

Detox Frischekur

TAG 7: GELASSEN GENIESSEN



Am letzten Tag der Detox Frischekur...

...dreht es sich darum, wie entlastend es ist, weniger zu verbrauchen. Das heißt unterm Strich auch weniger einzukaufen – was Zeit und Geld spart und obendrein die Umwelt schont. Im Moment sind wir Deutschen Weltmeister im Wegwerfen von Lebensmitteln: Jedes Jahr landen 18 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, das sind im Durchschnitt 82 Kilogramm pro Person. 82 Kilo! Umgerechnet zahlen wir etwa 235 Euro pro Person und Jahr für Lebensmittel, die weggeworfen werden. Vieles wird welk oder verdirbt, weil zu viel gekauft oder nur probiert wird und halb geleert im Kühlschrank vergammelt. Solche Verschwendung kann mit etwas Planung gestoppt und auch Reste können zu leckeren Speisen verarbeitet werden. So wie heute in unserem Tagesmenü!

Mach es dir einfach!

Wer vor dem Einkauf fünf Minuten investiert, um den Kühlschrank zu checken, weiß genau, was noch da ist und was fehlt. Eine Einkaufsliste hilft gegen Spontankäufe und spart Zeit.

Es ist kein Luxus mehr, sich mit einer **wöchentlichen Bio-Kiste** beliefern zu lassen, die mittlerweile nicht

nur Obst und Gemüse direkt an die Haustür bringt, sondern auch andere Grundnahrungsmittel, bis hin zu Fleisch und Getränken.

Damit kommt auch viel Abwechslung in den Speiseplan, denn dank mitgelieferter Rezepte lassen sich viele neue Gerichte entdecken. Das ist zwar etwas teurer, aber es vermindert auf jeden Fall die Ausgaben für Spontankäufe und zu viel des Guten. Und es bringt ein Riesenus plus an Gelassenheit und Genuss!

Tipp 1: Obst und Gemüse richtig lagern

Richtiges Lagern entscheidet darüber wie lange Obst und Gemüse frisch bleibt. Äpfel, Mangos und Pflaumen können nachreifen und sondern dabei das Reifegas Ethylen ab. Damit beschleunigen sie auch den Reifeprozess anderer Früchte im Obstkorb. Besonders viel Ethylen geben auch Bananen und Tomaten ab. Die dürfen also nicht direkt neben anderen Obst- und Gemüsearten lagern.

Und wenn zu viel Obst im Korb liegt – mach einfach einen leckeren Smoothie daraus! Empfindliche Gemüsesorten, wie Aubergine, Gurke, grüne Bohnen, Kürbis und Paprika sowie Tomaten lagern am besten in speziellen Gemüseschubladen im Kühlschrank oder in einer dunklen ungeheizten Speisekammer.

Tipp 2: MHD – den Sinnen trauen

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) garantiert nur, dass Farbe, Geruch und Geschmack eines Lebensmittels bei richtiger Lagerung bis zu diesem Datum erhalten bleiben. Nach Ablauf des MHDs ist das Produkt also keinesfalls verdorben. **Dann gilt:** Nase, Augen und Geschmackssinn vertrauen.

Das Verbrauchsdatum z.B. an Hackfleisch oder auf Rohmilch ist dagegen eine klare Richtlinie, bis zu welchem Zeitpunkt das Produkt verzehrt werden sollte.

Tipp 3: Bitte einpacken!

Pizza oder raffiniertes Risotto waren zwar fein, aber einfach zu viel? Kein Problem, denn auch Restaurants sind mittlerweile darauf eingestellt, Reste mitzugeben. So landen weniger Lebensmittel im Mülleimer und ein schnelles Mittagessen für den nächsten Tag ist schon fertig.

TIPPS & TRICKS

Bewegungs-Tipp

Heute wollen wir gleich beim Zähneputzen ein kleines Bein-Training starten: Das Gewicht auf ein Bein verlagern, die freie Hand an der Hüfte aufstützen. Den rechten Fuß am Unterschenkel entlang zum Knie ziehen, Po dabei anspannen. Dann wieder senken. 20x wiederholen, dann Bein wechseln.

Relax-Tipp

Perfekte Pausen-Übung am Computer oder nach einem anstrengenden Tag: Hände flach aufeinanderlegen und gegeneinander reiben, bis sie warm werden. Handflächen auf die geschlossenen Augen legen. Bequem zurücklehnen und mehrmals tief durchatmen. Entspannung pur!



Beginne auch den letzten Tag der Detox Frischekur mit 1 Glas lauwarmem Wasser und dem Saft 1 halben Zitrone bzw. 2 EL Molkosan® oder 1 Tasse Brennnesseltee.



Frühstück **Sweet Sundae** Joghurtbecher mit Birne und Karamell-Walnüssen

- Zutaten**
- 3 EL Joghurt (pflanzlich oder griechisch)
 - 1 Birne in Stücke geschnitten
 - 1 Handvoll Walnüsse (30 g)
 - 2 EL Honig
 - ¼ EL Kakaopulver
 - ½ TL Kokosöl zum Braten
 - Zweige Minze zum Garnieren

Zubereitung
Walnüsse grob hacken, im heißen Kokosöl in einer (beschichteten) Pfanne 2 Minuten erhitzen. Dann den Honig dazugeben und solange umrühren, bis er karamellisiert und dickflüssig wird.

Pfanne vom Herd nehmen, Kakaopulver dazugeben und gut verrühren. Karamell-Nüsse auf einem Blatt Backpapier abkühlen lassen und fein hacken. Birne waschen und das Kerngehäuse entfernen, in feine Scheiben schneiden.

Joghurt in einer kleinen Schüssel anrichten, Birnen und Karamell-Nüsse darauf geben. Mit frischer Minze garnieren.

Snack
1 großes Glas Rote-Bete-Saft

Mittagessen **Feine Resteküche** Kürbissuppe und Buchweizen-Wraps mit Hähnchen und Avocado

- Zutaten**
- 3 Huhn-Frikadellen von Freitag
 - restlichen Spinat (ca. 30 g)
 - 1 reife Avocado
 - 2 Zweige Koriander
 - 1 Schalotte
 - 2 Buchweizenpfannkuchen von Freitag
 - 2 EL Olivenöl
 - Herbamare® Kräutersalz / Pfeffer

Zubereitung
Huhn-Frikadellen in kleine Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Avocado mit dem gehackten Spinat und der Schalotte in eine Schüssel geben.

Hühnerstücke und Olivenöl dazugeben und mit Herbamare® Kräutersalz, Pfeffer und fein gehacktem Koriander würzen.



Buchweizen-Pfannkuchen mit der Mischung bestreichen und aufrollen. Kürbis-Suppe erwärmen und mit den Wraps anrichten.

Snack
4 Stück Zartbitter-Schokolade (mind. 72% Kakao) und 1 Becher Bambu® Getreidekaffee

Abendessen **Radieschen auf Reis** Reiswaffeln mit Hüttenkäse und Radieschen

- Zutaten**
- 4 Reiswaffeln
 - 1 Becher Hüttenkäse (200 g)
 - ½ Bund Bio-Radieschen
 - Herbamare® Kräutersalz / Pfeffer

Zubereitung
Radieschen, Blätter und Stiele gründlich waschen. Radieschen in hauchdünne Scheiben schneiden, Blätter und Stiele fein hacken. Mit dem Hüttenkäse vermischen und mit Herbamare® Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Auf den Reiswaffeln anrichten.



TIPPS & TRICKS

- Trink auch heute 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Kräutertee und statt koffeinhaltigem Kaffee oder Cola genussvoll eine Tasse Bambu® Getreidekaffee.