

ISS DICH GESUND

Wenn wir uns gezielt für oder gegen bestimmte Nahrungsmittel entscheiden, können wir gesundheitlich das Beste für uns herausholen und ein zusätzliches Plus an Lebensenergie auf allen Ebenen verbuchen. Für die Ernährungsberaterin Adaeze Wolf heißt das Zauberwort Bioaktive Ernährung.

Unsere Gesundheit, unsere Gedanken, unser allgemeines Wohlbefinden und unsere persönliche Ausstrahlung – all das ist untrennbar mit unserer Ernährung verknüpft. Nahrung nährt uns also nicht nur, sondern enthält gleichzeitig wertvolle Informationen, mit denen wir sowohl unsere positive Grundeinstellung als auch die Leistungsfähigkeit unseres Organismus zu seinem Vorteil beeinflussen können. Indem wir uns gezielt für oder gegen bestimmte Nahrungsmittel entscheiden, können wir gesundheitlich das Beste für uns herausholen und gleichzeitig das zusätzliche Plus an Lebensenergie auf allen Ebenen verbuchen. Bildlich gesehen kannst du dir deinen Körper wie einen Motor vorstellen. Damit er einwandfrei „läuft“ und optimale Leistung bringt, benötigt er Energie. Bei deinem Körper ist das nichts anderes. Was für den Motor der richtige Kraftstoff ist, sind für die vielen hundert Billionen Zellen, aus denen du bestehst, die richtigen Nährstoffe. Mach dir bewusst, dass

Das Plus an Lebensenergie

Wann immer möglich, entscheide ich mich für frische unbelastete Nahrungsmittel mit dem Plus an bioaktiven Substanzen. Das hört sich vielleicht im ersten Moment etwas wissenschaftlich an, ist es aber nicht. Bioaktiv ernähren heißt, sich für das Beste aus der Natur zu entscheiden und ganz nebenbei das Plus an Lebensenergie zu verbuchen. Bioaktive Substanzen sind in Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Verbindungen aus fermentierten Lebensmitteln aus Obst und Gemüse zu finden. Da sie antioxidativ, entzündungshemmend und blutdruck-

FÜR ZWEI PORTIONEN

HIRSEBREI MIT ERDBEER-KOMPOTT

Hirsebrei: 65 g ungekochte Hirse • Mark von 1 Vanilleschote (je ½ für das Porridge und das Kompott) • ½ TL Zimt • 250 ml Mandelmilch • Nüsse und Beeren
Für das Kompott: 300g frische Erdbeeren • frisch gepresster Saft von 1 Orange • 1 Prise Zimt • 2 EL Ahornsirup

Hirse am besten über Nacht in 500 ml Wasser einweichen. Anschließend sorgfältig unter fließendem Wasser abspülen. **Das Mark** aus der Vanilleschote lösen. Die Hälfte mit Hirse, Zimt und Mandelmilch verrühren und das Ganze bei mittlerer Temperatur erhitzen. Gut umrühren und etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse weich und die Mandelmilch reduziert ist. (Achte darauf, dass der Brei währenddessen nicht anbrennt). **Für das Kompott** die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Den Orangensaft mit Zimt, Ahornsirup, Erdbeeren und restlichem Vanilemark in den Topf geben und bei mittlerer Hitze leicht einköcheln lassen. Je nach Belieben kannst du das Kompott anschließend pürieren. **Das Fruchtkompott** kannst du einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. **Das Porridge** kannst du zum Schluss mit Nüssen und Beeren nach Belieben toppen.

HIRSEBREI MIT ERDBEER-KOMPOTT



GEBRATENER
BLUMENKOHLEIS



senkend wirken, haben diese Substanzen eine besonders positive, gesundheitsfördernde Wirkung auf uns. Vor allem regionales Obst und Gemüse von Pflanzen, die auf einem natürlichen Boden gewachsen sind, vor der Ernte ausreifen konnten und möglichst frisch verzehrt werden, weisen einen besonders hohen Anteil bioaktiver Substanzen auf.

Über diese Ernährung führst du deinem Körper genau die Nährstoffe zu, die er dringend benötigt, um in Balance zu bleiben, kannst die vielen positiven Effekte sofort für dich verbuchen und brauchst dir über deine Nährstoffversorgung keinerlei Gedanken zu machen. Falls du jetzt der Meinung bist, dass diese Form der Ernährung eintönig oder aufwendig ist – keine Sorge, das Gegenteil ist der Fall. Es ist mir wichtig, bei meinen Rezepten auch das Plus an Genuss zu garantieren und darauf zu achten, dass alles mit Leichtigkeit in deinem Alltag verankert werden kann.

Den Tag starte ich zum Beispiel mit einem Glas Zitronenwasser mit Apfelsaft, um die Stoffwechsel- und Ausscheidungsprozesse anzuregen.

BIOAKTIVE NAHRUNGSMITTEL:

- Gemüse wie Spinat, Mangold, Grünkohl, Karotten, Pilze
- Obst wie Beeren, Rhabarber, Avocados (wenig zuckerhaltig)
- Nüsse und Samen aller Art
- Vollkornprodukte z. B. aus Dinkel oder Haferflocken
- Pseudo-Getreide wie Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Leinöl, Hanföle, Walnussöl
- Lachs, Kabeljau, Hering (Omega-3)

Im Anschluss daran gibt es ein köstliches Frühstück wie einen Hirsebrei mit Beeren, Nüssen und Samen (Rezept S. 61). Wenn mittags wenig Zeit bleibt, dann bin ich ein Fan der schnellen Küche und liebe z. B. mein Rezept für gebratenen Blumenkohleis (siehe Foto linke Seite und Rezept rechts). Suppen und Eintöpfe sind immer eine wunderbare Möglichkeit, um viel frisches Gemüse darin zu „verstecken“.

Eine nährnde Gemüsesuppe oder einen leckeren Eintopf finde ich am Abend immer besonders bekömlich (Rezept auf der nächsten Seite). Und selbst der Lust auf Süßes kannst du mit dieser Form der Ernährung auf eine genussvolle und gesunde Art und Weise begegnen. Du wirst jedoch schnell feststellen, dass die üblichen Heißhungerspitzen oder Tiefs am Nachmittag nach wenigen Tagen verschwinden sind.

Und falls du doch mal Lust auf einen leckeren Snack für zwischendurch hast, dann mach ihn ganz einfach zur gesunden Nascherei. Ich greife in diesen Momenten gerne zu meinen selbstgemachten Energiekugeln, die aus Trockenfrüchten, Nüssen und Samen zubereitet sind und zum Kaffee am Nachmittag wie kleine Pralinen schmecken. All das entspricht bereits einer bioaktiven Ernährung.

Dass diese Form der Ernährung gentechnisch veränderte Nahrung, industriell gehärtete Fette, Konservierungs- und künstliche Zusatzstoffe, die vor allem in Fertiggerichten und Fast Food zu finden sind, ausschließt, ist selbsterklärend. Solche Nahrungsmittel haben keinerlei Mehrwert für unseren Organismus. Sie schenken uns keine Lebensenergie, weshalb ich sie als „tote“ Nahrungsmittel bezeichne.

BLUMENKOHLEIS

1 Blumenkohl · 1 TL Olivenöl

Für den Blumenkohleis zuerst den Blumenkohl in größere Röschen teilen. Dann mit der Pulstaste in einem Mixer zerkleinern, bis etwa reisgroße Stücke entstehen. Du kannst ihn aber auch ganz einfach mit der Küchenreibe reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohleis bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten hellbraun anbraten.

GEBRATENER
BLUMENKOHLEIS

1 daumengroßes Stück Ingwer · 1 Knoblauchzehe · 1 Zwiebel · 1 kleiner roter Chili · 2 Karotten · 3 Frühlingszwiebeln · 1 kleiner Brokkoli · 1/4 Rotkohl · 1 EL Kokosöl · 500 g Blumenkohleis · 3–4 EL kalt gepresstes Sesamöl · Salz und Pfeffer · Sojasauce zum Abschmecken · 1/2 Limette · Koriander oder frische Kräuter nach Belieben

Das Gemüse putzen. Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und roten Chili fein hacken. Karotten in Stifte schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Brokkoli in Röschen zerteilen und Rotkohl in Streifen schneiden. Das Kokosöl in einem Wok oder einer Pfanne erwärmen. Knoblauch und Chili kurz anbraten. Anschließend das restliche Gemüse bis auf Ingwer und Frühlingszwiebeln hinzufügen und nur kurz anschwitzen, damit es bissfest bleibt. Nun den Blumenkohleis unter das Gemüse heben und mit 3–4 EL Sesamöl weiterbraten. Zum Schluss Ingwer und Frühlingszwiebeln zufügen. Blumenkohleis mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und dem Saft einer halben Limette abschmecken und mit Koriander garnieren.

SPINAT · BUCHWEIZEN · GRÜNKOHL · LACHS · RHABABER
KICHERERBSEN · PILZE · AVOCADO
2/2020 bewusster leben 63

FÜR VIER
PORTIONEN

PHO – VIETNAMESISCHE GEMÜSESUPPE

Gemüsebrühe:

- 1/2 Stange Lauch
- 1 Fenchelknolle · 2 Möhren
- 1 Zwiebel · 1 kl. Stück Ingwer
- 80 g Shiitakepilze · Kokosöl
- 1 Zimtstange · 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Kardamom
- 1 Sternanis · 1 EL Sojasauce

Suppen-Einlage:

- 150 g Mungobohnensprossen
- Minze · Korianderblätter · 1 Chili
- 250 g Reismudeln · Sojasauce
- Saft von 1 Limette

Für die Suppe das Gemüse für die Brühe waschen, ggf. schälen und grob schneiden. Nun das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse, bis auf Ingwer und Pilze, bei starker Hitze kurz anbraten. Mit ca. 2 l Wasser ablöschen, die restlichen Zutaten und Gewürze zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Die Gemüsebrühe durch ein feinmaschiges Sieb geben und das Gemüse auffangen.

Für die Einlage: Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Minze und Koriander waschen und Blättchen abzupfen. Chili waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Nudeln zubereiten.

Nun die Gemüsebrühe in eine Schüssel geben und mit den Sprossen, Reismudeln, Minz- und Korianderblättchen und Chilischeiben toppen. Zum Schluss mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

Tipp: Wer mag, kann die Suppe noch mit einer Scheibe Tofu oder gedünsteter Hähnchenbrust aufpeppen. Dazu den Tofu bzw. die Hähnchenbrust zum Ende des Garvorgangs zur Brühe geben und ein paar Minuten mitköcheln lassen.

Ernähre dich bioaktiv

Auch im Äußeren wirst du automatisch von einer bioaktiven Ernährung profitieren. Durch die hohe Mikronährstoffversorgung wird deine Zellgesundheit gestärkt, was die Regulation von Entzündungsprozessen positiv beeinflusst und für ein klareres und strafferer Hautbild, einen strahlenden Teint und kräftigere, vollere Haare als natürliche Begleiterscheinungen sorgt. Ich spreche in diesem Zusammenhang auch gerne von „Beauty inside out“, ganz einfach, weil du dem Alterungsprozess hierbei auf ganz natürliche Weise begegnest und ihn entschleunigst. Du wirst insgesamt wieder mehr Lebensfreude und Leichtigkeit in deinem Alltag verspüren und diese Lebensenergie auch auf alle anderen Bereiche übertragen.

Adaeze Wolf

ADAEZE WOLF

... ist ganzheitliche Ernährungsberaterin und zertifizierter Health & Life Coach. Als Healthy-Lifestyle-Bloggerin ist sie das Gesicht hinter Naturally Good. Dort setzt sie sich mit den Fragen rund um die Themen Ernährung, Well-Being, Natural Beauty und Anti-Aging auseinander. Offline hält sie Vorträge, veranstaltet Koch- und Health-Food-Workshops und gibt Retreats in Deutschland und auf Mallorca zum Thema



„ganzheitlich gesund leben“.

www.naturallygood.de

Zum Weiterlesen:

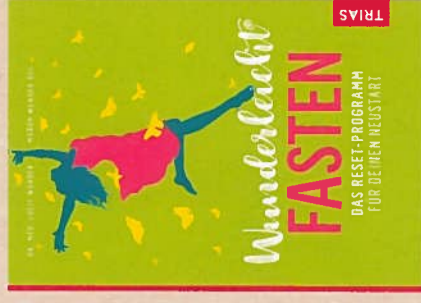
Adaeze Wolf, **Natürlich gut – Entspannt essen, gesund und glücklich leben**

Thorbecke Verlag, 30 Euro

3 Abnehm- wunder



Andreas Scholz
Endlich schlank mit der neuen
Stoffwechsell-Diät
€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-432-10993-0



Lulit Wunder, Mabon Wunder
Wunderleicht® Fasten
€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-432-11024-0



Sabine Wacker, Martina Huber
Basenfasten zum Abnehmen
€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)
ISBN 978-3-432-10867-4
Alle Titel auch als E-Book

TRIAS

Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands