



Viola Peters-Möllecken

Zertifizierte Ernährungsberaterin

Bleiben Sie gesund in dem sie sich von innen stärken, durch eine gesunde vitalstoffreiche Küche ohne Zucker. Es geht darum, darauf zu hören, wie der Körper auf das, was wir zu uns nehmen reagiert, ihn mit Dingen zu füttern, die ihm Energie und Nährstoffe liefern und so eine starke Basis zu schaffen für die Dinge, die ihm Energie rauben.

Einfachheit in der Wahl der Nahrung fördert die körperliche Gesundheit.

Die Basis der täglichen Ernährung: Vollkorngetreide, rohe, gekochte Gemüse und Obst. Der tägliche Proteinbedarf kann am besten aus pflanzlichen Quellen z.B. Hülsenfrüchten, Nüssen, aber auch aus Naturjoghurt gewonnen werden. Fette sind empfehlenswert durch Pflanzenöle, Nüsse und Mandeln, Leinsamen sowie Ölsaaten zu verzehren.

Ideen zum Frühstück:

Bircher Müsli – Grundrezept (1 Portion)

- | | |
|-----------------|--|
| 3 EL | Haferflocken einweichen über Nacht, zudecken kühl stellen |
| 6 EL | Wasser |
| 1 EL | Nüsse gehackt |
| 1 TL | Saaten z.B. Leinsamen geschrotet |
| | folgende Zutaten morgens einrühren: |
| 3 EL | Getreidemilch oder Joghurt, |
| 1 Apfel | gerieben oder gemischtes Obst wie Birnen, Beeren... |
| 1 Apfel | raspeln(nicht schneiden, sondern raspeln, das setzt Pektin frei, das im Verdauungstrakt Gifte binden kann. |
| 100 g Quark | oder Joghurt, oder 2-3 EL Mandelmus. |
| 1 EL Leinöl | anrühren. Um die Konsistenz des Quarks sämiger zu machen, kann man ihn mit Wasser verdünnen oder auf Wunsch mit etwas Honig dazugeben. |
| 1-2 EL Nüsse | verteilen (über das Jahr verteilt wechselnde Sorten, z. B. Haselnüsse Wallnüsse,... |
| 1-2 EL Leinsaat | möglichst frisch geschrotet und über Nacht eingeweicht. |



Viola Peters-Möllecken

Zertifizierte Ernährungsberaterin

Am Abend empfiehlt sich glutenfreies Getreide mit Gemüse:

z.B. Hirse oder Quinoa kochen dazu frisches Gemüse in der Pfanne andünsten, mit frischen Kräutern und etwas Salz würzen.

Gerösteter Blumenkohl

Zutaten für 2 Portionen:

1 Blumenkohl, 1 EL Tahini, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, ½ rote Chilischote, Ingwer, 1 TL Kurkuma, ½ TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Zitrone, 250 g Kichererbsen, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie.

Den Blumenkohl in kleine Rosen brechen, waschen und gut abtropfen lassen. Aus dem Tahini (Sesampaste), Olivenöl und den Gewürzen eine Paste zubereiten. Mit Knoblauch, Ingwer und Chili zusammen über den Blumenkohl geben und marinieren.

Für 20 Minuten bei 200 C in den Backofen geben und rösten.

Die gekochten Kichererbsen (Dose **oder eingeweicht und gekocht**), die frischen Kräuter, die Frühlingszwiebeln und den Zitronensaft dazugeben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Ergänzt werden kann das Gericht mit Hirse oder Vollkornreis.

Dieses Gericht kann man auch mit anderen Gemüsesorten wie z.B. Möhren, Süßkartoffeln, oder eine bunte Mischung vom Lieblingsgemüse zaubern. Einfach ausprobieren und variieren, so ist schnell ein Gericht gekocht, dieses kann man auch hervorragend am kommenden Tag als kalte Bowl genießen, einfach etwas mehr kochen.

Für eine ausführliche Ernährungsberatung melden Sie sich gerne bei mir.

Tel: 0173/3454100



Viola Peters-Möllecken

Zertifizierte Ernährungsberaterin

Essbare Wildpflanzen sind in großer Auswahl in der Natur frei verfügbar, sie bereichern den Speisezettel und zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus.

Löwenzahn

Die jungen, frischen Blätter des Löwenzahns sind von März bis Juni eine Salat Delikatesse. Lässt man sie fein geschnitten mit Salz oder in Wasser eine Stunde ziehen, werden sie milder. Klein gehackt kann man die Blätter über Suppen oder über eine Bowl streuen. Als Spinat, Brotbelag oder zur Kräuterkartoffel ist Löwenzahn auch zu verwenden.

Die Brennnessel ist eine alte Gemüsepflanze, deren Blätter wie Spinat zubereitet werden kann. Man kann aus der Brennnessel, Gemüsegerichte, Füllungen und Pesto bereiten. Die Triebspitzen und zarten Blätter müssen etwas 3 Sekunden blanchiert, fein gewiegt oder vorsichtig mit einem Nudelholz abgerollt werden, damit sie ihre Brennhaare verlieren. Dann eignen sie sich auch roh für Salate. Brennnessel lassen sich an einem luftigen Platz gut trocknen und als Mineralstofflieferant für den Winter gut aufbewahren.

Brombeere

Die jungen Blattaustriebe der echten Brombeere eignen sich von April, solange ihre Stacheln noch weich und wenig störend sind, gehackt für Salatsaucen oder Kräutermischungen, für Spinatzubereitungen, zum Beispiel Gemüsefüllungen und anderen Gemüsefüllungen von Frühlingsrollen. Ausgereifte Blätter können bis in den September hinein gesammelt werden und frisch oder getrocknet als Tee verwendet werden. Von August bis September kann man die Früchte der Brombeere frisch genießen.

Es gibt viele essbare Wildpflanzen, bei Fragen gerne bei mir melden, (0173/3454100) oder in der Praxis fragen.