsalat mit Joghurt Dressing

ZUTATEN

400g	Kartoffeln, festkochend, mit Schale
2	gekochte Eier
100g	Radieschen, in Scheiben
100g	Gewürzgurken, in Stücken, Sud aufgefangen
150g	Joghurt, 3,5% Fett
2 TL	Senf, mittelscharf
1 TL	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht
o. 1 TL	gekörnte Brühe
15ml	Omega 3 Öl
½ TL	Pfeffer
½	Bund Schnittlauch in feinen Röllchen



Kartoffelsalat mit Joghurt Dressing

ZUBEREITUNG

Kartoffeln garen, wenn sie weich sind, Wasser abgießen, pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Eier pellen, in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Radieschen in Scheiben und Gewürzgurken in feine Stücke schneiden. Dann mit Joghurt, Senf, Gewürzgurkensud, Gewürzpaste, Öl, Pfeffer und Schnittlauch mischen. Die Marinade über die Kartoffeln und Eier geben und alles gut mischen. Salat eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, abschmecken und servieren.



Bulgur mit Blumenkohl und Rosinen

ZUTATEN

¼ Bund	Koriander
120g	Bulgur
240ml	Wasser
5ml	Olivenöl
1 TL	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht
oder 1	Würfel Gemüsebrühe (für 0,5l)
250g	Blumenkohlröschen, klein, halbiert oder geviertelt
¼ TL	Salz
¼ TL	Chiliflocken (Pul Biber)
2 TL	Schwarzkümmel-Samen
½ TL	Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
150g	Joghurt, 0,1% Fett
10g	Zitronensaft
40g	Rosinen
10ml	Omega 3 Öl



Bulgur mit Blumenkohl und Rosinen

ZUBEREITUNG

Koriander im Mixer zerkleinern.

Wasser und Gewürzpaste aufkochen und den Bulgur dazugeben und abgedeckt ca. 15-20 Minuten ohne Hitze ziehen lassen.

5ml Öl, Blumenkohl, Salz und Chiliflocken in einer Pfanne auf kleiner Flamme andünsten.

Schwarzkümmel-Samen, Kreuzkümmel, Joghurt, Zitronensaft und Rosinen zugeben, vermischen, zum Bulgur geben, vermischen, 10ml Omega 3 Öl unterheben und mit zerkleinerter Petersilie bestreuen und servieren.



KAPITEL

04

Desserts



ZUTATEN

500g	Quark
1-3 EL	Honig oder Ahornsirup
etwas	Wasser oder Milch
1	gepresste Zitrone
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
10ml	Omega 3 Öl

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander mischen. Fertig ist die Grundmischung. Diese kann mit Haferflocken, Nüssen oder Anderem nach Belieben gemischt werden.



ZUTATEN

- 1 mittelgroße Avocado
- 1 mittelgroße Banane
- 3 EL Kakaopulver
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Omega 3 Öl



ZUBEREITUNG

Avocado schälen, vom Kern befreien und klein geschnitten zusammen mit der reifen Banane und den anderen Zutaten in einen Standmixer geben oder alles mit einem Stabmixer pürieren und das Omega 3 Öl beimengen, fertig! Stellen Sie die Mousse zum Aufbewahren in den Kühlschrank und decken Sie sie mit Frischhaltefolie ab. Zum Garnieren eignen sich besonders sommerliche Früchte wie Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren oder Granatapfelkerne. Zum Schluss können Sie das Ganze noch mit geraspelter Zartbitterschokolade toppen.

Übrigens: Verwenden Sie Backkakaopulver, welches man in der Backabteilung im Supermarkt findet. Das hat gegenüber herkömmlichen Kakaopulvern nämlich viel weniger Zucker, weshalb es sich optimal für fitnessgerechte Desserts eignet!



ZUTATEN

1200g	Erdbeeren, frisch
40g	Erythrit
200g	Magerquark
200g	Joghurt, 0,1% Fett
30g	Proteinpulver, Vanille-Geschmack
1 - 2 TL	Zitronensaft
30g	Haferflocken
20ml	omega 3 Öl
1 ML	Ballaststoffgemisch



ZUBEREITUNG

2-3 Erdbeeren beiseite stellen . Den Rest der Erdbeeren und 20 g Erythrit mit einem Mixer pürieren und beiseite stellen . Quark, Joghurt, Proteinpulver, 20 g Erythrit, Zitronensaft, Ballaststoffgemisch, Omega 3 Öl und Haferflocken in einer Schüssel verrühren. Abwechselnd mit dem Erdbeerpüree in 2 Dessertgläser schichten, mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen, Mit den weggelegten Erdbeeren garnieren und servieren.





KAPITEL

05

*Aufstriche
Dressings*

Wildkräuter-Nuss- Aufstrich

ZUTATEN

80g	frische Kräuter (Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich, Brunnenkresse oder Schafgarbe)
20g	Zwiebeln, fein gehackt
etwas	Salz
125g	gehackte Mandeln (oder eigene Nussmischung)
20ml	Omega 3 Öl



Wildkräuter-Nuss- Aufstrich

ZUBEREITUNG

Alle Kräuter mit heißem Wasser kurz brühen, zerkleinern und ca. 5 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen. Danach in einem Mixer fein hacken. Die Nüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten, mit den restlichen Zutaten mischen und nochmals hacken. Mit Salz abschmecken und in Gläser abfüllen und kalt stellen.



Schinken Rucola Aufstrich

ZUTATEN

- 30g Rucola, halbiert
- 100g Schinken, gekocht, in Scheiben, halbiert oder geviertelt
- 1 Schalotte
- 1 TL Ghee
- 200g Frischkäse, light (z. B. von Exquisa)
- 1 Ei, hartgekocht, halbiert
- ½ TL Senf, mittelscharf
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 10ml Omega 3 Öl



Schinken Rucola Aufstrich

ZUBEREITUNG

Schalotten fein würfeln und in einer Pfanne mit Ghee glasig dünsten, vor dem Weiterverarbeiten abkühlen lassen. Rucola ganz fein schneiden in einem Mixer. Schinken und Schalotte zugeben, zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Nun den Frischkäse, gekochtes Ei, Senf, Salz und Pfeffer zugeben, alles nochmal mixen, abschmecken und zu Gemüsesticks oder Brot oder Knäckebrot servieren.



Mediterraner Aufstrich

ZUTATEN

1-2 EL	Olivenöl
250g	Möhren, in Stücken (2cm)
1	Zwiebel, geachtelt
40g	Butter, in Stücken
120g	Tomatenmark
1 TL	Thymian, getrocknet
1 TL	Oregano, getrocknet
1 TL	Salz
1 EL	Omega 3 Öl

ZUBEREITUNG

Möhren und Zwiebel im Olivenöl leicht anbraten.

Butter, Tomatenmark, Thymian, Oregano, Omega 3 Öl und Salz zugeben, pürieren, abschmecken und warm oder kalt als Brotaufstrich oder auch als Dip servieren.



ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Tahin Sesammus
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Omega 3 Öl
- 1 EL Sesam ungeschält
- 150g gegarte, enthäutete Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz
- n. B. Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG

Kichererbsen abtropfen und waschen. Paprika brühen und die Haut abziehen. Alle Zutaten mischen und pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.



ZUTATEN

1-2 TL	Honig
2 EL	Wasser
2 EL	Omega 3 Öl
2 EL	Apfelessig
2 TL	grobkörniger Senf
1 EL	Joghurt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander mischen und am besten in einem Mixer cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es eignet sich für viele Salate, z.B. Eiersalat, Kartoffelsalat, Gemüsesalate.



KAPITEL

06

Smoothies



ZUTATEN

30g	frische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Minze o. Ä.)
300g	griechischer Joghurt (alternativ Pflanzenjoghurt)
150ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 Prise	Chiliflocken
1 EL	Omega 3 Öl
1 ML	Ballaststoffgemisch

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer pürieren , abschmecken und in 2 Gläsern servieren.



Himbeer Rote Beete Shake

ZUTATEN

1	Banane
1	Orange
150g	Himbeeren
100g	gekarte rote Beete
1 ML	Ballaststoffgemisch
1 EL	Omego 3 Öl
40g	Haferflocken
200ml	Wasser

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixtopf geben und pürieren.
Auf 2 Gläser verteilen.



Ananas-Spinat-Smoothie

ZUTATEN

50g	Babypinac
200g	frische Ananas in Stücken
150g	Banane in Stücken
1 L	Omega 3 Öl
200ml	Wasser
1 EL	Proteinpulver

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und ca. 1 Minute pürieren. Danach gleich in Gläser füllen und servieren.



THANK YOU!

Autoren:

Sina Uljana Göldner Jentsch, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin
Sebastian Limberger, Koch und Eurythmist i. A.

