



I MIND MY FOOD

I MIND MY FOOD

ERNÄHRUNG

STRESS, ERNÄHRUNG UND IMMUNSYSTEM TEIL 3

VON MAG. GABRIELA GABRIEL

Eine nährstoffreiche Ernährung im Alltag

Im letzten Artikel haben wir gelesen, dass vollwertige, nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, glutenfreies Getreide, Kräuter sowie ab und zu hochwertiges Fleisch unser Immunsystem unterstützen können, während es sich empfiehlt, Milchprotein und Gluten eher selten zu genießen.

In diesem Artikel möchte ich euch einfache Rezepte und Variationen für den Alltag mitgeben und vielleicht aufzeigen, dass vollwertige Ernährung nicht kompliziert sein muss.

Los gehts mit dem Frühstück:

Glutenfreie Getreidevariationen:

40g glutenfreie Haferflocken
1EL gemahlene Leinsamen/ Chiasamen
40g Heidelbeeren
150ml Hafermilch/pflanzliche Milch nach Wahl
1EL Hanfsamen/Sonnenblumenkerne
1EL Rosinen
1EL Ahornsirup

- Alle Zutaten miteinander vermengen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Oder frisch zubereiten indem alles miteinander kurz in der Milch geköchelt wird. Mit saisonalen Früchten/Nüssen/Pflanzenjoghurt nach Wahl toppen und servieren.
- Variationen: statt Haferflocken kann als Basis auch gekochte Hirse, Reis oder Quinoa verwendet werden. Diese können auch vorgekocht 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Morgens mit Pflanzenmilch und optional Banane/Äpfel/Beeren aufkochen und Zutaten/Gewürze nach Wahl hinzufügen.

- Süßer Frühstücksreis: Reis (gut waschen!) in einem Gemisch aus Wasser-Hafermilch gemeinsam mit zerstückelten Datteln oder Rosinen kochen, mit Zimt/Kokosflocken/Nüssen/Früchten nach Wahl und Kokosjoghurt toppen und genießen.

Schnelle Frühstücks-Smoothies für die warmen Tage:

200ml Hafermilch
 1 gefrorene Banane/100g gefrorene Mango
 1EL geschrotete Leinsamen/Chiasamen/Flohsamenschalen
 1/3 gefrorene Zucchini
 1 Dattel
 1 Handvoll Spinat/Vogelersalat

- Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren. Die Menge an Flüssigkeit kann je nach gewünschtem Konsistenzzustand variiert werden.
- Es gibt unendliche Smoothie-Variationen. Sie können durch Zugabe von Hanfproteinpulver, Macapulver, Gerstengrassaftpulver, Acerolapulver, Kurkuma usw. aufgewertet werden.
- Wichtig bei Smoothies ist, dass nicht nur Früchte, sondern auch Ballaststoffe und Gemüse integriert werden. Hierfür bietet sich an, gestückelte Zucchini oder Karfiol einzufrieren. Für mehr Protein können auch Kichererbsen/Bohnen aus dem Glas integriert werden. Am besten ist, selbst alles auszuprobieren.

Weiter geht's mit Rezepten für Mittag- und Abendessen:

Kartoffeln und Gemüse-nicht langweilig!

3 mittelgroße Kartoffeln
 200g Gemüse (Spargel/Brokkoli/Zucchini/Pilze/Erbsen)
 150g Linsen/Kichererbsen/Bohnen (vorkochen und einfrieren oder aus dem Glas)
 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
 ½ Avocado
 Gewürze, Sojasoße, Sesam, Petersilie, Zitrone

- Kartoffeln schälen und weichkochen. Mit 1EL Olivenöl, etwas Butter, etwas Hafermilch, Salz, Pfeffer, Muskat zu Brei zerstampfen
- Gemüse schneiden und dünsten. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, dann das gedünstete Gemüse und Hülsenfrüchte hinzufügen. 2EL Sojasoße, Sesam, etwas Zitrone und Gewürze nach Wahl dazugeben und kurz anbraten lassen. Am Ende etwas Avocado unter das warme Gemüse mischen.
- Alles auf einem Teller servieren und mit Petersilie/frischen Sprossen toppen. Optional ein Spiegelei dazu genießen.
- Variation: Satt Kartoffeln Süßkartoffel halbieren, mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, geräuchertem Paprikapulver einreiben, Oberflächen anritzen und im Ofen weichgaren. Gemüse darüber verteilen und mit einem Spiegelei (oder etwas Fleisch) und frischen Kräutern servieren.

Lauwarme Salatvariationen:

50g Hirse/Quinoa/Buchweizen/Reis (am besten vorkochen)
 Gute Handvoll Gemüse nach Wahl (gedünstet)
 50g Tiefkühlerbsen (Proteinquelle)
 50g Kichererbsen (weitere Proteinquelle)
 1 Handvoll Vogelersalat/Babyspinat
 Frische Kräuter und Sprossen, ½ Avocado

Dressing: 1 Zitrone, 1EL Olivenöl/Hanföl, 1EL Tahini (=Sesammus), 1EL Honig, 1 Knoblauchzehe gepresst, Kräutersalz à mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz mixen

- Getreide in Gemüsebrühe kochen und etwas abkühlen lassen
- Kichererbsen abtropfen lassen, trocken tupfen, mit Salz, Knoblauchpulver Paprikapulver würzen und im Ofen knusprig rösten
- Gemüse schneiden und dünsten, TK-Erbsen am Ende zum Auftauen dazugeben
- Alle Zutaten miteinander vermengen, Dressing drüber gießen, nachwürzen. Avocado und frischen Salat am Ende unterheben.
- Hülsenfrüchte, Gemüse, Getreidebasis lassen sich beliebig austauschen. Genauso funktioniert dieses Rezept mit glutenfreien Nudeln als Basis (aus Linsenmehl, Maismehl, Reismehl, Buchweizenmehl usw.). An Stelle von Getreide kann auch Fleisch zubereitet werden.

Zuletzt noch eine gesunde Alternative zu Süßigkeiten:

Vegane „Schokomousse“:

50g glutenfreie Haferflocken
 40g Haselnüsse
 12g Kakaopulver

1 mittelgroße, reife Banane
2 Medjoul-Datteln
10g gemahlene Leinsamen/Chiasamen
125ml Pflanzenmilch

- Alles in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer Mousse pürieren

Hiermit wären wir am Ende der Rezeptideen angelangt. Es kann sehr hilfreich sein, vorzuplanen und Getreide beispielsweise vorzukochen, um immer eine Basis für schnelle Gerichte zu haben. Genauso kann man Hülsenfrüchte in großen Mengen vorkochen und dann portionsweise einfrieren. Kartoffeln schmecken am nächsten Tag als Salat auch gut, und sind sogar gut für die Darmflora. Suppen, Eintöpfe und Currys lassen sich ebenfalls sehr gut in größeren Mengen vorkochen. Gemüse kann man nach dem Einkaufen gleich waschen, schneiden und in gut verschließbaren Dosen 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren, so geht das Kochen schneller. Ein gewisser Vorrat an folgenden Lebensmitteln würde den Alltag erleichtern: Hülsenfrüchte aus dem Glas/Dose, Kartoffeln und Kürbisse, Tomatenmark, passierte Tomaten, glutenfreie Nudeln, glutenfreies Getreide, Tiefkühlerbsen, Tiefkühlbeeren, Trockenobst, selbst gezogene Sprossen, Samen, Nüsse und hochwertige Öle.

In dieser Artikelserie zum Thema „Ernährung, Stress und das Immunsystem“ war mir wichtig, euch schlüssige Informationen und gleichzeitig praktische Alltagstipps zu geben. Ich erachte Hilfe zur Selbsthilfe als sehr wichtig, um in seine Eigenverantwortung zu kommen. Wir erfahren uns jeden Tag in diesem einen, unseren Körper, der uns begleitet und unaufhörlich macht, was wir wollen. Dies dürfen wir nicht als selbstverständlich, sondern als großes Wunder betrachten. Ich verabschiede mich nun von euch und wünsche uns allen viel spielerische Leichtigkeit, Geduld, Vertrauen und Nachsichtigkeit im Umgang mit unserem Körper, unserer Seele und in unserem Alltag.

DIE AUTORIN



MAG. GABRIELA GABRIEL

Die studierte Pharmazeutin konnte im Zuge Ihrer Anstellung in der Schutzengel Apotheke in Linz noch weitere Ausbildungen z. Ernährungsberatung, Mikroimmuntherapie, Nahrungsergänzungsmittel,... absolvieren. Dankbar für die vielen Facetten betrachten ihre Arbeit und auch das Leben und unser herausforderndes, freudvolles Dasein.

<https://betterforme.at/>

Movement 21 GmbH

Obersand 5
4311 Schwertberg
www.movement21.at
officemovement21.at
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz