

# GESUNDES ESSEN

## Leckere und vollwertige Mahlzeiten

### Fleisch

In der Regel sollten sich Fleischmahlzeiten auf ein bis zwei mal wöchentlich begrenzen. Fleisch übersäuert unseren Organismus, was die Entstehung von Krankheiten begünstigen kann. Nach Möglichkeit sollte das Fleisch vom Bio Bauern kommen um eine artgerechte Haltung für die Tiere zu ermöglichen und die Belastung von Antibiotika und anderen Medikamenten zu verringern. Wer mag kann auch ganz auf Fleisch verzichten und seinen Proteinbedarf unter anderem mit Hülsenfrüchten decken.

### Fisch

Nach Möglichkeit auch hier den Verzehr auf ein bis zwei mal wöchentlich beschränken und auf zertifizierten Wildfang achten. Je fetter der Fisch ist, um so höher ist sein Omega 3 Gehalt, welcher sich positiv auf unser Immunsystem auswirken kann. Fische und Meeresfrüchte aus Aquakultur sollten aufgrund der starken Belastung mit Antibiotika und teilweise sogar mit Pestiziden vermieden werden.

### Brot

Wir Deutschen sind dafür bekannt, dass wir Unmengen an Brot konsumieren. Auch hier sollte etwas weniger und dafür hochwertiger (Vollkornbrote ohne Mehl) gegessen werden.

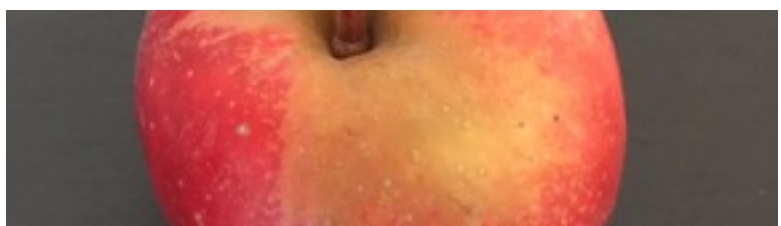


## Intuitives Kochen

Lass einfach dein Bauchgefühl darüber entscheiden was geschmacklich gut miteinander harmonieren könnte. Gesunde Küche kann so leicht und einfach sein.

Generell sollten die Zutaten aus biologischem Anbau kommen, und aus der Region stammen. So bleiben die Vitamine erhalten (Obst, Früchte & Gemüse der Saison) und die Umwelt wird durch kurze Transportwege geschont.

Damit dein Körper ausreichend Proteine bekommt, sollten Hülsenfrüchte zu deinem Speiseplan gehören. Mit Kichererbsen, Linsen (Beluga = hartkochend, rote & gelbe Linsen weich bis sehr weich kochend, je nach Wassermenge und Garzeit), Bohnen, Erbsen und Sojaprodukten (Skyr, Joghurt, Tofu, Sojabohnen/Edamame), Lupine (Kerne) kannst du sehr abwechslungsreiche und kreative Gerichte zaubern. Von süß bis herzhaft ist alles möglich. Sogar Nudelgerichte können jetzt auf gesunde Weise gezaubert werden, da es inzwischen Nudeln aus Linsen, Kichererbsen und Erbsen gibt. Mein Favorit sind Linsennudeln mit etwas Passata, scharf mit





## Snacks

Statt Chips und Süßigkeiten auf gesunde Leckereien zugreifen.

- Cashew Kerne
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Paranusskerne
- Banane
- Birne
- Äpfel
- Rote Früchte (Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren etc.)
- Zitrusfrüchte & Ananas

Wer zwischendurch Heißhunger auf Süßes bekommt, kann diesen mit selbstgemachten Fruchtballchen (Trockenfrüchte) stillen. Hierfür einfach die Trockenfrüchte in Chiasamen, Kakaopulver, Nussplitter fest andrücken und wälzen, damit es haften bleibt.

Die Nüsse sollten nach Möglichkeit aus biologischem Anbau stammen und naturbelassen/ungeröstet sein, damit du das volle Spektrum der Nuss kosten kannst.

Wenn du auf Schokolade nicht verzichten magst, solltest du auf Bio dunkle Schokolade zugreifen. Je höher der Kakao Gehalt um so geringer der Zuckeranteil.

Chili , vollmundig mit Liebstöckel und etwas Olivenöl, Salz abgeschmeckt. Mit Soja- oder Lupinen Kernen wird aus der einfachen Tomatensoße eine vegane Bolognese Soße.

Solltest du Sport betreiben und Protein Shakes zu dir nehmen, habe ich auch hier eine gesunde Alternative, für dich: Bio Sojamilch Natur, Vanille oder Schokolade - Achtung: auf die Dekoration achten - nur Sojamilch ohne (künstliche) Stabilisatoren & Bio Hanfprotein (Reich an Spurenelementen und B Vitaminen). Bei den Shakern solltest du darauf achten BPA freie Produkte zu benutzen. Inzwischen gibt es sogar Shaker aus Glas, die auch wunderbar als Trinkflasche für unterwegs geeignet sind.

## Getränke

Hier solltest du dich hauptsächlich an stilles, natriumarmes, Mineralwasser halten. Es enthält von sich aus keine Eigeninformation und unterstützt unseren Organismus optimal in seiner Funktion und bei dessen Entgiftung. Auch die ausreichende Menge ist wichtig. Du solltest versuchen mindestens zwei Liter Wasser, am Tag, zu trinken.

Softdrinks sollten gänzlich vermieden werden. Kräutertees sollten aufgrund ihrer arzneilichen Wirkung abgewechselt werden, es sei denn du möchtest dich wirklich mit der Heilpflanze behandeln. Alkohol sollte auf ein Minimum reduziert werden. Ein Glas Rotwein am Tag kann zum Beispiel deine Gesundheit, durch die Inhaltsstoffe des Weins, verbessern. Auch hier sollte Wein aus biologischem Anbau genutzt werden.

Achtung: solltest du an hormoninduzierten Tumoren leiden, KEINE SOJAPRODUKTE verwenden.

## Zucker

Industriell hergestellter Zucker sollte vollständig vermieden werden und statt dessen, zum Süßen, Honig, Stevia oder Agavendicksaft verwenden. Auch Süßstoffe sollten, aufgrund ihrer gesundheitsschädlichen Wirkung gemieden werden.

## Milch und Molkereierzeugnisse

Vor allem bei entzündlichen Erkrankungen sollten Milchprodukte gänzlich vom Speiseplan gestrichen werden, da sie die Entzündungen regelrecht anfachen. Da unser Organismus nicht dafür ausgelegt ist Kuhmilch vollwertig aufzunehmen können Allergien und Unverträglichkeiten, sogar bei Babys entstehen.

