

DER BEWUSST GESUNDE LEBENSSTIL

Clean Eating



Wir alle wünschen uns ein gesundes Leben bis ins hohe Alter. Aber wie soll das gehen, wenn wir nicht dafür sorgen? Für viele Menschen sind Einkaufen, Kochen und Essen eher ein Muss als ein Vergnügen. Doch wenn man sich bewusst wird, was die Ernährung für Körper und Geist bedeutet, erkennt man, dass ein grosser Teil davon zu unserem Befinden beiträgt. Was und wie wir essen, haben wir weitestgehend selbst in der

Hand. Nehmen wir also die Verantwortung wahr!

«Clean Eating», zu Deutsch «sauber essen» ist keine Diät oder Modeerscheinung. Es ist ein Wohlfühlkonzept nach dem Ernährungsprinzip «zurück-zu-den-Wurzeln», also dorthin, wo es noch keine industriellen Lebensmittelfabriken gab. Erlaubt sind maschinell verarbeitete Nahrungsmittel wie z. B. Haferflocken oder Öle trotzdem. Das Leben wollen wir uns schliesslich nicht schwerer machen, sondern

lediglich gesünder. «Clean Eating» als Ernährungsform beugt unter anderem Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht oder Stoffwechselstörungen vor und lässt Sie gesünder und fitter sein.

DIE WICHTIGSTEN PUNKTE

Frische und unverarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Öle, Samen, Nüsse, Kerne, Kräuter, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, alle am besten in Bioqualität, gehören zur täglichen Nahrung. Wichtig ist, dass Sie selber kochen oder gegebenenfalls vorkochen, dann wissen Sie ganz genau, was in ihrem Essen drin ist. Im «Clean Eating» sollten industriell verarbeitete Lebensmittel mit mehr als 5 Zutaten in der Zutatenliste gemieden werden. Denn je länger diese Liste ist, desto verarbeitet ist das Lebensmittel. Fertig abgepackte Lebensmittel enthalten meistens Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Farbstoffe, Aromen, extra Portionen Zucker, Fett und Salz. Diese sind zu meiden, da sie dem Stoffwechsel und somit der Gesundheit schaden können. Komplette streichen sollten Sie weissen Zucker, da er nur Kalorien liefert und dem Körper Vitamine und Mineralien raubt. Auch künstliche Süsstoffe und Zuckeraus-

© stock.adobe.com (2)



MIRJAM ARAGÓN
IST GANZHEITLICHE
ERNÄHRUNGS-
BERATERIN UND
TRAUMA-THERAPEUTIN.
MEHR ÜBER SIE,
IHRE TÄTIGKEITS-
FELDER SOWIE IHRE
PRAXIS UNTER
WWW.ESSENCIAL.CH

LIEBE FRAU ARAGÓN

Ich bin 100 % berufstätig und finde wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen. In meiner Freizeit möchte ich einfach nur relaxen und mich nicht stundenlang in die Küche stellen. Obwohl mir bewusst ist, dass gesunde Ernährung wichtig ist, ist der Gang zum Chinesen oder in eine Pizzeria bequemer. Wie ist dennoch eine gesunde Ernährungsweise möglich? Regula Nidon (37)

LIEBE FRAU NIDON

Es ist mir bewusst: Wer Vollzeit arbeitet, bevorzugt in der wenigen Freizeit oft andere Beschäftigungen als Kochen. Es ist zwar eine Herausforderung, aber das «clean eating», das «saubere essen» kann man sich antrainieren. Ihrer Gesundheit zuliebe können Sie lernen, dass gesunde Ernährung und selbst zubereitetes Essen auch Spass machen kann. Voraus zu planen ist dafür essenziell.

tauschstoffe gehören nicht in eine «Clean Eating» Ernährungsweise. Ebenso wird auf Alkohol möglichst verzichtet, da auch dieser einfache Kohlenhydrate (Zucker) enthält und den Stoffwechsel ebenfalls belastet. Bei den Fettsäuren sind die pflanzlichen, ungesättigten den gehärteten pflanzlichen sowie den gesättigten tierischen vor zu ziehen.

Es gibt verschiedene Formen von «Clean Eating». Aus meiner Sicht ist die pflanzenbasierte und möglichst saisonale Ernährung die «sauberste» Form, weil dadurch kein Tierleid verursacht wird und weite Transportwege meist wegfallen.

DIE UMSETZUNG

Wie kann das «Clean Eating» umgesetzt werden? Am wichtigsten sind eine gute Planung und dass Sie Spass am Einkaufen, Kochen und Essen finden. Tätigen Sie einmal pro Woche einen Grosseinkauf. Bereiten Sie eine Müeslimischung für eine ganze Woche aus Haferflocken, Sesam, Sonnenblumenkernen, gehackten Nüssen, getrockneten Beeren und Früchten vor und füllen Sie die Mischung in ein gut verschliessbares Gefäss. Wer es crunchy mag, kann die Mischung, ausser den Trockenfrüchten, mit etwas Öl und Dattelsirup oder Birnendicksaft im Ofen 30 Minuten auf einem Backblech (nicht zu heiss!) rösten.

Fürs Mittagessen wird am besten an Ihrem Freitag gleich für vier Tage vorgekocht. Z. B. Vollkornbulgur oder Hirse, verschiedenes Gemüse teilweise gekocht, gebraten oder roh dazu. Kochen Sie ausserdem Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen. Gut gewürzt wird alles aufgeteilt, in Einmachgläser aufeinander geschichtet und im Kühlschrank aufbewahrt.

Fürs Abendessen können Sie einen grossen Topf Gemüsesuppe mit z. B. Kichererbsen vorbereiten und jeweils eine Portion mit einem Stück Vollkornbrot oder etwas Vollkornreis aufwärmen. Als Topping eignen sich frische Küchenkräu-

ter. Falls Sie zwischendurch einen Snack brauchen, sind Trockenfrüchte, frische Früchte, Nüsse und dunkle mind. 80-prozentige Schokolade zu empfehlen – auch wenn letztere natürlich Transportwege bedingt.

DIE FALLEN

Wenn man beim Essen «sauber» bleiben will, ist es auch wichtig, versteckte «ungesunde» Zutaten in Lebensmitteln zu erkennen. In Fertigbouillons, Würzmischungen und Tütensuppen stecken häufig Geschmacksverstärker in Form von Glutamat, Hefeextrakt, Zucker, einer extra Portion Fett oder zu viel Salz. Letzterem wird ausserdem meist Rieselhilfe und Antiklumpmittel zugesetzt.

In Brot aus dem Supermarkt wird häufig Zuckercouleur verwendet, damit es vollkörniger und gesünder wirkt und Milchzucker dient in Backwaren oft als Füllstoff. In Fertigteigen werden gehärtete Fette eingesetzt, in Joghurt viel Zucker und Verdickungsmittel und bei Fruchtjoghurts nur eine Mikroportion Frucht.



Vorsicht bei Fertigprodukten: Sie können Geschmacksverstärker wie Hefeextrakt, Zucker oder eine Extraportion Fett oder Salz enthalten.

Vorgewaschener Salat im abgepackten Beutel enthält Konservierungsstoffe wie Pack-Gas.

Die Liste könnte beinahe endlos fortgesetzt werden. Alles gute Gründe, jetzt zum «Clean Eater» zu werden. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg.

Beutelsbacher Apfel-Rote Bete-Ingwer-Saft & Apfel-Ingwer-Saft 700 ml



Isola Bio Reis Drinks 1l

