

Fünf einfache Grundlagen für eine positiv assoziierte Nahrungsaufnahme:

1. Kaufe auf dem Wochenmarkt ein und lass dich von dem saisonalen Angebot inspirieren.
2. Koche so oft wie möglich selbst und in der Familie oder mit deinem Partner.
3. Schaffe dir für die Einnahme deiner Mahlzeiten eine schöne und positive Umgebung. Zum Beispiel durch einen schön gedeckten Tisch, Kerzenlicht und/oder Blumen.
4. Lege Wert auf Esskultur. (Achtsam speisen, am Esstisch speisen, langsam kauen, dem Essen Zeit und Raum geben, Essgeschirr verwenden, kein Smartphone am Tisch verwenden).
5. Versuche mindestens eine Mahlzeit am Tag gemeinsam mit der Familie bzw. mit dem Partner einzunehmen.

Vielleicht gelingt es dir nicht täglich, aber versuche dich so oft wie möglich daran zu halten. Indem du für deine Nahrungsaufnahme ein besonderes Umfeld kreierst, verknüpfst du sie automatisch mit positiven Gefühlen und Erinnerungen. Dies wiederum ist die Basis und der Schlüssel für einen entspannten Umgang mit Ernährung, was am Ende dir und deiner Gesundheit zugutekommt.

Und keine Angst: Um die fünf Grundlagen anzuwenden, müssen deine Mahlzeiten nicht aufwendig sein. Ganz im Gegenteil: Wenn ich mich zurückerinnere, so waren es oftmals sogar die ganz einfachen Gerichte, die bis heute besonders schöne Geschichten und Erinnerungen in mir hervorrufen.

EIN PAAR ANMERKUNGEN VORAB

So nutzt du dieses Buch

Mit meinen Rezepten und vielen Tipps möchte ich dir zeigen, dass eine gesunde Ernährung köstlich und genussvoll ist und sie mit Leichtigkeit in deinen Alltag integriert werden kann. Es geht hierbei nicht ums Kalorienzählen, sondern darum, auf Zutaten zu setzen, die das Beste aus der Natur für dich und deine Gesundheit bereithalten und dir gleichzeitig das Plus an Lebensenergie liefern. Jedes natürliche Lebensmittel enthält wertvolle Informationen für deinen Körper. Mein Wunsch ist es, sie dir so einfach und so köstlich wie möglich zu präsentieren, damit du noch mehr Freude an einer gesunden Ernährung entwickelst. Wenn dir eine Zutat nicht so zusagt, dann fühle dich frei, sie durch eine andere (natürliche) zu ersetzen. Um eine gesunde Ernährung dauerhaft in deinem Leben zu verankern, ist es wichtig, sie an deine Vorlieben anzupassen.

Die Rezepte

Die Rezepte in diesem Buch sind fast alle gluten- sowie laktosefrei. Viele Menschen reagieren auf diese Verbindungen sensibel. Deshalb möchte ich dir aufzeigen, welche wunderbaren Alternativen es zu den haushaltsüblichen Getreidesorten in deiner Küche gibt. Gleiches gilt für Milchprodukte. Hierzu gibt es unterschiedliche wissenschaftliche Ansichten. Da ich selbst keine Milchprodukte in meiner Küche verwende, zeige ich dir, welche pflanzenbasierten Alternativen du im Alltag in deiner Küche verwenden kannst. Bei Rezepten, die Joghurt enthalten, verwende ich einen natürlichen ungesüßten Kokos- oder Sojajoghurt. Du kannst diesen jedoch auch jederzeit durch einen herkömm-

lichen Naturjoghurt ersetzen. Alle Rezepte mit Fleisch oder Fisch lassen sich auch vegan zubereiten. Eine Empfehlung findest du direkt am Rezept.

Die Rezepte sind den einzelnen Kapiteln zugeordnet. So findest du in der Aufteilung zuerst gesunde Basics, die in keiner Küche fehlen sollten. Im ersten und zweiten Kapitel Rezepte, die du mit wenigen Zutaten schnell, köstlich und gesund zubereiten kannst, sowie meine besten Meal-Prep-Rezept-Tipps zum Kombinieren. Im dritten Kapitel leckere Schlemmereien, um vermeintlich Ungesundes im Handumdrehen gesund zu interpretieren. Im vierten Kapitel meine liebsten proteinreichen Rezepte für ein aktives Leben und im fünften und sechsten Kapitel alles, was dir für ein Leben in Balance besonders guttut. Natürlich lassen sich alle Rezepte jederzeit kombinieren. Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren.

Zeichenerklärung



Rezepte, die dieses Symbol haben, tun deinem Darm besonders gut und eignen sich für die Naturally-Good-Kuren, die du auf Seite 224–227 findest.



Diese Rezepte enthalten außer Eiern oder Honig keine tierischen Produkte.



Diese Rezepte sind ausschließlich pflanzenbasiert und enthalten keinerlei tierische Produkte.



GESUNDE KÜCHENBASICS



Leckere Basics wie Gemüsebrühe und -paste, Tomatensauce oder eine Pflanzensahne aus Cashewkernen kannst du ganz einfach selbst zubereiten, und das lohnt sich gleich in mehrfacher Hinsicht. Sie sind superschnell gemacht, außerdem kannst du mit gutem Gewissen sicher sein, dass nur die Zutaten darin enthalten sind, die du tatsächlich darin haben möchtest.

Gemüsebrühe

ZUTATEN FÜR 3-4 LITER

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Gemüsegrün und frische Kräuterreste (z.B. Porree, Petersilie, Thymian, Rosmarin)
- 6 Stangen Staudensellerie
- 1 Fenchelknolle inklusive Schale und Fenchelgrün
- 2 Möhren
- Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Pfefferkörner
- ½ TL Majoran
- 1 Prise Muskatnuss

- 1 Für die Suppe die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel grob hacken. Das übrige Gemüse waschen und grob hacken. Nun etwas Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Zwiebel 3-4 Minuten glasig andünsten.
- 2 Das übrige Gemüse zufügen und bei starker Hitze kurz anbraten. Mit ca. 3-4 l Wasser ablöschen und die restlichen Zutaten dazugeben. Alles kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.
- 3 Die fertige Brühe durch ein Küchentuch abseihen, in Gläser füllen und luftdicht im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage.

Gemüsepaste

ZUTATEN FÜR CA. 200 G

- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Knollensellerie (200 g)
- 1 Bund Petersilie
- 80 g Salz

- 1 Gemüse und Petersilie waschen bzw. schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Dann in einem guten Mixer fein zerkleinern. Das Salz zugeben und gut unterrühren. Die Paste in saubere (am besten heiß ausgespülte) Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Gut verschlossen hält sie sich einige Monate.

MEIN TIPP: Gemüsepaste und -brühe kannst du wunderbar einfrieren. Ich verwende dafür Eiswürfelförmchen und entnehme sie beliebig nach Bedarf.

Eine frische, selbst gemachte Tomatensauce ist eine wunderbare Grundlage für viele Rezepte. Am besten schmeckt sie im Sommer zur Tomatensaison, wenn die Tomaten ihren höchsten Reifegrad haben und frisch geerntet sind.

Tomatensauce Grundrezept

ZUTATEN FÜR CA. 2 LITER

2 kg Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL getrocknete Tomaten
4 EL Olivenöl
2 EL Kokosblütenzucker
4 EL Apfelessig
2 Handvoll italienische Kräuter (zum Beispiel Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum)
Salz und Pfeffer

- 1 Die Tomaten häuten. Dafür zunächst die Tomaten kreuzweise einschneiden, den Strunk herauschneiden und die Tomaten in einen großen Topf geben. Kochendes Wasser darübergießen und alles 30–60 Sekunden ziehen lassen. Anschließend mit einer Schöpfkelle herausnehmen und kurz warten, bis die Tomaten abgekühlt sind. Die Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser vorsichtig häuten und danach würfeln.
- 2 Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Die getrockneten Tomaten hacken. In einem weiten Topf das Öl erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin 3–4 Minuten lang andünsten. Kokosblütenzucker und die getrockneten Tomaten zugeben und kurz mit anschwitzen. Danach mit Essig ablöschen und die gewürfelten Tomaten zugeben. Alles miteinander verrühren. Kräuter grob hacken und in die Sauce einrühren, salzen und pfeffern und alles 20–30 Minuten lang köcheln. Die Kochzeit nach Möglichkeit einhalten, damit sich das volle Aroma der Tomaten und Kräuter entfalten kann.

Cashewsahne ist ein so wunderbar einfaches und gesundes Basic, das ich in meiner Küche immer anstelle von herkömmlicher Sahne verwende. Cashewsahne ist innerhalb von wenigen Minuten zubereitet und hat einen herrlich cremigen Geschmack. Ich verwende Cashewsahne für die Zubereitung von Cremetorten und Eis, für Suppen und als Grundlage für Saucen. Probiere sie unbedingt aus. Du wirst sie lieben.

Cashewsahne

ZUTATEN FÜR CA. 150 ML

50 g Cashewkerne

- 1 Die Kerne 2–3 Stunden (oder über Nacht) in Wasser einweichen. Anschließend unter fließendem Wasser abspülen.
- 2 Mit 100 ml Wasser in den Mixer geben und zu einer feinen Sahne mixen. Verschlossen im Kühlschrank hält sich Cashewsahne 2–3 Tage.

