

EILEEN
PESARINI



NATÜRLICH GESUND
GENIEßEN MIT
EILEEN
Livi's Bites
GENIEßEN MIT

EINFACH & VEGAN

T THORBECKE

Schnelle glutenfreie
Rezepte für jeden Tag

Eileen Pesarini

**EINFACH & VEGAN –
NATÜRLICH GESUND
GENIEßEN MIT
EILEEN**

Schnelle glutenfreie
Rezepte für jeden Tag

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2024 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Gestaltung, Satz und Repro: Finken & Bumiller, Stuttgart
Fotos: © Eileen Pesarini, Romina Reuss & Domenico Germano
Texte: Eileen Pesarini; Romina Reuss (Mitarbeit)
ISBN 978-3-7995-2035-5 (Print)
ISBN 978-3-7995-2057-7 (eBook)

INHALT

Einleitung

Meine Liebe zu gesunder Küche **6**

Meine Ernährung **10**

Meine Tipps für gesunde Ernährung im Alltag **14**

Meine Einkaufsliste **19**

Die Rezepte

Basics **21**

Frühstück & Brunch **41**

Meal Prep **67**

Feierabend-Express **89**

Vegan Soulfood **113**

Eileens Favoriten **137**

Süßes Ende **161**

Anhang

Register **182**

Danksagung **184**

Über die Autorin **184**

MEINE LIEBE ZU GESUNDER KÜCHE

Wie alles begann ...

Wie schön, dass du mein Buch in den Händen hältst. Ich bin Eileen und vielleicht kennst du mich auch schon von einem meiner zwei früheren Backbücher. Meine Liebe zum Kochen und Backen begleitet mich schon lange, denn ich stand schon als Kind leidenschaftlich gerne in der Küche. Während andere Kinder ihre Zeit draußen verbrachten, backte ich bereits im Hochsommer Plätzchen.

Mein Hobby hielt bis zur Pubertät an und blieb mein stetiger Begleiter, doch wie viele in dieser hormonchaotischen Zeit bekam ich mit 16 Jahren Akne. Ich probierte jegliche Pflegeprodukte aus, die als Wunderwaffe gegen Pickel beworben wurden, doch nichts half meiner Haut und ich war ziemlich ratlos.

Irgendwann tauchte ich näher in das Thema Ernährung ein; ich begann, mich

mit diesem Thema auseinanderzusetzen, recherchierte viel und beschloss schließlich, meine Ernährung von einem auf den anderen Tag umzustellen.

Anfangs ließ ich den raffinierten Zucker weg, dann strich ich auch Milchprodukte aus meiner Ernährung. Ich dachte, wenn mir sonst wirklich nichts hilft, dann wird das vielleicht der Schlüssel sein, um meine Haut zu heilen. Meine Haut

verbesserte sich tatsächlich nach und nach und so langsam gewöhnte ich mich an meinen neuen Lebensstil.

Leider fiel mir nun aber auf, dass ich oft an starken Bauchschmerzen litt, die sich als Glutenunverträglichkeit herausstellten.

Noch mehr verzichten? Ich dachte, jetzt bleibt mir wirklich kaum noch ein Lebensmittel zum Essen und ich hatte kaum noch Freude am Kochen oder Backen.

Auslandssemester in London

Während meines Auslandssemesters in London entdeckte ich viele süße Snacks, die glutenfrei, vegan und ohne raffinierten Zucker waren, was ich so bisher aus unseren Supermärkten noch nicht kannte. Ich lernte alternative Zutaten und neue Lebensmittel kennen, die eine ähnliche Haptik, einen ähnlichen Geschmack oder eine ähnliche Konsistenz hatten.

Das brachte meine Kreativität auf Hochtouren. Ich stellte mich wieder in die Küche, experimentierte wie früher und merkte auch erneut, wie viel Spaß mir das Backen bereitete.

Zurück in Deutschland ließ die Auswahl im Supermarkt allerdings zu wünschen übrig und deshalb blieb ich dabei, meine Snacks weiterhin selbst in meiner Küche herzustellen.

Als ich meinen ersten Job startete, verteilte ich meine gesunden Snacks an meine Kolleg:innen, aber auch an meine Freund:innen und Verwandten.

Das Thema Ernährung nahm eine immer wichtigere Rolle in meinem Leben ein und ich entschied mich, eine Ausbildung als Ernährungsberaterin zu machen, um mich auch in diesem Bereich weiterzubilden. Irgendwann wurde ich sogar für private Events angefragt und hatte erste Catering-Aufträge. Die Rezepturen standen, und so wuchs auch Tag für Tag die Idee eines eigenen Produktes.

Ich machte mich auf die Suche nach einem geeigneten Produzenten, was sich schnell als gar nicht so einfach herausstellte. Viele Hersteller machten mir direkt klar, dass das Produkt viel zu aufwendig und maschinell nicht produzierbar sei oder hatten so hohe Abnahmemengen, dass ich mich direkt wieder verabschieden musste. Doch Kompromisse im Geschmack oder bei der Rezeptur zu machen, war für mich von Anfang an keine Option.

Und so ging die Suche nach einer geeigneten Produktion noch viele erfolglose Monate weiter, bis wir endlich einen kleinen Familienbetrieb fanden, der noch von Hand arbeitete und meinen Snack in einer vorerst kleinen Stückmenge genau nach meinen Vorstellungen und Wünschen herstellen konnte.

Lini's Bites

2019 hielt ich dann mein allererstes Produkt in den Händen. Ein dreischichtiger Riegel, der all meinen Anforderungen entsprach und dennoch geschmacklich überzeugte, denn das stand für mich immer an erster Stelle.

Schon nach ein paar Monaten wurde für mich klar: Ich kündige meinen Job und gehe in Vollzeit meinem Job bei Lini's Bites nach. Ich hatte bis dato keine Ahnung von der Lebensmittelbranche, geschweige denn davon, wie man ein Unternehmen führt. Aber meine Passion und die Liebe zu den Produkten, die ich kreiert hatte, ließen mich nie aufgeben. Natürlich hatte ich immer wieder mit Herausforderungen zu kämpfen und habe das auch immer noch.

2021 stieg mein Partner Claudio, der mich von Anfang an unterstützte, bei Lini's Bites als Geschäftsführer mit ein. Im Sommer kam auch unsere kleine Tochter Olivia auf die Welt.

Besonders die ersten Monate waren herausfordernd, denn unser Leben hatte sich einmal komplett auf den Kopf gestellt. Ehrlich gesagt, ist es nicht immer leicht, meinen Job als Geschäftsführerin und meinen Job als Mama unter einen Hut zu bekommen. Beides erfüllt mich sehr; deshalb war für mich von Anfang an klar, dass ich weiterarbeiten werde.

Mittlerweile sind wir ein eingespieltes Team und Olivia schon im Kleinkindalter.

Meine Vision

Kochen und Backen sind nach wie vor fester Bestandteil meines Lebens und meine große Leidenschaft. Ich bin froh, dass ich diese Passion vor nun über vier Jahren zu meiner Berufung gemacht habe.

Früher dachte ich immer, eine gesunde Ernährung sei kompliziert; heute weiß ich allerdings, wie einfach und bereichernd ein gesunder Lebensstil sein kann – und das, ohne Abstriche machen zu müssen. Genau das möchte ich auch an Olivia weitergeben.

Sowohl mit diesem Buch als auch mit meinen Produkten möchte ich zu einem gesünderen Lebensstil inspirieren und aufzeigen, dass du auf nichts verzichten musst, denn eine gesunde Ernährung sollte Spaß machen und gleichzeitig dafür sorgen, dass du dich gut fühlst.

Alltagsküche

Als Mama und Geschäftsführerin ist mein Alltag oft sehr stressig; dennoch ist mir eine gesunde Ernährung wichtig. Die



meisten von uns haben wahrscheinlich im Alltag nicht genug Zeit, um stundenlang in der Küche zu stehen. Backen und Kochen gehört zwar sozusagen zu meinem Job, dennoch bin auch ich abends oft inspirationslos und habe keine Zeit und Lust, mir Gedanken zu machen, was wir essen. Ich habe auch keine Zeit, Stunden in der Küche zu verbringen, denn mit Kleinkind muss normalerweise alles recht schnell gehen.



Über die letzten beiden Jahre habe ich deswegen einige Rezepte gesammelt, auf die ich immer wieder zurückgreife und die ich oft im Alltag für uns koche. Sie alle findest du nun in diesem Buch. Einige Rezepte lassen sich auch wunderbar in größeren Mengen zubereiten, so dass man für die nächsten Tage noch davon essen kann. Meal Prep mache ich schon seit einigen Jahren, aber dazu mehr auf Seite 14.

MEINE ERNÄHRUNG

Was gesunde Ernährung für mich bedeutet ...

Über die letzten Jahre habe ich nun meinen eigenen Ernährungsstil gefunden, der mir Spaß macht und für mich alles andere als Verzicht bedeutet. Ich bin der Meinung, dass es weder die EINE Ernährung für alle gibt, noch bedeutet eine gesunde Ernährung für jeden das Gleiche. Denn jeder Körper ist individuell. Gesunde Ernährung definiere ich für mich so: ganzheitlich, unverarbeitet und vollwertig.

Seit einigen Jahren ernähre ich mich nun schon pflanzenbasiert. Ich möchte mich dennoch bewusst nicht als vegan labeln, obwohl ich mich überwiegend (zu ca. 90 Prozent) pflanzlich ernähre, da ich ab und an mal tierische Produkte konsumiere. Für mich persönlich passt das so am besten in meinen Alltag. Lange habe ich mich komplett glutenfrei ernährt, allerdings litt ich unter einer Unverträglichkeit und keiner Zöliakie. Mittlerweile vertrage ich Gluten wieder,

jedoch konsumiere ich es immer noch in Maßen.

Als ich mich vor über zehn Jahren dazu entschieden habe, raffinierten Zucker aus meinem Speiseplan zu streichen, wollte ich damit vor allem meine Akne heilen. Schnell habe ich aber auch gemerkt, dass ich fitter bin und mehr Energie habe als zuvor. Außerdem schmeckten mir herkömmliche Süßigkeiten nicht mehr; sie waren mir plötzlich viel zu süß. Da es immer mehr Alternativen gab, fiel mir der

Verzicht überhaupt nicht mehr schwer. Mittlerweile handhabe ich das allerdings so, dass ich zuhause keinen raffinierten Zucker konsumiere, das heißt, ich süße mit Alternativen wie Datteln, und wenn ich unterwegs oder im Restaurant bin oder wenn ich eingeladen bin, mache ich hier auch mal Ausnahmen.

Ich möchte mit diesem Kochbuch zeigen, dass eine gesunde Ernährung lecker, einfach und unkompliziert sein kann. Ich möchte andere dazu inspirieren, öfter mal eine gesunde Mahlzeit auszuprobieren, und das ohne erhobenen Zeigefinger. Denn ganz wichtig: Eine gesunde Ernährung muss nicht zu 100 Prozent perfekt sein.

Ich ernähre mich intuitiv, deswegen wirst du bei mir auch keine Kalorienangaben finden. Dazu erfährst du im nächsten Kapitel mehr. Dieses Buch ist angelehnt an meine Ernährung. Die Rezepte darin sind deswegen auch alle vegan, glutenfrei und ohne raffinierten Zucker.

Seit ich diese Ernährungsweise für mich persönlich gefunden habe, habe ich mehr Energie, bin weniger krank und fühle mich im Alltag fitter und vitaler. Die meisten Rezepte sind außerdem familientauglich und wurden auch von meiner zweijährigen Tochter für gut befunden.

Abwechslungsreich

Eine abwechslungsreiche Ernährung bedeutet für mich eine Vielfalt an Lebensmitteln in den Speiseplan zu integrieren und somit den Körper mit einer breiten Palette von Nährstoffen zu versorgen, denn verschiedene Lebensmittel enthalten unterschiedliche Nährstoffe. Umso abwechslungsreicher die Ernährung, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass alle wichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, Antioxidantien und Phytonährstoffe abgedeckt werden.

Insbesondere Obst und Gemüse sollten ein fester Bestandteil deiner Ernährung sein, da sie eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und Phytonährstoffe sind.

Ich achte zum Beispiel immer darauf, in irgendeiner Form Gemüse in mein Mittag- und Abendessen zu integrieren.

Nährstoffe statt Kalorien

Wie du bereits weißt, bin ich kein Fan davon, Kalorien zu zählen. Ich konzentriere mich lieber auf die Nährstoffe anstatt auf die Kalorien der Lebensmittel, denn nicht alle Kalorien sind gleichwertig. Ich unterscheide gerne zwischen nährstoffreichen und nährstoffärmeren Lebensmitteln.

Beim Kalorienzählen liegt der Fokus leider meistens ausschließlich auf der Anzahl der aufgenommenen Kalorien und nicht auf der Qualität und Nährstoffdichte der Nahrungsmittel. Der Körper benötigt aber neben den Makronährstoffen Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten auch Mikronährstoffe. Nährstoffreiche Lebensmittel enthalten essentielle Mikronährstoffe und spielen eine wichtige Rolle bei einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen und Körperfunktionen. Diese Lebensmittel zeichnen sich durch eine hohe Nährstoffdichte aus und enthalten pro Kalorie viele Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und Antioxidantien. Hingegen enthalten Lebensmittel wie zuckerhaltige Getränke oder stark verarbeitetes Fast Food zwar Kalorien, aber wenig bis keine nützlichen Nährstoffe.

Natürlich ist es absolut in Ordnung, auch nährstoffärmere Lebensmittel zu konsumieren, denn eine Balance ist sehr wichtig, allerdings sollte die Ernährung nicht nur aus Fast Food und stark verarbeiteten Lebensmitteln bestehen.

Für viele kann es dennoch eine nützliche Methode sein, eine Zeitlang Kalorien zu zählen, um ein Verständnis und Bewusstsein über die Energiebilanz einzelner Lebensmittel zu bekommen. Es sollten aber nicht nur die Kalorien im Fokus stehen, sondern auch die Nährstoffzusammensetzung der Nahrungsmittel.

Intuitiv

Leider verlernen viele Menschen im Laufe des Lebens durch Diäten, Zeitmangel oder das Vorleben der Eltern („Du musst aufessen.“) eine intuitive Ernährung.

Für mich persönlich bedeutet eine intuitive Ernährung, auf die natürlichen Signale und Bedürfnisse meines Körpers zu hören statt mich von Faktoren wie Kalorienzählen oder strengen Ernährungsplänen leiten zu lassen. Ich hatte dies eine Zeitlang selbst verlernt und musste erstmal wieder lernen, auf meinen Hunger und meine Sättigungsgefühle zu hören.

Mittlerweile esse ich das, worauf ich Lust habe, dann, wenn ich hungrig bin, und höre auf, wenn ich satt bin. Natürlich können Ernährungspläne oder auch Kalorienzählen für eine Zeitlang sinnvoll sein, für mich funktioniert es aber besser, auf meinen Körper und dessen Signale zu hören. Bei der intuitiven Ernährung geht darum, eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln und auf die individuellen Bedürfnisse zu hören.

Ganzheitlich

Mit meinem Lebensstil verfolge ich einen ganzheitlichen Ansatz. Nicht nur die Ernährung spielt für die Gesundheit unseres Körpers eine wichtige Rolle, sondern auch

Bewegung, Schlaf, Pausen, Achtsamkeit und Stressmanagement im Alltag gehören für mich zu einem gesunden Lebensstil dazu.

Regional, saisonal und bio

Wenn es dir finanziell möglich ist, kannst du bei deinem Einkauf auch auf Regionalität, Saisonalität und Bio-Qualität achten.

Regionale Lebensmittel stammen aus der Nähe des Verbrauchers und haben oft den Vorteil, dass sie kürzere Transportwege haben und somit eine geringere Umweltbelastung.

Saisonale Lebensmittel reifen natürlich oder werden in einer bestimmten Jahreszeit geerntet, wenn das jeweilige Obst oder Gemüse Saison hat. Sie haben dann die beste Qualität und einen höheren Nährstoffgehalt. Ich persönlich finde, dass Obst und Gemüse, das Saison hat, noch besser schmeckt.

Bio-Lebensmittel werden gemäß den Prinzipien der ökologischen Landwirtschaft unter Einhaltung bestimmter Richtlinien und Standards produziert. Bei der Produktion von Bio-Lebensmitteln werden keine synthetischen Pestizide und chemischen Düngemittel eingesetzt. Stattdessen werden natürliche Methoden zur Schädlingsbekämpfung und Bodenpflege verwendet. Seit Olivias Geburt

achte ich noch mehr darauf, Lebensmittel in Bio-Qualität zu kaufen, allerdings ist eine Bio-Qualität nicht bei allen Produkten wichtig.

Vielleicht hast du schon mal von der „Dirty-Dozen“-Liste gehört, die jährlich von der Umweltorganisation Environmental Working Group (EWG) veröffentlicht wird. Diese enthält zwölf Obst- und Gemüsesorten, bei denen der Einsatz von Pestiziden nach neuesten Forschungsergebnissen besonders hoch ist. Die „Dirty-Dozen“-Liste soll Konsumenten helfen zu entscheiden, welche Lebensmittel man, wenn möglich, in Bio-Qualität kaufen sollte, um den Pestizidgehalt zu reduzieren.

Ich wäge also meistens ab: Ich bevorzuge beispielsweise regionalen Blumenkohl über Bio-Blumenkohl, wenn dieser aus Belgien stammt, oder kaufe Erdbeeren zur Saison und nicht im Winter.

MEINE TIPPS FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Meal Prep

Meal Prep bedeutet nichts anderes als das Vorkochen von Mahlzeiten. Ich bin seit Jahren Fan davon und nutze einen Tag der Woche, um einige Gerichte vorzukochen. Es ist nicht nur sehr praktisch, sondern auch zeiteffizient.

Ich nehme mir meistens den Sonntag, um einige Rezepte vorzubereiten und somit für die kommende Woche ausgestattet zu sein. Manchmal sind es ganze Gerichte, oft koche ich auch Dinge wie Quinoa oder Hirse oder wasche und schneide mein Gemüse. Meistens sind dies dann größere Portionen, aber du kannst einige Mahlzeiten lang davon essen. Wenn du wie ich nicht nur für dich kochst, sind die Rezepte auch super für Familien ausgelegt.

Essen planen und Einkaufsliste schreiben

Wahrscheinlich kennst du das: Du gehst planlos einkaufen und dann landen wahllos Lebensmittel im Einkaufskorb. Ich empfehle dir, zum Beispiel sonntags bereits Gerichte auszusuchen, die du in der kommenden Woche kochen möchtest. Anhand dieser Auswahl kannst du dann eine Einkaufsliste erstellen. Das gestaltet deinen Einkauf effizienter, bringt eine kreative Vielfalt rein und du musst dich nicht jeden Tag aufs Neue

fragen, was du kochen möchtest. Im nächsten Kapitel findest du meine Einkaufsliste, an der du dich orientieren kannst und deren Zutaten du in diesem Buch immer wieder finden wirst.

Farbenfroh und abwechslungsreich essen

Eine bunte und abwechslungsreiche Ernährung ist nicht nur vielfältig, sondern auch gesundheitsfördernd. Ich mache das Gemüse beispielsweise gerne im Kühlschrank sichtbar und zugänglich, sodass ich bei einem schnellen Hunger direkt darauf zurückgreifen kann.

Wenn du mehr Obst und Gemüse in dein Leben integrieren möchtest, kann es außerdem sehr hilfreich sein, neue Sorten auszuprobieren. Informiere dich über saisonale Gemüse- und Obstsorten, die du noch nicht ausprobiert hast. So wirst du neues Gemüse entdecken und vielleicht neue Geschmacksrichtungen kennenlernen.

Ich werfe zum Beispiel auch immer einen Blick auf den Saisonkalender und plane die Gemüsesorten, die Saison haben, in meine Gerichte mit ein und probiere gerne jeden Monat eine neue Gemüse- oder Obstsorte aus.

Einfrieren

Ich bin ein großer Fan davon, Lebensmittel und Gerichte einzufrieren. Wenn du zum Beispiel nur für dich alleine kochst, kannst du bei Gerichten eine größere Menge kochen und einen Teil einfrieren, um dann später darauf zurückzugreifen. Aber auch, wenn du Kinder hast oder für die ganze Familie kochst, kann das Einfrieren von Lebensmitteln sehr hilfreich sein. Besonders in stressigen Phasen wirst du froh sein, wenn du bereits vorgekochte Gerichte und Snacks im Tiefkühler hast. Ich friere mittlerweile von Waffeln, Bananbrot in Scheiben und Brötchen über Gerichte wie Currys bis hin zu Früchten, die Saison haben, und Kräutern wie Basilikum fast alles ein.

Auch übrig gebliebene Zutaten kannst du einfrieren, anstatt sie wegzuworfen, um sie dann später zu verwenden. Überreife Bananen friere ich zum Beispiel häufig ein, um daraus dann später Smoothies, Bowls oder selbstgemachtes Eis herzustellen.

Unterwegs vorbereitet sein

Auch auf längeren Reisen, gerade wenn ich mit dem Zug, Auto oder Flugzeug unterwegs bin, habe ich immer eigene Snacks dabei. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es am Bahnhof, an der



Tankstelle oder am Flughafen meistens nicht das gibt, was mich lange sättigen würde und auch meinen Vorlieben entspricht.

Besonders wenn man Unverträglichkeiten hat, so wie ich lange Zeit, führt das dazu, dass man unterwegs meist hungrig bleibt. Seit Jahren schon habe ich unterwegs immer eigene Snacks wie Gemüsesticks und Hummus, ein Meal-Prep-Gericht wie Overnight Oats oder meine Lieblingsriegel und frisches Obst dabei.

Feste Routinen und Zeit nehmen

Früher habe ich meistens schnell vor dem Computer mein Mittagessen gegessen, damit ich bloß keine Zeit verliere. Allerdings ist achtsames Essen unglaublich wichtig, um ein Bewusstsein für die eigene Sättigung zu bekommen. Indem wir uns auf unser Essen konzentrieren, können wir die Aromen und

Texturen bewusst wahrnehmen, die Sättigungssignale deutlicher erkennen und eine bessere Verbindung zu unserem Körper herstellen. Wir kauen dadurch außerdem gründlicher, was dazu führt, dass unser Essen besser verdaut wird. Denn unser Verdauungsprozess beginnt bereits im Mund!

Achtsames Essen hilft uns also dabei, unsere Bedürfnisse genauer wahrzunehmen und so auch intuitiver zu essen. Ich finde es gut, sich bewusst gemeinsam Zeit für die Mahlzeiten zu nehmen: Ich frühstücke beispielsweise immer gemeinsam mit meiner kleinen Tochter und finde dieses Ritual total schön.

Gesund in den Tag starten

Nach dem Aufwachen ist unser Körper leicht dehydriert, da wir während des Schlafs durch Atmen, Schwitzen und Abbau von Stoffwechselprozessen Flüssigkeit verlieren. Daher ist es wichtig, den Wasserhaushalt nach dem Aufstehen erstmal wieder aufzufüllen und den Körper mit Wasser zu versorgen.

Ich empfehle dir, nicht direkt nach dem Aufstehen mit einem Kaffee in den Tag zu starten, um deinen Cortisolspiegel nicht weiter zu erhöhen. Denn unser Cortisolspiegel steigt normalerweise kurz nach dem Aufstehen an und erreicht innerhalb

der ersten Stunde den Höhepunkt. Dieser Anstieg hilft uns, wach und energiegeladener zu sein. Wenn man nun also direkt nach dem Aufwachen Kaffee trinkt, kann das darin enthaltene Koffein den Cortisolspiegel weiter erhöhen, da es die Freisetzung von Cortisol stimuliert.

Ich starte beispielsweise gerne mit Wasser sowie einem Sellerie- oder Gerstengrassaft in den Tag und warte normalerweise erstmal 60–90 Minuten, bis ich meinen ersten Kaffee zu mir nehme. Ich empfehle dir ein „Healthy Habit“, mit dem du morgens startest. Das kann z. B. ein Glas Wasser sein, Nahrungsergänzungsmittel zu dir zu nehmen oder mit einem gesunden, nährstoffreichen Frühstück zu starten. Einige Rezepte für dein gesundes Frühstück findest du ab Seite 41.

Labels checken

Ein Blick auf die Zutatenliste von Lebensmitteln beim Einkauf lohnt sich immer, denn sie gibt Auskunft über die Inhaltsstoffe des Produktes. Die Zutatenliste ist immer in absteigender Reihenfolge ihres Gewichts aufgeführt, das heißt, die Zutat, die in der größten Menge im Produkt enthalten ist, wird immer zuerst genannt. Prinzipiell achte ich darauf, dass die Zutatenliste so kurz wie möglich ist und nicht



mit vielen künstlichen Zusatzstoffen oder Konservierungsstoffen gefüllt ist. Meist verstecken sich in Fertigsaucen, Hummus, Brot und anderen verarbeiteten Lebensmitteln leider eine Menge Zucker, Konservierungsstoffe und andere Zusätze, um das Produkt günstiger zu machen, daher lohnt sich ein kurzer Blick auf die Zutatenliste immer.

Balance: It's a lifestyle, not a diet

Natürlich musst du dich nun nicht nur noch ausschließlich nährstoffreich ernähren. Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch eine Balance dazu. Denn, wie bereits gesagt, muss eine gesunde Ernährung nicht zu 100 Prozent perfekt sein und sollte auch Platz für Flexibilität lassen. Wichtig ist auch, das Stück Kuchen von der Oma, das Glas Wein oder den Besuch bei einer Fast-Food-Kette zu genießen und sich selbst nicht zu verrückt zu machen.

MEINE EINKAUFLISTE

Gemüse

Zucchini
Karotten
Romana-Salat
Spinat
Rucola
Paprika
Sellerie
Blumenkohl
Brokkoli
Tomaten
Kartoffeln

Kräuter

Basilikum
Petersilie

Obst

Bananen
gefrorene Beeren
gefrorene Mango
Aprikosen

Aus dem Kühlregal

Tofu
Kokosjoghurt
Haferjoghurt
Sojaquark
veganer Reibekäse
vegane Butter

Für den Vorratsschrank

gemahlene Mandeln
Medjool-Datteln
Apfelmus
Kichererbsen aus dem Glas/der Dose
Kidney-Bohnen aus dem Glas/der Dose
passierte Tomaten
glutenfreies Mehl
Linsen
Hirse
Quinoa
Reis
glutenfreie Nudeln
Haferflocken