

# Vollwerternährung – das Mittagessen

## Vollwerternährung – das Mittagessen

Mit einer regionalen und saisonalen Vollwerternährung könnt Ihr viel für einen ausreichenden Vitalstoffhaushalt tun. Mit dem Mittagessen geht es weiter.

Am Wochenende lasse ich mir gerne viel Zeit mit der Zubereitung unseres Mittagsessens. In der Woche muss es da schon mal schnell gehen, soll aber trotzdem vollwertig, regional, saisonal und gesund sein.

### Essen zu Hause:

Einen **Salat** pro Tag, das sollte sein. Dazu nehme ich Salate der Saison, zurzeit gibt es den Feldsalat und Kohlsorten. Ein Wirsingkohl oder Spitzkohl kann fein geraspelt sehr lecker als Salat schmecken.

Das Dressing stelle ich selbstverständlich selber her. Entweder eine Zitrone-Öl-Sosse oder eine Jogurt-Zitrone-Sosse. Die Sosse stelle ich auf Vorrat her, da sie sich einige Tage im Kühlschrank frisch hält. Seit vielen Jahren nehme ich keinen Essig mehr. Zitronen haben im Gegensatz zum Essig mehr Vitalstoffe, wissenswertes über Vitalstoffe, ausserdem verträgt unser Körper die Säure der Zitrone besser, als die Essigsäure. Zitronen gehören zu den basischen Lebensmitteln. Der Salat sollte immer vor dem Hauptgang gegessen werden.

Für den Hauptgang brauche ich

### Vollkornreis

Es gibt mittlerweile so viele tolle Reissorten, die ich immer bei Reishunger bestelle. Ein junges Team aus Bremen steckt hinter diesem Onlineshop. Mein Kontakt zum Reishungerteam ist hervorragend. Es gibt bei Fragen immer einen Ansprechpartner mit einer kompetenten Antwort. Egal ob schriftlich oder per Telefon.

## **Vollkornnudeln**

Vollkornnudeln, die noch Kleie und Keime und somit sowohl alle Faserstoffe als auch viele Nährstoffe enthalten, sind besonders gesund. Sie senken das Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten sowie Diabetes. Der Fasergehalt von Vollkorn hält Euch ausserdem länger satt. Das kann beim Abnehmen eine nicht unwesentliche Rolle spielen. Raffiniertes Getreide dagegen verliert während des Weiterverarbeitungsprozesses einen Großteil seines Gehalts an Fasern und Nährstoffen.

## **Kartoffeln**

Kartoffeln hole ich hier bei mir bei unseren regional ansässigen Bauern.

Bei meinen Fleischgerichten achte ich beim Kauf auf regionale Ware. Bei meiner Fleischerei hier im Ort bekomme ich sehr gutes **Rindfleisch**. Bei meinem Fleischer weiß ich, woher das Fleisch kommt und mit welchem Futter die Tiere gefüttert worden sind.

Mein **Geflügel** kaufe ich direkt auf einem Geflügelhof. Dort haben die Hühner ein riesengroßes Areal auf dem sie sich austoben können.

Ich esse höchstens zweimal die Woche Fleisch. Lieber wenige Fleisch, dafür aber hochwertig!

Da ich Fischliebhaber bin, kommt auch der Fisch bei mir häufig auf den Tisch. Mindestens einmal die Woche.

Das **Gemüse** kommt immer frisch vom Markt, aus meinem Bioladen oder aus einem Hofladen. Indem wir in einem Hofladen hier bei uns in der Umgebung einkaufen, unterstützen wir die Region und ich weiß, was bei mir auf den Teller kommt.

Zu einem guten Mittagessen gehört bei mir immer mal wieder gerne eine leckere Sosse. Grundsätzlich gewinne ich Sosse beim Kochen oder Braten von Fleisch und Fisch und ausserdem durch meine selbstgemachte Gemüsebrühe. Diese würze ich eventuell nach und dicke sie mit Pfeilwurzelmehl an. Damit solltet Ihr sehr sparsam umgehen, da es sehr schnell andickt.

Zum Nachtisch essen wir gerne ein Stück **Obst der Saison**.

### **Für Unterwegs:**

In der Woche koche ich gerne **Eintöpfe** in vielen Variationen. Mal ein Gemüseeintopf, Hühnereintopf, Rindfleischeintopf, Hülsenfrüchteeintopf usw. Eurer Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt. Einen Eintopf könnt Ihr auch mit ins Büro nehmen, so es die Möglichkeit des Aufwärmens gibt.

**Salate** wie z.B.: Blattsalate, Thunfischsalate, Hülsenfrüchtesalate, Eiersalate, Geflügelsalate usw. könnt Ihr auch gut vorbereiten und mit zur Arbeit nehmen. Das Dressing nehme ich immer in einem extra Behälter mit, um es kurz vor dem Verzehr über den Salat zu geben. Dazu eine Scheibe selbstgebackenes Brot selbstgebackenes Brot. Guten Appetit!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits\_und\_ernaehrungs\_trainer@arcor.de

oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II

## Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung