

Das Emotional Eating Kochbuch

Heißhungerattacken auf gesunde Weise entgegenwirken

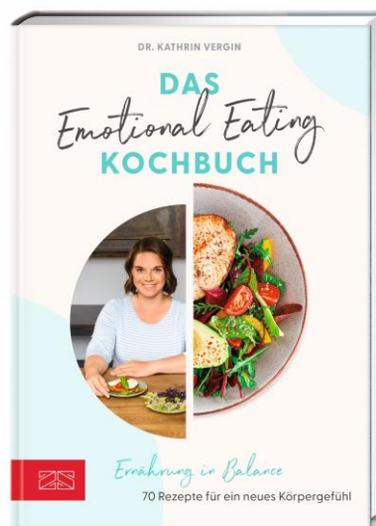
Emotional Eating bezeichnet das Essen aus einer Laune heraus, um Gefühle zu kompensieren und ohne echten Hunger zu verspüren.

Jetzt kommt das erste Kochbuch zu diesem Thema, das mit schnellen Rezepten Heißhungerattacken auf gesunde Weise abfängt.

Wir essen aus **Stress**. Wir essen aus **Frust**. Wir essen aus **Langeweile**: Essen ist heute weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Der **emotionale Hunger** sitzt häufig mit uns zusammen am Tisch. Das kennt Dr. Kathrin Vergin nur zu gut: Als ehemals selbst Betroffene ist sie inzwischen **Top-Ernährungsexpertin** und hat sich auf das Thema Emotional Eating spezialisiert.

Sie kennt sich aus mit den Problemen all jener, die mit **Über- oder Untergewicht** kämpfen, in der **Diät-Dauerschleife** stecken oder zu einer **Essstörung** neigen. In ihrem Kochbuch verrät Kathrin Vergin nicht nur wichtige Infos und Tipps, wie man **sein Essverhalten analysieren** kann. Sie bietet mit ihren Rezepten auch gleich **über 70 leckere Lösungen**, wie man raus aus der Heißhungerfalle kommt. Und weil man bei Essattacken nicht erst stundenlang in der Küche stehen kann, sind alle Rezepte unkompliziert und ruckzuck zubereitet.

Das Versprechen: In der Zeit, in der der Lieferservice die Pizza bringt, steht auch das selbst gekochte Essen auf dem Tisch – das dann aber gesund ist und **wirklich satt und glücklich macht!**



Dr. Kathrin Vergin
Das Emotional Eating Kochbuch
Ernährung in Balance - 70 Rezepte
für ein neues Körpergefühl

176 Seiten
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-283-0

Erscheint am 5. Januar 2023



DIE AUTORIN

Dr. Kathrin Vergin



Foto: Michael Wilfling

Dr. Kathrin Vergin ist Geschäftsführerin des Emotional Eating Instituts in Hamburg. Sie arbeitet als Ernährungstherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Als ehemals Betroffene kann sie bei der Betreuung ihrer Patienten – meist Menschen mit starkem Über- oder Untergewicht bzw. mit Essstörungen – nicht nur auf ihre fachliche Kompetenz, sondern auch auf ihre eigene Erfahrung zurückgreifen. Neben ihrer Tätigkeit als Ernährungscoach hält Dr. Kathrin Vergin Vorträge und Seminare in Firmen und engagiert sich in der Ernährungsberatung von Krebspatienten.

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen – die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt,
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe



Mandelbrei MIT GRANOLA UND KIWI

ZUTATEN für 2 Personen

100 g Couscous
4 Datteln (ohne Stein)
2 TL Ahornsirup 200 g ungesüßter Mandeldrink
30 g gemischte Nusskerne
2 Kiwis
1 Handvoll veganes Granola (z. B. Homemade Nuss-Granola von Seite 44)

ZEITAUFWAND

Pläne für die Zubereitung ca. 15 Minuten ein.

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 510 kcal, 12 g EW, 17 g F, 70 g KH

SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht



SO GEHT'S

- Als Erstes gibst du den Couscous in eine Schüssel. Dann schneidest du die Datteln in kleine Stücke und kochst sie mit dem Ahornsirup in einem Topf im Mandeldrink auf. Die kochende Dattelmilch gibst du schließlich über den Couscous, verrührt alles gut und lässt es 5 bis 10 Minuten quellen.
- Inzwischen kannst du die Nüsse ein wenig hacken. Anschließend schälst du die Kiwis und schneidest sie in Scheiben.
- Zum Servieren den Mandelbrei mit einer Gabel etwas auflockern und auf Schalen verteilen. Mit den Kiwischeiben belegen und mit Nüssen und Granola garnieren.

TIPP

Zur Abwechslung kannst du noch 1 EL Apfeimus unter den Couscous rühren – das passt geschmacklich hervorragend dazu. Übrigens: Der Mandelbrei ist perfekt als To-go-Frühstück: Füll ihn einfach in ein verschließbares Behältnis und nimm ihn mit ins Büro, in die Schule oder die Uni!

Kiwis schützen vor Stress. Warum? Sie liefern reichlich Vitamin C und das beugt Stress vor. Stress und emotionales Essen hängen oft zusammen. Bei nur 15 Minuten Stress und Ärger verbrauchen wir schon 300 Milligramm Vitamin C – das ergab eine Studie der Berkeley-Universität in Kalifornien. Vier Kiwis decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C.

DEIN
Emotional Eating
BONUS



Minestrone MIT RÄUCHERTOFU

ZUTATEN für 2 Personen

1 Knoblauchzehe
150 g Tomaten
100 g Knollensellerie
100 g Möhren
50 g Zuckerschoten
½ Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
5 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
¾ l vegane Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
50 g Räuchertofu
½ Bund Basilikum

ZEITAUFWAND

Pläne für die Zubereitung ca. 30 Minuten ein.

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 230 kcal, 8 g EW, 12 g F, 18 g KH

SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht



SO GEHT'S

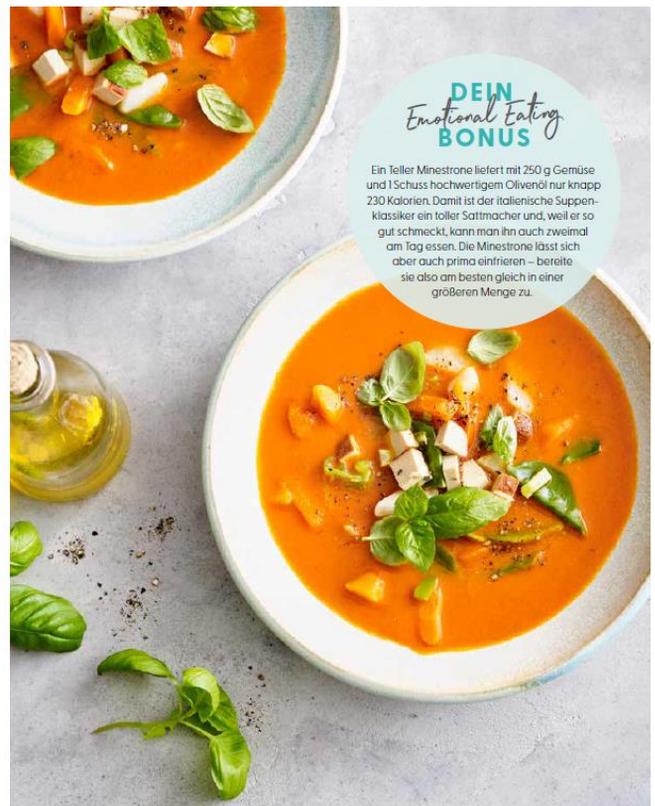
- Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und klein schneiden, dabei die Stielansätze entfernen (alternativ Cocktailtomaten verwenden und halbieren). Sellerie und Möhren kannst du putzen, schälen und in kleine Rauten schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
- Brate den Knoblauch in einem Topf im Öl an. Dann Tomatenmark und Mehl unterrühren und andünsten. Alles mit der Brühe abkochen und unter Rühren aufkochen. Die Tomaten in die Suppe geben und 5 bis 10 Minuten mitgaren. Anschließend alles im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dann Sellerie und Möhren in die Suppe geben, noch weiteren 5 Minuten Zuckerschoten und Frühlingszwiebelringe hinzufügen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden, ebenfalls dazugeben und alles noch 3 bis 5 Minuten garen.
- Zum Servieren das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und, wenn du magst, grob hacken. Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit Basilikum garnieren.

TIPP

Zum Verfeinern kannst du gerne einen kleinen Löffel Crème fraîche dazugeben und ein wenig Parmesan über die Suppe streuen. Beides gibt es auch als vegane Alternative.

DEIN
Emotional Eating
BONUS

Ein Teller Minestrone liefert mit 250 g Gemüse und 1 Schuss hochwertigem Olivenöl nur knapp 230 Kalorien. Damit ist der italienische Suppenklassiker ein toller Sattmacher und, weil er so gut schmeckt, kann man ihn auch zweimal am Tag essen. Die Minestrone lässt sich aber auch prima einfrieren – bereite sie also am besten gleich in einer größeren Menge zu.



Quickies FÜR JEDE TAGESZEIT

Egal ob als To-go-Gericht für den Lunch oder abends zum Stillen des akuten Heißhunger: Mit diesen schnellen Rezepten wirst du erst mal satt – und zwar auf gesunde Weise mit Ballaststoffen und hochwertigem Eiweiß!

WRAP MIT PUTE UND SALAT

Für 2 Personen: 200 g Putengeschnetzeltes in einer Pfanne in 1 EL Rapsöl etwa 5 Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen. 1 rote Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. ½ Salatgurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. 25 g schwarze Oliven (ohne Stein) und 50 g Feta (Schafskäse) würfeln. 4 Salatblätter waschen und trocken tupfen. Für das Dressing ½ fein gewürfelte Knoblauchzehen, 3 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer mit 125 g griech. Joghurt (10 % Fett) mischen. 2 Pita-Brot oder Vollkorn-Wraps tosten und dann mit Salat, Fleisch, Gemüse und Feta füllen, mit dem Dressing beträufeln (und die Fladen noch kompakt aufrollen, siehe Foto). Statt Fleisch kannst du auch Falafel-Bällchen oder Tofu verwenden, statt Feta einfach Nüsse.

ZEITAUFWAND

Plano für die Zubereitung ca. 25 Minuten ein.

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 460 kcal, 35 g EW, 21 g F, 35 g KH

SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht



DEIN
Emotional Eating
BONUS

Dank seines hohen Proteingehalts hält uns ein Joghurt lange satt. Studien haben gezeigt, dass eine eiweißreiche Ernährung den Stoffwechsel ankurbelt. Der Körper verbrennt effizienter Kalorien und du kannst Gewicht verlieren. Gleichzeitig sind Proteine nach einem Krafttraining der ideale Nährstoff, um unsere Muskeln zu regenerieren und aufzubauen.



STULLEN MIT HÜTTENKÄSE

Für 1 Person: 2 Vollkorn-Knäckebrot auf Teller setzen und mit 50 g Hüttenkäse (körnigem Frischkäse) bestreichen. 50 g Salatgurke und 2 Radieschen putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden, beides auf den Broten verteilen. Von einem ½ Beet Kresse die Blättchen abschneiden, waschen und trocken tupfen. Die Stullen mit Kresse garnieren und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Großer Hunger? Dann noch ein paar Scheiben Lachs aufs Brot geben.

ZEITAUFWAND

Plano für die Zubereitung ca. 5 Minuten ein.

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 130 kcal, 8 g EW, 2 g F, 16 g KH

SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht



AVOCADO MIT PARMASCHINKEN

Für 2 Personen: Zuerst solltest du 1 rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Dann mischst du sie mit 1 bis 2 EL Weißweinessig, 2 bis 3 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette. 2 Avocados müssen halbiert, der Kern entfernt und das Fruchtfleisch aus den Schalen gelöst werden. Dann schneidest du die Avocadohälften in Scheiben, richtest sie auf Tellern an und gibst die Vinaigrette darüber. Salzen und pfeffern, etwa 5 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren 100 g Parmaschinken (in dünnen Scheiben) darauf verteilen und mit je 1 Scheibe Schwarzbrot servieren. Wenn du keinen Schinken magst, empfehle ich dir Falafel.

ZEITAUFWAND

Plano für die Zubereitung ca. 10 Minuten ein.

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 635 kcal, 20 g EW, 48 g F, 28 g KH

SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht



Seelachs AUF TERIYAKI-GEMÜSE

ZUTATEN für 2 Personen

125 g mehligkochende Kartoffeln
125 g Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl
1 TL Rosmarinadeln
400 g Seelachsfilet
Saft von ½ Zitrone
8 EL Teriyaki-Sauce (selbst gemacht, siehe Seite 72, oder gekauft)
2 EL Mehl
1 Knoblauchzehen
200 g Zuckerschoten

ZEITAUFWAND

Plano für die Zubereitung ca. 35 Minuten sowie zum Backen ca. 25 Minuten ein.

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 615 kcal, 48 g EW, 27 g F, 40 g KH

SCHWIERIGKEITSGRAD

Leicht



SO GEHT'S

- Den Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Zuerst solltest du die Kartoffeln waschen und gründlich abbürsten. Die Süßkartoffeln putzen und schälen. Beide Kartoffelsorten schneidest du in Streifen und mischst sie mit 2 EL Öl und dem Rosmarin. Auf dem Blech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene gut 25 Minuten garen.
- Dann solltest du den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Danach mit 4 EL Teriyaki-Sauce bestreichen und mit dem Mehl bestreuen, beiseitestellen.
- Nun kannst du den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zuckerschoten waschen und mit dem Knoblauch in einer Pfanne in 1 EL Öl andünsten. Etwas Teriyaki-Sauce dazugeben und die Zuckerschoten bei schwacher Hitze warm halten.
- In einer zweiten Pfanne kannst du den Fisch im übrigen Öl auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Nimm die Kartoffeln aus dem Ofen und richte sie mit dem Gemüse und Fisch auf Tellern an. Die restliche Teriyaki-Sauce darüberträufeln.

TIPP

Falls du keine Kartoffeln essen möchtest, leg einfach ein paar Möhren, Zucchini oder Paprika mit aufs Blech. Für noch weniger Aufwand kannst du den Fisch ebenfalls im Ofen garen. Seelachs ist je nach Dicke im vorgeheizten Ofen bei 180°C in etwa 20 Minuten fertig.

DEIN
Emotional Eating
BONUS

Kartoffeln mit Süßkartoffeln zu mischen ist nicht nur optisch und geschmacklich ein Hit. Süßkartoffeln haben auch in puncto Gesundheit einiges zu bieten: Sie enthalten reichlich Vitamin E und jede Menge wertvolle Mikronährstoffe. Besonders hervorzuheben ist dabei Kalium, das dem Körper beim Entwässern hilft und vor hohem Blutdruck schützen kann.

