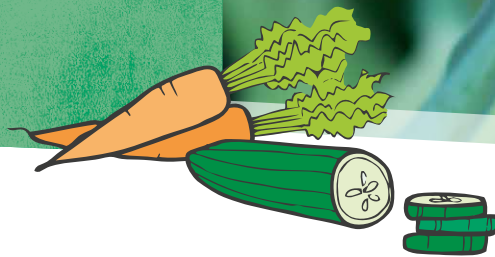


Detox Frischekur

TAG 6: (F)ROHKOST



Werde zum (Teilzeit-)Vegetarier!

Früher mussten die Menschen erst auf die Jagd gehen, um Fleisch zu essen, es gab weder Dosen noch Kühlschränke zum Aufbewahren. Es ist auch noch gar nicht so lange her, dass Fleisch etwas Besonderes war, das als Sonntagsbraten die ganze Familie erfreute. Auch Wurst und Schinken kamen selten auf den Tisch. Heute gehört für die meisten Deutschen Fleisch täglich auf den Tisch, rund 60 Kilogramm isst jeder davon durchschnittlich pro Jahr. Weil es groß und stark macht? Wir denken eher nicht.

Es muss nicht täglich Fleisch sein

Nur um das klar zu stellen: (Bio-)Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel; es liefert lebenswichtige Nährstoffe, wie Proteine, Vitamin B12, leicht resorbierbares Zink und Eisen – im Gegensatz zu pflanzlichem Zink und Eisen, die schlechter ins Blut gelangen. Aber... es muss nicht täglich Fleisch sein. Denn gesunde Ernährung gelingt auch anders, die notwendigen Nährstoffe kommen aus pflanzlichen Quellen und die Umwelt profitiert dabei.

Wir schlagen deshalb vor: Werde Teilzeit-Vegetarier! Auch die deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu maximal 300 g Fleisch pro Woche. Und das ist sogar in der Bio-Variante bezahlbar.

Tipp 1: Bitte keinen schlechten Fleisch-Ersatz!

Egal ob du weniger oder kein Fleisch mehr isst, es ist wichtig, die Nährstoffe (z.B. Proteine und Vitamine) aus anderen, guten Quellen zu ziehen.

Es gibt eine Menge guten Fleischersatz auf dem Markt, aber auch sehr viel schlechten. Soja ist oft gentechnisch manipuliert – falls es nicht Bio oder als „ohne Gentechnik“ gekennzeichnet ist. Der Soja-Anbau belastet die Umwelt enorm, die Bohnen werden stark chemisch verarbeitet, damit sie genießbar sind, z.B. als Tofu.

Ausnahme: Fermentierte Soja-Produkte, wie Tempeh und Soja-Sauce. Veggie-Fertig-Produkte enthalten oft statt Soja auch Mais, Tapioka, Kichererbsen, Reis, Pilze, Nüsse, Milchprodukte und Eier. Aber auch hier stecken oft viele Zusatzstoffe und Salz drin, um geschmacklich zu überzeugen.

Tipp 2: Esst mehr Bohnen!

Gute und kostengünstige Ersatzprodukte für Fleisch sind Bohnen und Hülsenfrüchte, am besten kombiniert mit Vollkornreis oder Buchweizen. Außerdem liefern Hanfsaat, Eier, Nüsse, Quinoa, Avocados, Fisch, Vollmilchprodukte und Algen viel Protein. Sie ersetzen Fleisch vollwertig und die Umwelt profitiert außerdem.

Tipp 3: Welches Fleisch soll es sein?

Am besten Wildfleisch oder Rind, Ziege, Lamm, Huhn und Truthahn vom Biobauern wählen, das kommt aus verantwortlicher Tierhaltung und bei der Produktion ohne Medikamente oder Hormone aus. Superbilliges Fleisch aus Massentierhaltung sowie Würstchen mit hohem Fettanteil vermeiden.

TIPPS & TRICKS

Bewegungs-Tipp

Bequem breitbeinig stehen (etwa hüftbreit), die Füße zeigen nach vorne. Arme auf Schulterhöhe anheben und beugen, Handflächen zeigen nach vorne. Beim Einatmen Oberkörper und Kopf nach links drehen. Beim Ausatmen nach rechts. Etwa 1 Minute lang, am besten bei geöffnetem Fenster.

Relax-Tipp

Gönn dir ein entspannendes Wannenbad oder Dusche. Mit angenehmer Musik, lauschigem Kerzenschein und viel Zeit für Körperpflege.



Starte in den Tag mit 1 Glas lauwarmem Wasser und dem Saft 1 halben Zitrone oder 2 EL Molkosan®. Danach gibt es 1 Tasse Brennnesseltee.

Frühstück

Beetle Juice

Rote-Bete-Smoothie mit Kokosmilch und Waldfrüchten (2 Gläser)

Zutaten

- 2 Rote Bete (gekocht)
- 200 ml Mandelmilch
- 125 g TK-Waldfrüchte
- 100 ml Kokosmilch
- 3 Datteln
- Saft und Schale ½ Bio-Zitrone

Zubereitung

Datteln entkernen und in kleine Stücke schneiden. Rote Bete grob zerteilen, mit den Datteln in einen Messbecher oder Standmixer geben. Waldfrüchte, Mandelmilch, Kokosmilch und den Zitronensaft dazugeben. Fein pürieren, im hohen Glas servieren und mit Zitronenschalenstreifen garnieren.

Tipp: Es gibt gekochte Rote Bete auch in Bio-Qualität, die nicht geschält werden müssen. Noch besser schmecken Rote Bete aber, wenn sie frisch gekocht sind. Im Schnellkochtopf dauert das nur 20 Minuten. Zum Schälen einfach Einmal-Handschuhe anziehen.

Snack

1 halbe kleine Ananas in Stücken



Mittagessen

Matjes mit Apfel-Mayo Heringssalat mit Äpfeln, Zwiebeln und Feldsalat

Zutaten

- 2 kleine Matjesfilets
- 3 Essiggurken
- 2 Handvoll Feldsalat (etwa 75 g)
- 1 Schalotte, fein gehackt
- ½ Apfel
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Olivenöl
- Saft ½ Zitrone
- Herbamare® Kräutersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Mayonnaise, Olivenöl und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel gut verrühren, mit Herbamare® Kräutersalz und frischem Pfeffer würzen.

Tipp: Damit der Salat auch im Büro noch frisch ist, einfach das Dressing zuerst in die Lunch-Box geben und die anderen Zutaten darauf stapeln. Kurz vor dem Essen gut durchmischen!

Die Haut von den Makrelenfilets abziehen, Filets in Stücke schneiden. Feldsalat waschen und trocken-schleudern, geschälte Schalotten, Gewürzgurken und Apfel fein würfeln und in eine Schüssel geben. Alles

vermengen, mit Herbamare® Kräutersalz und frischem Pfeffer abschmecken. Salat kurz vor dem Essen dazugeben und alles gut vermischen.

Snack

1 halbe Gurke

Abendessen

Mini-Veggie-Burger mit Rübenfritten Gemüse-Patties mit Süßkartoffel-Schnitzen und Radieschensalat

Zutaten für Burger und Fritten

- 100 g TK-Erbsen
- 1 Handvoll Walnüsse (ca. 30 g)
- 1 Ei
- 1 kleine Schalotte, 1 Knoblauchzehe
- ½ Teelöffel Chilipulver
- 1 EL Haferflocken
- Herbamare® Kräutersalz / Pfeffer

- ½ Steckrübe
- Kokosöl zum Braten

Zutaten für den Radieschen-Salat

- ½ Bund Bio-Radieschen
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 3 große Blätter Minze
- Prise Herbamare® Kräutersalz / Pfeffer
- 1 EL Honig
- Sprossen als Topping (z.B. bioSnacky® Wellness-Mischung)

Zubereitung

Erbsen auftauen und mit Nüssen, Zwiebeln, Knoblauch, Ei und den Gewürzen mit einem Pürierstab oder im Standmixer pürieren, Haferflocken unterrühren. Für 10 Minuten kühlen. Steckrübe schälen und in lange Fritten schneiden (ca. 1 cm breit und 10 cm lang). Mit Kokosöl in einer beschichteten Pfanne in 10 bis 15 Minuten knusprig braten (mittlere Hitzezufuhr). Etwas salzen. 3 kleine Burger aus der Farce formen und in 1 EL Kokosöl in etwa 10 Minuten goldbraun backen.



Radieschen waschen, fein hobeln. Stiele und Blätter klein schneiden. Olivenöl, Zitronensaft, Herbamare® Kräutersalz und Honig in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Minzblättchen fein hacken, über die Radieschen geben. Mit dem Dressing gut vermengen. Zusammen mit dem Burger, den Fritten und den Sprossen auf einem Teller anrichten.

TIPPS & TRICKS

- Fritten aus Steckrüben und auch aus Süßkartoffeln sind **der** Hit, weil sie schnell fertig sind und mit ihrem leicht süßlichen Geschmack überzeugen.
- Mittlerweile gehört das regelmäßige Trinken schon zum Alltag dazu, oder? 1,5 Liter am Tag schaffst du locker!

