„DEIN KÖRPER IST DAS SPIEGELBILD DEINES LEBENSSTILS – KÜMMERE DICH UM IHN!“

ERNÄHRUNG – BEWEGUNG - ENERGIE

Als Sportlerin war mir eine gesunde, ausgewogene Ernährung schon immer wichtig. Sie gibt einem neue Energie, aber auch Lebensfreude, Motivation und ein gutes Körpergefühl! Meine Arbeit als Physiotherapeutin zeigt mir nochmals mehr, wie wichtig es ist, dass wir unseren Körper gut behandeln, denn wir haben nur einen davon, er ist nicht austauschbar!

9 788894 515749

PETRA FINK

MA[H]LZEIT

EDITION Longo

SUNSHINE - AM ANFANG STEHT DIE ENERGIE

MA[H]LZEIT

75 einfache und natürliche Rezepte für einen gesunden Lebensstil mit Wissen rund um gesunde Ernährung und deren Rolle in der Physiotherapie

PETRA FINK

SUNSHINE - AM ANFANG
STEHT DIE ENERGIE

MA[H]L ZEIT

PETRA FINK

I LOVE
FOR
EVER
AND
EVER

UND DAS BIN ICH

Dring-dring. Wecker ausschalten. Augen auf. Guten Morgen, ein neuer Tag steht vor der Tür, lächeln, ein schöner Tag, voller Herausforderungen, voller erfreulicher Momente und vor allem voller Möglichkeiten, auch anderen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern! Mein Name ist Petra. Ich bin 25 Jahre alt und lebe seit meiner Kindheit auf einem kleinen Bauernhof am Ritten. Gesunde Ernährung und Bewegung waren schon immer ein wichtiger Teil meines Lebens. Meine Mutter sagt immer, schon mit 3 Jahren versuchte sie mich nicht mehr zu etwas zu überreden, da ich schon damals wusste, was ich will. So wollte ich zum Beispiel Sport treiben, viel Sport treiben und ich wollte mich auch gesund ernähren, sehr gesund ernähren.

Mit 6 Jahren fing ich mit Kunstturnen an und bald darauf durfte ich auch bei Yoseikan Budo einsteigen. Durch diesen Kampfsport begann ich 2017 dann wirklich intensiv Sport zu machen. Dort durfte ich nämlich an der Weltmeisterschaft in Tunesien teilnehmen, wo ich mir den Vize-Weltmeistertitel erkämpfen konnte. 2019 reichte es beim Weltcup in Paris dann für den 1. Platz. Aber auch an zahlreichen Landes-, Regional- und Italienmeisterschaften sowie internationalen Kämpfen von Yoseikan Budo habe ich teilgenommen und konnte mir einige Podestplätze erkämpfen. Zudem wollte ich auch im Kickboxen Erfahrung sammeln und es gelang mir, meine 4 Kämpfe unverletzt und als Siegerin zu beenden.

Da es mir schon immer Freude bereitete, mit Menschen zusammenzuarbeiten und ihnen zu helfen, entschloss ich mich für einen Beruf, der mir dies ermöglicht: 2016 begann ich meine Physiotherapieausbildung und Ende 2019 fing ich meinen Beruf als Physiotherapeutin an. Ich liebe meinen Beruf, aber ich bin noch lange nicht da angekommen, wo ich mal sein möchte. Der Gesundheitsbereich ist so groß und es gibt so viele Wege, sich weiterzuentwickeln.

Anfang des Jahres entwickelte sich in mir dann langsam eine Idee. Nun, fast ein ganzes Jahr später, bin ich an einem Punkt angelangt, wo ich voller Freude sagen kann: Ich habe daran geglaubt, bin meinen Träumen und Zielen gefolgt und werde bald mein eigenes Kochbuch in den Händen halten. Es hat mir eine enorme Weiterentwicklung ermöglicht, sowohl persönlich als auch beruflich. Ich habe eine Ausbildung zum Master of Science in Osteopathy sowie eine weitere Ausbildung zur diplomierten Ernährungstrainerin begonnen und meine Freizeit größtenteils diesem Herzensprojekt gewidmet. Schon am frühen Morgen begann ich an meinen Rezeptideen zu arbeiten. Sobald die Küche frei war, tobte ich mich dort so oft wie möglich aus und die dabei entstandenen Fotos wurden bis spät in die Nacht hinein sortiert und bearbeitet. Aber: Ohne Fleiß, kein Preis!

Nun wünsche ich meinen Lesern viel Freude mit dem Kochbuch!

- 75 gesunde Rezepte nach dem Grundsatz: Vielfältigkeit und Kochen mit wertvollen, möglichst naturbelassenen Lebensmitteln, mit wenig Aufwand schnell und einfach zubereitet.

- Zu jedem Rezept ein zusätzlicher Informationstext: Der ernährungs- bzw. physiotherapeutische Nutzen wird dabei aufgezeigt.

- Rundum wohlfühlen: Dazu zählt auch die mentale Komponente, die Integration von Bewegung und Sport in den Alltag sowie die Achtsamkeit und Wertschätzung des eigenen Körpers.

PHYSIOTHERAPIE & ERNÄHRUNGSTRAINING
Petra Fink

www.petrafink.it
physio_petrafink

INHALT

Der Weg zum Kochbuch 8
Gesunde Ernährung im Überblick 15
Ausflug in die Welt der Kräuter 29
Willkommen im Permakulturgarten 35
Ernährung in der Physiotherapie 39
Sport und Ernährung 47
Smile & Be Happy 53

Frühstück 66
Imkereimuseum Plattner Bienenhof 68
Avocado-Früchte-Bowl 73
Bananen-Mango-Bowl 75
Breakfast Bowl mit Spirulina 77
Breakfast Bowl mit Acai 79
Exotische Bowl 81
Gemüse-Beeren-Bowl 83
Kräuter-Spiegelei 85
Schoko-Pudding mit Chiasamen 87
Chia-Früchte-Bowl 89
Birnen-Pudding 91
Blaubeer-Grieß 93
Hafer-Porridge 95
Overnight-Oats 97
Übernacht-Flocken 99
Apfelpfannkuchen 101
Mandel-Pancakes 103
Beeren-Quark-Bowl 105
Bienen-Beeren-Bowl 107

Gesunde Snacks 108
Kastnerhof in Mölten 110
Banane-Apfel-Grissini 115
Bananenbrot 117
Vollkornbrot 119
Karottenbrot 121

Karotten-Muffins 123
Polenta-Muffins 125
Zitronen-Muffins 127
Bitterschokolade-Muffins 129
Schokoladentarte 131
Bitterschokolademousse 133
Kokos-Pudding 135
Frozen-Blaubeer Joghurt 137
Nicecream – gesundes Eis 139
Energiekugeln 141
Granola - Knuspermüsli 143
Rawnola mit Früchten 145
Knäckebrot 147
Hummus 149
Kokos-Gugelhupf 151
Osterkranz 153

Mittagessen 154
Stiegerhof – Südtiroler Kräuter 156
Gemischter Salat 159
Salat mit Microgreens 161
Salatteller mit Granatapfel 163
Quinotto-Salat 165
Ofengemüse 167
Kokos-Curry 169
Artischocken 171
Pizza aus Quark-Öl-Teig 173
Omelette mit Mangold 175
Spaghetti mit Pesto 177
Gemüsereis mit Tomaten 179
Gemüse-Auflauf 181
Bulgur-Auflauf 183
Grießauflauf mit Vanille 185
Schworzplenten-Muas 187

Suppen 188
Permakultur - Pircher Elisabeth 190
Gemüsebrühe 195
Zucchinisuppe 197
Kohlsuppe 199
Spargelsuppe 201
Cremige Kürbissuppe 203
Karottensuppe 205
Kokos-Linsensuppe 207
Gerstensuppe 209

Getränke 210
Profarms - Ulrich Kager 212
Kurkumapaste 215
Bananenmilch 221
Beerenshake 223
Smoothie mit Microgreens 225
Weizengras-Smoothie 227
Mango-Lassi mit Kardamom 229

Meine Vorratskammer 230
Zu Besuch bei Gottfried Hochgruber 232
Beerenmarmelade 237
Holunderblütensirup 239
Pflanzendrink 241
Kräutersalz 243
Kräuteröl 245
Kräuteressig 247

Literaturverzeichnis 248
Danksagung 253
Impressum 254

AUSFLUG IN DIE WELT DER KRÄUTER

Eine besondere Freude macht mir mein kleiner Kräutergarten. Er ist einfach zu pflegen und die Ernte kann das ganze Jahr über verwendet werden. Im Sommer reicht es aus, ein paar Schritte aus dem Haus zu machen, um frische Pflanzenanteile zum Kochen und Backen zu holen. Im Winter hingegen bereite ich aus meinen getrockneten Kräutern tagtäglich einen wohltuenden Tee zu. Bei Erkältungen nutze ich die Kräuter aber auch für ein Dampfbad und die verschiedenen Kräuteröle wie beispielsweise aus Arnika oder Johanniskraut verwende ich bevorzugt während meiner Arbeit.

In der Küche sollten wenn möglich immer frische Kräuter verwendet werden, da diese weder geschmacklich noch in der Menge ihrer wertvollen Inhaltsstoffe mit der getrockneten Variante zu vergleichen sind. Vor allem im Winter eignen sich Kräuter in Töpfen, die man auf dem Balkon stellen kann. Je mehr verschiedene Kräuter wir zu uns nehmen, desto größer ist die Diversität unserer Darmflora. Die große Bandbreite an Darmbakterien ist wiederum verantwortlich für unsere Gesundheit und Lebenserwartung.

Im Folgenden möchte ich einen Einblick in die Teezubereitung geben. Es werden 3 verschiedene Arten unterschieden:

- Der Aufguss ist die bekannteste Art der Teezubereitung. Dabei wird kochendes Wasser über die Pflanzenanteile gegossen und das Gefäß abgedeckt. Nach etwa 5 – 7 Minuten kann der Tee abgefiltert und getrunken werden.
- Beim Absud werden die Pflanzenteile etwa 15 – 20 Minuten gekocht und anschließend abgefiltert. Dies ist beispielsweise beim Ackerschachtelhalm notwendig, um die reichlich vorhandene Kieselsäure zu lösen.
- Im Kaltauszug angesetzt werden hingegen schleimstoffhaltige Pflanzen wie der Eibisch, die Stockrose oder die Malve. Dabei gibt man die zerkleinerten Pflanzenbestandteile in kaltes Wasser, deckt sie ab und nach frühestens 3 Stunden können sie abgefiltert werden. Der Auszug wird dann leicht erwärmt getrunken.

Bei der Zubereitung von einem Heiltee sollte zudem beachtet werden, dass immer nur eine Sorte oder Sorten mit derselben Wirkung verwendet werden. Für einen Genusstee können auch mehrere Kräuter gemischt werden.
Grundsätzlich werden 1 – 2 Teelöffel Kräuter pro Tasse verwendet. Da viele wirksame Inhaltsstoffe lichtempfindlich sind, sollten Heilkräutertees dunkel gelagert werden.

Ackerschachtelhalmtee

Hat eine harntreibende, reinigende Wirkung, stärkt das Gewebe sowie den Knochenaufbau und kräftigt Haut, Haare und Nägel.

Frauenmanteltee

Hilfreich bei Menstruationskrämpfen, Durchfall, Magenkrämpfen und Verdauungsbeschwerden.

Brennnesseltee

Wirkt blutreinigend, entzündungshemmend, entwässernd und entgiftend, eignet sich zur Entschlackung des Körpers und hilft bei Rheuma.

Johanniskrauttee

Ein Aufguss frischer Blütentriebe lindert Menstruationskrämpfe, der Tee aus dem getrockneten Kraut beruhigt die Nerven und kann leichte Depressionen günstig beeinflussen.

Kamillentee

Hilft bei Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden sowie Stimmungsschwankungen und wirkt beruhigend, entzündungshemmend und krampflösend.

Holunderblütentee

Wirkt schweißtreibend, fiebersenkend und schleimlösend bei Husten und Erkältung.

Königskerzentee

Wirkt schleimlösend bei Husten und Bronchitis, treibt den Schweiß aus den Poren und fördert das Schwitzen.

Lavendeltee

Der Aufguss aus Blüten und Stängel hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Unruhe und Schlafstörungen.

Minztee

Lindert verdauungsbedingte Magenschmerzen und wirkt aufbauend, krampflösend sowie durchwärmend.

Rosmarintee

Hilft bei anhaltender Müdigkeit, Kopfschmerzen sowie Verdauungsbeschwerden und ist zudem blutdruck- und pulssteigernd.

Rosenblütentee

Hilft bei Kopf- und Zahnschmerzen und wirkt blutreinigend und nervenstärkend.

Rotkleeblütentee

Wirkt entgiftend und hormonausgleichend und hilft bei Frauenbeschwerden, Akne, Atemwegsinfekten, Heiserkeit und Verdauungsbeschwerden.

Salbeitee

Hilft bei Erkältungen, Husten, Atemwegsinfekten, Grippe sowie Beschwerden in den Wechseljahren.

Thymiantee

Hilft bei Husten, Atembeschwerden, Heiserkeit und Halsschmerzen, wirkt antibakteriell und krampflösend.

Schafgarbentee

Hilft bei Menstruationsbeschwerden, Appetitlosigkeit und leichter Übelkeit, wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und krampflösend.

Walderdbeertee

Ein Aufguss der Blätter hilft bei Arthritis, Blasenentzündung und Verdauungsproblemen, außerdem wirkt er beruhigend auf die Nerven.

Spitzwegerichtee

Ein ausgezeichnetes Hustenmittel, die Blätter wirken antibakteriell und antiviral.

Melissentee

Wirkt nervenberuhigend, krampflösend, aufheiternd und erleichtert das Einschlafen.

ERNÄHRUNG IN DER PHYSIOTHERAPIE

Ohne Fleiß, kein Preis!
Schmerzfrei leben, das wünschen wir uns doch alle. Doch dafür müssen wir auch etwas tun. Im Leben bekommt man nichts umsonst. So wünsche ich mir von meinen Kunden viel Fleiß und eine gute Compliance, um das Bestmögliche aus der gemeinsamen Zeit zu holen. Auf der anderen Seite bemühe auch ich mich um ständige Weiterbildung, um mir neue Methoden und Techniken anzueignen. Je voller mein Werkzeugkasten, desto schöner und erfolgreicher auch das Arbeiten!

Mit Ernährung gegen den Schmerz
Die Ernährung spielt bei Schmerzen, insbesondere bei rheumatischen Schmerzen, eine bedeutende Rolle. Es gibt viele Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, die Entzündungen und die damit verbundenen Schmerzen positiv beeinflussen können. Bei den einzelnen Rezepten wird immer wieder darauf verwiesen. Auf der anderen Seite bewirkt ein Speiseplan, der reich an Fleisch, Innereien, Weizenprodukten und Zucker ist, das Gegenteil. Daneben wirken sich ständiges Essen, das der Verdauung kaum eine Pause ermöglicht, sowie das häufig damit verbundene Übergewicht negativ auf Schmerzen aus. Vor allem durch überschüssiges Bauchfett wird die Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe angeregt. Weiters bedeutet das hohe Gewicht für den Körper und insbesondere für die Gelenke eine zusätzliche Last.

Mit Bewegung gegen den Schmerz
Bewegung ist das beste Schmerzmittel der Welt und das ganz ohne Nebenwirkungen! Es gibt unzählige Gründe, körperliche Aktivität in den Alltag einzubauen. Sie trägt sowohl zum Erhalt als auch zur Verbesserung des Gesundheitszustandes bei und ist für die menschliche Entwicklung über die gesamte Lebensspanne wichtig. Es existiert starke Evidenz hinsichtlich der positiven Auswirkung von Bewegung auf die Gesundheit.

Bewegung:
- reduziert Schmerzen und Übergewicht
- verbessert die Knochendichte und den Fettstoffwechsel
- senkt das Risiko von Krebs, Alzheimer und Depression
- wirkt sich positiv auf die Insulinempfindlichkeit und Diabetes aus
- beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall…) vor

> **A physiotherapist has the brain of a scientist, the heart of a humanist and the hands of an artist.**

UNDER ARMOUR

SPORT UND ERNÄHRUNG

Am Anfang steht die Energie

Ohne die Power, welche mir mein Essen liefert, geht auf lange Sicht überhaupt nichts. Die geistige Energie – Motivation, Optimismus, Willenskraft – reicht nicht aus, um im Training immer wieder neue Rekorde aufzustellen. Erst wenn ich mit den notwendigen Nährstoffen zum optimalen Funktionieren meines Körpers versorgt bin, fühle ich mich wohl und bereit für eine neue Trainingseinheit. Körperlich, aber auch geistig. Dann weiß ich, dass ich meinem Körper etwas Gutes getan habe und ich ihn guten Gewissens bis an seine Grenzen bringen darf. Für die nötige Regeneration spielt wiederum die Ernährung eine bedeutende Rolle. Für mich ist es wichtig, auf mein Bauchgefühl zu hören und nicht strikte Ernährungspläne, wo alles aufs Gramm genau abgewogen und womöglich noch mit vielen Nahrungsergänzungsmitteln supplementiert wird, zu befolgen. Dies würde nur unnötig Energie und Zeit kosten, welche ich sinnvoller in andere Sachen stecken kann. Natürlich streiche auch ich während intensiver Wettkampfvorbereitungen bestimmte Lebensmittel vom Speiseplan. Aber wenn das mein Verstand weiß, ist meistens das Verlangen nach ihnen ebenfalls verschwunden. Und die große Auswahl, die wir heutzutage an natürlichen, nährstoffreichen Lebensmitteln haben, macht es nicht schwer, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Sportlerernährung

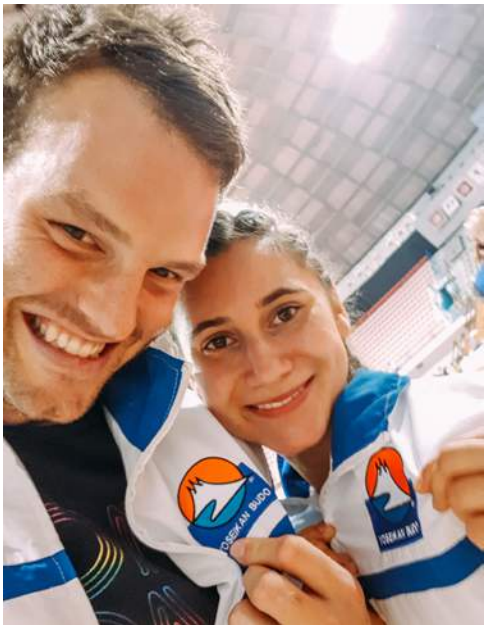
Da unsere Nahrungsaufnahme die Voraussetzung dafür ist, dass wir überhaupt eine Bewegung ausführen können, spielt sie besonders auch im Sport eine wichtige Rolle. Je nach Kategorie, in welcher wir aktiv sind (Breitensport, Gesundheitssport, Leistungssport), gewinnt die Ernährung unterschiedlich stark an Wichtigkeit. Wenn die Freude an Bewegung und Spiel im Vordergrund steht, spielt die Leistung eine untergeordnete Rolle. Für viele ist die Rückwirkung der körperlichen Aktivität auf eine gesunde Lebensweise und Appetit schon zufriedenstellend. Im Hochleistungssport reicht es hingegen nicht mehr aus, nur die Muskeln zu trainieren. Hier spielen neben dem körperlichen Training auch mentale Komponenten, Regeneration und eine der jeweiligen Sportart angemessene Ernährung eine bedeutende Rolle. Nahrungsvolumen, Nahrungsqualität und Energiemenge müssen individuell genau angepasst werden, um Höchstleistungen zu erzielen. Dabei kann der erhöhte Bedarf an Nährstoffen, der durch körperliche Aktivität entsteht, mit einer gezielten Lebensmittelauswahl und einer an den erhöhten Energieverbrauch angepassten Nahrungszufuhr gedeckt werden. Denn eine größere Nahrungsmenge liefert auch mehr Makro- sowie Mikronährstoffe und sogar Leistungssportler können normalerweise pro-

blemlos auf Nahrungsergänzungsmittel wie Proteinpräparate verzichten. Zudem muss vor allem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Es genügt nicht, nur auf sein Durstgefühl zu hören, denn bis dieses auftritt, kann die Leistungsfähigkeit bereits beeinträchtigt sein. Die Faustregel heißt deshalb: Trinken, bevor der Durst kommt!

Willenskraft als Schlüsselfähigkeit, Ziele in die Tat umzusetzen

Wir lieben es, gute Vorsätze zu fassen und große Ziele zu setzen. Am Anfang arbeiten wir mit großer Motivation an der Verwirklichung unserer Träume. Am Ende kann aber nicht jeder von seinen Erfolgserlebnissen erzählen. Den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage, Träumen und Wirklichkeit macht die Willenskraft aus. Das Leben ist eine lange Kette von Herausforderungen mit Höhen und Tiefen. Um Ziele nicht nur auf dem Blatt bestehen zu lassen und gewünschte Handlungen selbst unter erschwerten Bedingungen aufrechtzuerhalten, braucht es gewisse Voraussetzungen. Gedanken, Gefühle und Impulse müssen kontrolliert sowie Belohnungen aufgeschoben werden. Man

> **Willpower and desire, when properly combined, make an irresistible pair.**



könnte auch sagen: Es braucht eine Menge Selbstdisziplin, Flexibilität, Konzentration und Ausdauer, aber auch viele weitere Rahmenbedingungen im täglichen Leben. Motivation alleine reicht nicht aus, die kommt und geht. Ein soziales Umfeld, das hinter einem steht und einem Mut macht, förderliche Gewohnheiten, die einem viel Energie sparen, aber auch ein gesunder Lebensstil (Ernährung, Schlaf, Stressmanagement) gehören für mich dazu. Außerdem muss ich von dem, was ich mache, auch vollkommen überzeugt sein und mich dabei wohl fühlen, damit ich mein Bestes geben kann und will.

Jeden Tag etwas besser

Versuche es mal mit einem Tagebuch. Einem Tagebuch, in das du dir jeden Morgen notierst, auf was du dich heute freust. Und jeden Abend blickst du auf deinen Tag zurück und hältst fest, welchen Erfolg und welche Erkenntnis du heute hattest, aber auch, was du in Zukunft besser machen könntest. Behalte dir noch einen Platz frei: Dort notierst du, was sich für dich gerade gut anfühlt! Das braucht nicht viel Zeit, jeden Tag ein paar Minuten. Schon bald wirst du eine ganz andere Einstellung zu bestimmten Dingen haben. Positiv denken und die Zukunft in bunten Farben ausmalen, das ist gut und richtig. Sonst fehlen Motivation und Vorfreude für die ersten Schritte. Aber das alleine reicht nicht aus, auch die Gedanken, dass Hindernisse und Widerstände auf deinem Weg auftreten werden, gehören dazu. Entscheidend ist jedoch die Erkenntnis, dass sie nur Rohstoffe sind, die du für deine Pläne nutzen kannst, Steine, mit denen du deinen Weg ausbauen, vielleicht sogar um das Hinder-

nis herumbauen kannst. Nur das Ziel selbst darf sich nicht verändern. Dann wirst du mit kleinen Schritten Großes erreichen!

Energie, Konzentration, Ausdauer und Flexibilität

Sich von seinen Zielen nicht ablenken lassen, jeden Tag fokussiert an der Erreichung arbeiten, dabei jedoch flexibel bleiben und nicht unnötig Energie für Dinge verschwenden, die sowieso nicht verändert werden können. Mein Erfolgsrezept, das auch den Weg zum Ziel zu etwas ganz Besonderem werden lässt. Vor allem die Flexibilität spielt eine wichtige Rolle, sowohl körperlich als auch geistig. Beim Kämpfen beweglich, ruhig und locker bleiben, auf seine Atmung achten, sich je nach Gegner innerhalb kurzer Zeit auf eine neue Situation anpassen. Das sind alles Fähigkeiten, die ein guter Kampfsportler haben sollte. Zudem müssen Prioritäten gesetzt werden können. Man kann nicht alles haben. Jede Woche feiern zu gehen und gleichzeitig beim Sport das Beste zu geben ist nicht möglich. Auch der Vorsatz von einem gesünderen Leben kann nicht umgesetzt werden, wenn immer wieder Fertigmahlzeiten, süße Getränke, Zigaretten oder Alkohol im Spiel sind.

Eine neue Herausforderung – Nimm sie einfach an!

Ich bemühe mich immer wieder, das Thema Training nicht zu verkopft anzugehen. Natürlich sind mir als Physiotherapeutin die möglichen Risiken und Folgen der extremen täglichen Leistungsanforderungen im Wettkampfsport bewusst.

Just do it!

Doch ich weiß: Wenn man etwas gut machen möchte, muss man mit Herz und Kopf dabei sein. Also entweder du machst etwas und lässt dich auf alle damit verbundenen Bedingungen ein oder du machst es eben nicht.

Gewinnen wollen, aber statt trainieren in der Bar sitzen, einen neuen Rekord aufstellen wollen, aber sich dabei selbst beschummeln, das gibt es für mich nicht. Auch ich würde manchmal nach einem anstrengenden Tag voller Termine auf die Frage „Willst du jetzt wirklich ins Fitnessstudio“ mit einem klaren nein antworten. Doch habe ich mich für etwas wie beispielsweise der Teilnahme an einer Weltmeisterschaft entschlossen, dann kenne ich das Ziel in meinem Kopf und meinen Plan, dorthin zu kommen. Also stecke ich nicht so viele Gedanken in die Abwägung der Pros und (Bequemlichkeits-) Kontras.

Die dafür aufzuwendende Energie behalte ich mir lieber für die Trainingseinheit. Stattdessen schnappe ich meine Sportsachen und los geht’s.

ITTEN SPORT
ORTLERIN
DES JAHRES
2018
Petra Fink

TRA FINK

SMILE & BE HAPPY

Jeder ist seines Glückes Schmied!
Wir sind alle verschieden. Manche scheinen, als würden sie stets unbekümmert durch das Leben gehen, andere hingegen lassen den Kopf immer etwas hängen oder haben überall etwas auszusetzen. Es gibt Leute, die beklagen sich dauernd, dass das Leben so anstrengend sei, sie so hart arbeiten müssen und ihnen nichts gelingt, andere hingegen nehmen sich auf dem Weg zu ihren Zielen nicht mal die Zeit, über so etwas nachzudenken. Doch niemand ist seinem Schicksal hilflos ausgeliefert. Jeden Tag haben wir die Möglichkeit, mit einem Neuanfang zu beginnen. Die erste Entscheidung treffen wir bereits am frühen Morgen gleich nach dem Aufwachen: Aufstehen und für seine Wünsche, Träume und Ziele kämpfen oder einfach nochmals die Augen schließen und weiterschlafen. Letzteres ist natürlich angenehmer, doch macht es uns auf die Dauer wirklich glücklicher? Oder haben wir mehr davon, wenn wir uns dazu aufraffen, Entscheidungen zu treffen und Vorsätze zu fassen und tagtäglich daran arbeiten, unseren Zielen ein Stück näher zu kommen? Haben wir dann erst einmal den Schritt in die richtige Richtung gemacht, fällt es immer leichter, motiviert und voller Energie seine Vorsätze in die Tat umzusetzen und mit Freude und Zufriedenheit auf das Erreichte zurückzublicken. Und die Power dazu kommt zuallererst vom Treibstoff, mit dem wir unseren Körper füttern. Nur wenn unsere Zellen alle nötigen Nährstoffe bekommen, können sie auch optimal funktionieren und uns gesund halten. Und ein gesunder Körper kann zusammen mit Ausdauer und Fleiß so einiges schaffen, wir müssen nur daran glauben und tagtäglich etwas dafür tun! Denn nur vom Wünschen und Hoffen alleine ist noch niemand Weltmeister geworden.

Eating healthy food fills your body with energy and nutrients. Imagine your cells smiling back at you and saying: Thank you!

FRÜHSTÜCK

Was für ein guter Grund aufzustehen: Es wartet ein gesundes und ausgewogenes Frühstück, um voller Energie in den Tag starten zu können. Für mich persönlich ist es auf jeden Fall extrem wichtig, dem Körper schon am Morgen gut zu versorgen. Und es gibt so viele Möglichkeiten, diese Mahlzeit abwechslungsreich und lecker zu gestalten.

Wenn jedoch der Appetit am Morgen noch nicht vorhanden ist oder man einfach nicht früher aufstehen möchte, um sich Zeit für das Frühstück zu nehmen, sollte man zumindest zwei bis drei Stunden nach dem Aufstehen etwas essen, um den Körper mit neuer Energie zu versorgen.

Im Idealfall sollte einem das Frühstück schon ausreichend Flüssigkeit (z. B. in Form von einem Tee) sowie neue Energie aus komplexen Kohlenhydraten wie Vollkornbrot oder Haferflocken liefern. Zudem liefern Obst und Gemüse wertvolle Vitamine und Milchprodukte oder Eier sind gute Eiweißquellen. Auch das Fett sollte nicht fehlen. Dieses kann durch ein paar Nüsse und Samen oder etwas Avocado aufgenommen werden. Und zum Süßen eignen sich besonders gut selbstgemachte Marmeladen mit einem hohen Fruchtanteil oder etwas Honig.

Ich habe versucht, meine Rezepte bunt zu mischen, damit für jeden etwas dabei ist: Von der Früchtebowl über ein Spiegelei bis hin zu Pancakes. Und vor allem die

Eat glitter for breakfast and shine all day.

Overnight-Oats sind eine ideale Möglichkeit, das Frühstück schon am Vorabend in einem Aufbewahrungsglas zuzubereiten, damit es am nächsten Tag zu Hause oder bei der Arbeit nur noch verzehrt werden kann.
Und um auch die Gedanken gut zu nähren, erinnert euch an das Motto:

Starte in deinen Tag gesättigt und gesund – dann wird dein Tag auch kunterbunt.

TIPP: WER ES NOCH CREMIGER MÖCHTE, EINFACH EIN ROHES EI DAZUGEBEN UND MIT DEN RESTLICHEN ZUTATEN MIXEN.

BANANEN-MANGO-BOWL

ZUBEREITUNGSZEIT:
10 MINUTEN +
EINFRIEREN
ÜBER NACHT

FÜR 2 PERSONEN

DES BRAUCHT'S:

1 Mango
2 Bananen
2 Scheiben Ingwer
2 Scheiben Kurkuma
150 ml Haferdrink
1 TL Leinöl
1 TL Zimt
etwas schwarzen Pfeffer
etwas Kardamompulver

ZUM VERZIEREN:

2 EL Blütenpollen

UND ASO GEAT'S:

1 Mango und Bananen am Abend vorher schälen, in kleine Stücke schneiden und einfrieren.

2 Am nächsten Morgen vor der Verwendung bei Raumtemperatur etwas (ca. 15 Minuten) auftauen lassen.

3 Die Ingwer- und Kurkumascheiben schälen, klein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten cremig mixen.

4 Die Mischung auf zwei Schalen verteilen und mit Blütenpollen verzieren.

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Schon seit Jahrhunderten haben sich Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Zimt und Kardamom gegen Entzündungen bewährt. Es konnte aufgezeigt werden, dass die Aufnahme von 6 g (1 TL) einer Mischung verschiedener Gewürze pro Tag die Entzündungsreaktionen im Blut reduzieren kann. Damit wirkt sich der Verzehr von verschiedenen Gewürzen auch positiv auf entzündlich-rheumatische Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis aus.[3,4]

TIPP: LASS DEINER FANTASIE BEIM VERZIEREN FREIEN LAUF, JE BUNTER, DESTO BESSER!

BREAKFAST BOWL MIT SPIRULINA

ZUBEREITUNGSZEIT:
20 MINUTEN +
EINFRIEREN
ÜBER NACHT

FÜR 2 PERSONEN

DES BRAUCHT'S:

2 Bananen
100 g Erdbeeren
100 g Blaubeeren
1 Avocado
100 ml Mandeldrink
10 g Spirulina-Pulver

ZUM VERZIEREN

1 EL Walderdbeeren
1 EL Kokosraspeln
1 EL Blütenpollen

UND ASO GEAT'S:

1 Banane am Abend vorher in Scheiben schneiden und zusammen mit den Beeren einfrieren.

2 Am nächsten Morgen vor der Verwendung bei Raumtemperatur etwas (ca. 15 Minuten) auftauen lassen.

3 Avocado in der Mitte teilen und Kern sowie Schale entfernen.

4 Die Bananenscheiben zusammen mit den Beeren, der Avocado und dem Mandeldrink cremig mixen.

5 Die Hälfte der Masse auf zwei Schalen verteilen.

6 Zur anderen Hälfte das Spirulina-Pulver geben und gut untermischen.

7 Nun diese Masse auch auf die zwei Schalen verteilen und den Bowl mit Walderdbeeren, Kokosraspeln und Blütenpollen verzieren.

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Spirulina ist eine Mikroalge, die nach der Ernte getrocknet und anschließend zu Pulver vermahlen wird. Algen gehören zur Gruppe der Bakterien. Sie können Giftstoffe abbauen und verfügen über viele gesunde Inhaltsstoffe. Dazu gehören Eiweiße, Vitamine und Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Eisen. Zudem enthalten getrocknete Algen einen besonders hohen Jodgehalt und unterstützen somit die Produktion von Schilddrüsenhormonen.[5] Diese sind unter anderem für die Regulierung von Stoffwechselprozessen verantwortlich und regen das Körper- sowie Organwachstum an.

TIPP: FÜR EINEN GRÖßEREN SÄTTIGUNGSEFFEKT NOCH 20 G HAFERFLOCKEN ODER DINKELFLOCKEN DAZUGEBEN.

BREAKFAST BOWL MIT ACAI

ZUBEREITUNGSZEIT:
20 MINUTEN +
EINFRIEREN
ÜBER NACHT

FÜR 2 PERSONEN

DES BRAUCHT'S:

1 Banane
100 g Blaubeeren
100 g Brombeeren
¼ Ananas
2 Eier
10 g Acai Pulver

ZUM VERZIEREN

1 Handvoll Beeren
1 EL gepuffter Buchweizen
1 EL Hanfsamen
1 EL Kakaonibs
1 EL getrocknete Veilchenblüten

UND ASO GEAT'S:

1 Banane am Abend vorher in Scheiben schneiden und zusammen mit den Beeren einfrieren.

2 Am nächsten Morgen vor der Verwendung bei Raumtemperatur etwas (ca. 15 Minuten) auftauen lassen.

3 Die Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden.

4 Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder im Mixer cremig mixen.

5 Die Masse auf zwei Schalen verteilen und den Bowl mit den Beeren, gepufften Buchweizen, Hanfsamen, Kakaonibs und getrockneten Veilchenblüten verzieren.

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Wir Menschen sind nicht nur auf der Suche nach Energie und Kalorien, sondern wir haben Verlangen nach einer bestimmten Proteinmenge. Erst wenn diese zur Verfügung steht, fühlen wir uns satt.[6] Zu den hervorragenden Eiweißlieferanten gehören auch die Eier. Sie besitzen zudem alle acht essenziellen Aminosäuren, die unser Körper benötigt. Außerdem enthalten sie ca. 200 mg Cholesterin, Retinol, Folsäure, Thiamin, Riboflavin, Vitamin B12, Vitamin D und Eisen. Das Eigelb beinhaltet das gesamte Fett und Cholesterin des Eies, wohingegen das Eiweiß zu 90 % aus Wasser besteht, fettfrei ist und etwas Proteine, Vitamine und Glukose enthält.[7]

MITTAG-ESSEN

Energienachschub für die zweite Hälfte des Tages: Mit dem Mittagessen kann man dem Körper sowohl eine entspannende Pause als auch die nötige Energie für den Nachmittag geben. Es soll schmackhaft als auch sättigend sein und wichtige Nährstoffe liefern. Am besten warm genossen am Tisch zusammen mit der Familie oder Freunden.

Auch beim Mittagessen gibt es eine riesengroße Auswahl an Gerichten. Dabei sollten wieder komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette, etwas Gemüse und eine Proteinquelle auf dem Teller landen. Und wer noch Lust auf eine Nachspeise hat, kann sich gerne Ideen beim vorherigen Kapitel holen oder noch ein Stück Obst mit Naturjoghurt oder Quark verspeisen.

Die Rezeptideen für das Mittagessen sind nur eine kleine Auswahl, wobei ich versucht habe, verschiedenste Speisen zu integrieren. Angefangen von einer leckeren Salatschüssel, die sich jeder nach seinen Vorlieben selbst zusammenstellen kann, über das traditionelle Muas bis hin zur Lieblingsspeise einer guten Freundin, nämlich der Artischocken mit Buchweizen.

Natürlich können die Rezepte auch als Abendessen genossen werden, schließlich hat jeder von uns ja seinen eigenen Essens- und Lebensrhythmus.

**Eating is a need.
Enjoying is an art.**

Und um auch die Gedanken gut zu nähren, erinnert euch an das Motto:

Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.

TIPP: SALAT JE NACH AUSWAHL IM GARTEN GESTALTEN: VERWENDE RADIESCHEN, KOHLRABI, TOMATEN, KAROTTEN ODER MISCHE NOCH AVOCADO, OLIVEN, EIER ODER KICHERERBSEN UNTER.

QUINOTTO-SALAT

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

FÜR 2 PERSONEN

DES BRAUCHT'S:

350 ml Wasser

etwas Salz

150 g Quinoa

1 Granatapfel

1 Peperoni (gelb)

1 Salatgurke

100 g Feta

30 ml Sesamöl

etwas Koriander und Dill (getrocknet)

etwas Salz und Pfeffer

ZUM VERZIEREN

2 EL Sesamsamen

etwas Petersilie

UND ASO GEAT'S:

1 Das Wasser zusammen mit dem Salz aufkochen lassen.

2 Den Quinoa in einem Sieb unter fließend heißem Wasser gründlich waschen und im Wasser etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3 Den Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen.

4 Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

5 Gurke und Feta in kleine Würfel schneiden.

6 Nun alle Zutaten zum abgekühlten Quinoa geben und unterheben.

7 Den Quinotto-Salat auf zwei Schalen verteilen, mit Sesamsamen und Petersilie garnieren und bis zum Servieren abgedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Der Saft und die Samen des Granatapfels haben eine nachgewiesene antioxidative sowie antikanzerogene Wirkung.[2,3] Daher kann er bei der Behandlung und Prävention von Krebs, aber auch bei anderen Krankheiten, die mit chronischen Entzündungen einhergehen, eingesetzt werden. Zudem können Granatäpfel unterstützend eingesetzt werden, um den Blutdruck zu senken sowie Arteriosklerose vorzubeugen.[4,5] Außerdem stimulieren östrogenähnliche Verbindungen im Granatapfel die Serotonin- und Östrogenrezeptoren, wodurch Depressionen gelindert werden können.[6]

TIPP: JE NACH VORLIEBE VERSCHIEDENE GEWÜRZE VERWENDEN: KREUZKÜMMELPULVER, CHILIPULVER ODER NOCH 2 EL SPEISESTÄRKE DAZUGEBEN, UM ES KNUSPRIGER ZU MACHEN.

OFENGEMÜSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

FÜR 2 PERSONEN

DES BRAUCHT'S:

1 kleiner Kürbis
1 Süßkartoffel
3 Kartoffeln
2 EL Olivenöl
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
etwas Salz und Pfeffer

FÜR DIE GUACAMOLE

1 Limette
2 Avocados
1 Knoblauchzehe
5 kleine Tomaten (Datterini)
etwas Salz und Pfeffer

→ VARIANTE:

Gemüse einfach nach Wahl verwenden: Zwiebel, Topinambur, Rote Beete, Karotte, Aubergine. Für die Guacamole statt der Limette eine Zitrone verwenden und wer es schärfer mag, noch eine Chilischote klein aufschneiden und dazugeben.

UND ASO GEAT'S:

1 Kürbis in der Mitte teilen und die Kerne entfernen.

2 Kürbis, Süßkartoffel und Kartoffeln schälen und in Streifen schneiden.

3 Mit dem Öl und den Gewürze in einer Schüssel gut vermischen.

4 Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 30 – 40 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

5 Für die Guacamole den Saft der Limette auspressen und die Avocados in der Mitte teilen und Kern sowie Schale entfernen.

6 Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Limettensaft pürieren.

7 Den Knoblauch fein hacken, die Tomaten würfeln und beides zusammen mit den Gewürzen unter die Avocadocreme heben.

8 Ofengemüse zusammen mit der Avocadosauce servieren.

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Forschungen belegen, dass ein Mangel an fast jedem bekannten Mineral oder Vitamin die Abwehr schwächt. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass der Ernährungsstatus darüber entscheidet, ob Viren oder Bakterien eine Infektion auslösen können oder nicht und dass ein Nährstoffmangel es Viren ermöglicht, zu infektiöseren bzw. gefährlicheren Formen zu mutieren.[7]

TIPP: WER ES FLÜSSIGER MÖCHTE, EINFACH ETWAS MEHR WASSER VERWENDEN.

KOKOS-CURRY

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

FÜR 2 PERSONEN

DES BRAUCHT'S:

500 g Süßkartoffeln

1 Chilischote

1 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück Ingwer und Kurkuma

1 TL Kokosöl

1 TL Currypulver

50 ml Wasser

150 ml Kokosmilch

etwas Koriander (getrocknet)

etwas Salz

eine Handvoll Johannisbeertomaten

ZUM VERZIEREN

etwas Petersilie

1 TL Kokosraspeln

UND ASO GEAT'S:

1 Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

2 Chilischote längs halbieren, entkernen und in gleichmäßige Streifen schneiden.

3 Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma schälen, fein hacken und im Kokosöl kurz dünsten.

4 Süßkartoffeln, Chilischote und Currypulver unterrühren und mit dem Wasser ablöschen.

6 Nun die Kokosmilch unterrühren und 10 – 15 Minuten köcheln lassen.

7 Mit Koriander und Salz abschmecken und die Tomaten unterheben.

8 Das Curry auf 2 Schalen verteilen und mit Petersilie und Kokosraspeln garnieren.

→ **VARIANTE:**

Anstatt der Süßkartoffel einfach Gemüse deiner Wahl verwenden: Beispielsweise Kürbis, Zucchini, Karotten, Peperoni, Brokkoli oder Spinat.

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Gewürze und Kräuter sollten immer wieder in der Küche eingesetzt werden. Sie bringen nicht nur Abwechslung im Geschmack und Farbe der Speisen, sondern auch viele gesundheitliche Vorteile mit sich: Komponenten der ätherischen Öle wirken gegen Bakterien, Pilze und Viren, Farbstoffe wie Polyphenole schützen unsere Zellen und können das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen senken und Bitter-, Gerb- und Scharfstoffe haben eine verdauungsfördernde, desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung.[8]

TIPP: EINZELNE BLÄTTER EINZELN VON AUßEN NACH INNEN MIT DEN FINGERN ABZUPFEN, DEN UNTEREN, FLEISCHIGEN TEIL DER BLÄTTER EVENTUELL IN EINE SAUCE TUNKEN UND DURCH DIE ZÄHNE ZIEHEN, DABEI DAS INNERE AUSLUTSCHEN.

ARTISCHOCKEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN

FÜR 2 PERSONEN

DES BRAUCHT'S:

2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
2 Artischocken
1 TL Pfefferkörner
etwas Salz
100 g Buchweizen
200 ml Wasser
etwas Salz
4 Blätter Lorbeer

FÜR DIE SAUCE

1 Knoblauchzehe
30 ml Hanföl
20 g Brennnesselblätter
5 g Petersilie
10 g Parmesan (gerieben)
1 EL Brennnesselsamen
etwas Salz

→ VARIANTE:

Zum Eintunken der Artischocken eine weitere Sauce aus Olivenöl mit Zitronensaft oder Essig sowie etwas Kräutersalz und Chilipulver nach Geschmack zusammenmischen.

UND ASO GEAT'S:

1 Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und etwas zerdrücken, die Zitrone auspressen.

2 Die Artischocken mit dem Knoblauch, Zitronensaft, Pfefferkörnern und Salz in reichlich Wasser 30 – 40 Minuten köcheln lassen.

3 Den Buchweizen in ein Sieb geben und abspülen.

4 Das Wasser mit Salz und Lorbeer zum Kochen bringen, den Buchweizen hineingeben und etwa 20 Minuten köcheln lassen, dann die Lorbeerblätter wieder entfernen.

5 Knoblauch schälen, fein hacken und mit dem Öl, Brennnesselblättern, Petersilie und Parmesan im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen.

6 Brennnesselsamen und Salz unterheben.

7 Artischocken nach dem Kochen etwas abtropfen lassen und zusammen mit dem Buchweizen und der Sauce auf 2 Teller anrichten.

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Sie brennt, sie heilt, sie schmeckt: Die Brennnessel ist eine vielseitige Heilpflanze und gesundes Wildgemüse. Hervorstechend ist ihr hoher Eisengehalt, wobei das in ihr enthaltene Vitamin C die Eisenaufnahme noch zusätzlich begünstigt. Im Gegensatz zu vielen Eisenpräparaten führen Brennnesseln jedoch nicht zu Verstopfung. Wertvoll sind auch die Samen der Brennnesseln. Schon die Römer wussten, dass sie ein Aphrodisiakum sind. Darüber hinaus stärken sie die Prostata, helfen bei allgemeiner Müdigkeit, unterstützen die Sehkraft und können bei Menstruationsbeschwerden helfen, indem sie den Östrogenspiegel heben.

TIPP: DEN TEIG MIT KRÄUTERN, GEWÜRZEN ODER GERIEBENEM KÄSE VERFEINERN.

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Substanzen wie Carvacrol in Oregano haben eine starke entzündungshemmende Wirkung und bekämpfen Pilze im Darm.[9]

PIZZA AUS QUARK-ÖL-TEIG

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MINUTEN

FÜR 2 PERSONEN

DES BRAUCHT'S:

QUARK-ÖL-TEIG

150 g Magerquark
50 ml Olivenöl
1 Ei
150 Dinkelvollkornmehl
150 g Dinkelmehl
1 Packung Backpulver
1 TL Salz

BELAG 1

150 g Tomaten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
etwas Salz, Pfeffer und Oregano
125 g Mozzarella

BELAG 2

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
100 g Spinat
etwas Salz, Pfeffer & Muskatnuss
50 g Oliven
20 g Kapern
200 g Tofu

UND ASO GEAT'S:

1 Mit dem Schneebesen Magerquark, Öl und Ei verrühren, anschließend die restlichen Zutaten zufügen und alles mit der Hand kurz kneten.

2 Den Teig in zwei Stücke teilen, diese jeweils zu einem Kreis ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Pizzablech legen.

3 Für die Tomatensoße die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und 1 Minute ziehen lassen, anschließend unter kaltem Wasser kurz abkühlen.

4 Die Haut der Tomaten abziehen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

5 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im Öl dünsten, Tomatenstücke und Gewürze hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen.

6 Den Pizzaboden mit der Tomatensoße bestreichen, Mozzarella aufschneiden und auf dem Boden verteilen.

7 Für den Pizzabelag mit Spinat Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im Öl dünsten.

8 Spinat in grobe Streifen schneiden und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel mitdünsten, anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

9 Jeweils die Hälfte vom Spinat, den Oliven und den Kapern zusammen mit dem Tofu fein pürieren und den Pizzaboden damit bestreichen.

10 Die andere Hälfte vom Spinat, den Oliven und den Kapern darüber verteilen.

11 Die Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze für etwa 20 Minuten backen.

TIPP: WER ES NICHT ZU KÜHL MAG, EINFACH FRISCHE BEEREN VERWENDEN.

BEERENSHAKE

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

FÜR 2 PERSONEN

DES BRAUCHT'S:

ERDBEERSHAKE

100 g Erdbeeren
1 Banane
150 ml Mandeldrink
1 EL Mandelmus
½ TL gemahlene Vanille

JOHANNISBEERSHAKE

100 g Johannisbeeren
1 Orange
150 ml Haferdrink
50 g Magerquark
½ TL Zimt

UND ASO GEAT'S:

ERDBEERSHAKE

1 Die Erdbeeren über Nacht einfrieren.

2 Am nächsten Tag etwa 10 – 15 Minuten auftauen lassen.

3 Banane in Scheiben schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab oder im Mixer cremig mixen und in ein Glas füllen.

JOHANNISBEERSHAKE

1 Die Johannisbeeren über Nacht einfrieren.

2 Am nächsten Tag etwa 10 – 15 Minuten auftauen lassen.

3 Orange schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab oder im Mixer cremig mixen und in ein Glas füllen.

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Entzündungen haben eine lebensnotwendige Schutzfunktion und stellen den Beginn des Heilungsprozesses dar. Jedoch sollten sie unter optimalen Bedingungen nur etwa vier bis sechs Tage dauern. Wenn die Auslöser wie eine Gewebeverletzung, längerer psycho-emotionaler Stress oder zu hohe Mahlzeitenfrequenz zu schwach sind, um eine vollständige Entzündungsreaktion auszulösen, entsteht eine niedriggradige Entzündung, die über Monate und Jahre aufrechterhalten werden kann. Das verbraucht Unmengen an Energie. Es folgt ein Energiemangel, der als erstes das Bindegewebe (Schwächegefühl, Verletzungsgefahr) und alle nicht lebensnotwendigen Organe betrifft. Mit unserer Nahrungsaufnahme haben wir die Möglichkeit, entzündungsauslösende Faktoren effektiv zu hemmen. Wertvolle Inhaltsstoffe liefern vor allem Beeren, Vanille, Zimt, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Walnüsse und Kohlgemüse.[8]

TIPP: SMOOTHIES EIGNEN SICH PERFEKT ALS GESUNDES FRÜHSTÜCK ODER FRUCHTIGE ZWISCHENMAHLZEIT!

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Da Keimlinge die geballte Energie besitzen, die eine Pflanze benötigt, um groß zu werden, ist ihr Anteil an Vitalstoffen um ein Vielfaches höher als in der gleichen Menge der ausgewachsenen Kräuter oder Gemüsesorten. Microgreens enthalten dabei besonders viel Vitamin C, das für die Immunabwehr und den Aufbau des Bindegewebes gebraucht wird, B-Vitamine für die Nerven sowie Vitamin A für Haut und Augen. Außerdem enthalten sie Mineralstoffe wie Kalzium für die Knochen, Eisen für die Blutbildung und das entzündungshemmende Zink.[9]

SMOOTHIE MIT MICROGREENS

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

FÜR JEWEILS EIN GLAS ZU 500 ML

DES BRAUCHT'S:

AVOCADO-BANANE

1 Avocado
1 Banane
100 ml Buttermilch
20 g Vollkorn Quinoaflocken
15 g Microgreens

ROTE BEETE-BEEREN

1 kleine rote Beete
75 g schwarze Johannisbeeren
75 g Blaubeeren
100 ml Kefir
15 g Microgreens

APFEL-KAROTTEN

1 Apfel (Granny Smith)
2 Karotten
1 Limette
100 ml Orangensaft
1 TL Olivenöl
15 g Microgreens

UND ASO GEAT'S:

AVOCADO-BANANE-SMOOTHIE

1 Avocado der Länge nach halbieren, den Kern entfernen und mithilfe von einem Löffel die Avocadohälfte von der Schale lösen.

2 Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.

3 Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder im Mixer cremig pürieren und den Smoothie in ein Glas füllen.

ROTE BEETE-BEEREN-SMOOTHIE

1 Die rote Beete schälen und in kleine Stücke schneiden.

2 Die Johannisbeeren vom Stiel entfernen.

3 Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder im Mixer cremig pürieren und den Smoothie in ein Glas füllen.

APFEL-KAROTTEN-SMOOTHIE

1 Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden.

2 Die Karotten in Stücke schneiden.

3 Saft der Limette herauspressen und zusammen mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab oder im Mixer cremig pürieren und den Smoothie in ein Glas füllen.

→ **VARIANTE:**

Anstatt der Microgreens Kräuter nach Wahl verwenden wie beispielsweise Brennnessel, Löwenzahn, Minze und Petersilie.

TIPP: SMOOTHIES EIGNEN SICH PERFEKT ALS GESUNDES FRÜHSTÜCK ODER FRUCHTIGE ZWISCHENMAHLZEIT!

WEIZENGRAS-SMOOTHIE

ZUBEREITUNGSZEIT:
10 MINUTEN

FÜR 2 PERSONEN

DES BRAUCHT'S:

½ Ananas
1 Salatgurke
1 Apfel (z. B. Granny Smith)
1 Handvoll Spinat
10 g Weizengraspulver

ZUM VERZIEREN

2 Stück Ananas
2 Scheiben Gurke

UND ASO GEAT'S:

1 Ananas und Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden.

2 Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

3 Alle Zutaten in den Mixer geben und für etwa 1 Minute cremig mixen.

4 Auf 2 Gläser verteilen und mit Ananas und Gurke garnieren.

→ **VARIANTE:**

Wer es noch etwas süßer mag, etwas Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup dazugeben.

HOSCH DU DES SCHUN GEWISST?

Es gibt mehrere Erfahrungsberichte über die positiven Auswirkungen auf verschiedene Beschwerdebilder bei regelmäßiger Zufuhr von Weizengras. So soll dadurch die Verdauung gefördert werden, Eisenmangel sowie chronischer Müdigkeit und Erschöpfung entgegengewirkt werden und auch bei diversen Hautproblemen wie Akne, Pilze und Schuppen sind vorteilhafte Wirkungen zu beobachten. Durch eine Studie belegt werden konnte auch die positive Wirkung von Weizengras auf die chronisch entzündliche Darmerkrankung Colitis ulzerosa.[10]