

Gesund & glücklich

///
mit
Susanne
Mick



Hallo liebe Lola-Leser,

ich bin Susanne Mick und versuche Lola und euch die gesunden Seiten des Lebens schmackhaft zu machen. Mein Beruf als ganzheitliche Gesundheitsberaterin ist meine große Leidenschaft, und das Arbeiten mit Menschen bereichert auch mein eigenes Leben. Mit jeder Begegnung habe ich das Gefühl, ein bisschen mehr über das Leben und auch mich selbst zu erfahren. Ich weiß, dass viele damit strudeln, eine Lebensweise für sich zu finden, die ihnen zu mehr Gesundheit und Glück verhelfen kann und sie z.B. gegen Befindlichkeitsstörungen wappnet. Der Weg dorthin sieht für jeden ein wenig anders aus, und er ist mit Hilfe eines Profis meist wesentlich leichter zu finden und einzuhalten. Ein gesundheitsbewusster Lebensstil wird oft mit einer Vielzahl von Vorurteilen verbunden. Viele denken etwa, er wäre genuss- und spaßbefreit. Das trifft aber so gar nicht zu! Für mich ist diese Art zu leben einfach natürlich und hat nichts mit Zwang zu tun. Ich liebe es, für Freunde zu kochen und schmunzle stets, wenn sie über das Geschmackserlebnis und das Wohlfühlgefühl von gesundem Essen staunen. Meine Küche ist eine Kraftquelle und besteht vorwiegend aus Gemüse und zuckerarmen Früchten. Dazu kombiniere ich gerne auch mal Bio-Eier, heimischen Fisch oder Fleisch von Weiderindern. Außerdem liebe ich Rotwein! Mein Mann, mit dem ich in Wien und Paris lebe, teilt meine Lebensweise, die sich nicht nur über die Ernährung definiert. Unser Zuhause ist zum Beispiel völlig elektromogfrei, ohne dabei auf moderne Technik verzichten zu müssen, und es duftet stets nach frischem Eukalyptus und ätherischen Ölen. Ich hoffe, dass meine Rezepte und Erklärungen zu einer gesunden Lebensweise für viele von euch eine Inspiration sind. Und wer mehr wissen will oder etwas Unterstützung braucht, kann mich gerne in meiner Praxis in der Wiener Innenstadt (www.susannemick.com) besuchen.

Ich freue mich auf euch!

IMMER NUR HEMMUNGSLOS SCHLEMMEN IST AUCH KEINE LÖSUNG!
DAS IST AUCH LOLA KLAR UND HOLT SICH DESHALB PRAKTISCHE TIPPS
VON EINER WAHREN EXPERTIN. SUSANNE MICK



Karotten-Mandel-Aufstrich



Wusstest du, dass Mandeln keine Nüsse sind, sondern zum Steinobst zählen? Der tägliche Verzehr von Mandeln (vorausgesetzt man verträgt sie gut) wirkt präventiv gegen viele Krankheiten, vor allem Diabetes. Die Mandel wirkt auch unterstützend bei der Gewichtsabnahme und zählt noch dazu zu den basischen Lebensmitteln. Wichtig ist, die Mandeln einzuweichen, um den natürlichen Fraßschutz der Pflanze aus der Schale zu bekommen und sie so viel verträglicher für unseren Organismus zu machen. Das gilt übrigens für alle Nüsse mit Häutchen.

- Zutaten**
100 g Mandeln
5 große Karotten
1 kleine Tasse Wasser
½ TL Salz
1 TL Currymischung

- 1 Die Mandeln mindestens 2 Stunden oder über Nacht einweichen, das Wasser abschütten. Feinspitze ziehen dann auch die braune Schale ab - mit ein bisschen Übung geht das rasch.
- 2 Die Karotten in wenig Wasser schonend weich kochen (mit oder ohne Schale). Mandeln, Karotten, Wasser, Salz und Curry im Hochleistungsmixer cremig pürieren. Fertig!

Walnüsse enthalten viele Antioxidantien, sowie Alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure). Damit sind Walnüsse besonders gut in der Lage, Schäden durch freie Radikale abzuwenden. Sie unterstützen unsere Gehirnlleistung und können Alzheimer vorbeugen. Es ist wichtig, Walnüsse immer zu „aktivieren“ (d.h. sie einzuweichen und das Wasser abzugießen).

- Zutaten**
100 g Walnüsse
3 Birnen
1 Schuss Balsamico
Weißer oder rosa Pfeffer
Salz

- 1 Die Walnüsse einweichen (siehe Mandeln bei Mandel-Karotte-Aufstrich).
- 2 Die Birnen waschen. Von Strunk und Stängel befreien und in einen Hochleistungsmixer geben. Walnüsse und Balsamico hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles cremig pürieren und nochmals abschmecken.

Birnen-Walnuss-Aufstrich



- Zutaten**
200 g Haselnüsse
120 g Rote Rübe (gekocht)
25 g Kakaopulver
3 EL Honig
Mark von 1 Bourbon-Vanilleschote

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren.

Rote-Rüben-Nutella



Kürbis ist ein tolles Herbstgemüse und reich an antioxidativem Beta-Carotin.

Kokosmehl ist mittlerweile bereits in allen Bioläden zu finden. Es eignet sich gut zum Backen, ist besonders reich an Ballaststoffen und hat gleichzeitig wenig Kohlenhydrate und Fett.

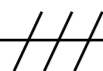
Kürbiskernmehl hat einen ausgesprochen hohen Eiweißgehalt und macht dieses Brot zur Proteinbombe. Der Geschmack ist ganz besonders gut - ich streue es auch gerne über Salate.

Zutaten

250 g Hokkaido-Kürbis
4 Eier
30 g Kokosöl
170 g Kokosmehl
80 g Kürbiskernmehl
1 Pkg. Backpulver
2 Handvoll Walnüsse (2 Stunden in Wasser eingeweicht und danach gehackt - wer keine Nüsse mag, lässt sie weg)
Salz
Kokosöl zum Einfetten

- 1 Den Kürbis samt Schale würfeln und im Kochtopf mit wenig Wasser etwa 7 Minuten dünsten - gerade so, dass er sich zerdrücken lässt.
- 2 Etwas abkühlen lassen. Mit der Gabel das Kürbisfleisch zerdrücken, bis ein Mus entsteht. Das Kürbispüree kann bereits am Vorabend zubereitet werden.
- 3 Den Backofen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 4 Eier in einer Rührschüssel mit dem Handmixer schaumig schlagen. Geschmolzenes Kokosöl und Kürbispüree hinzufügen und alles gut miteinander verrühren. Kokos- und Kürbiskernmehl mit dem Backpulver und Salz vermengen, zur Kürbismasse hinzufügen und verrühren. Die gehackten Walnüsse untermengen.
- 5 Eine Kastenform mit etwas Kokosöl einfetten (oder Backpapier verwenden), die Teigmasse hineingeben und glatt drücken.
- 6 Das Brot für ca. 45 Minuten in den Backofen geben, bis das Brot etwas Farbe angenommen hat.

Protein-Kürbisbrot



Maronibrot

Maroni sind ein toller Getreideersatz, da sie basisch wirken. Als Nachmittagsnack eine paar gekochte Maroni machen gut satt, ohne dass man viele Kalorien zu sich nimmt.

Die Braunhirse ist eine der ältesten Getreidearten. Sie ist von Natur aus glutenfrei und enthält besonders viel Silicium (Kieselsäure), das sich sehr positiv auf Nägeldichte, Haarwachstum und auf die Elastizität und Spannkraft der Haut auswirkt.

Erdmandeln in Flocken machen die Textur des Brots spannend und liefern gute, ungesättigte Fettsäuren. Die Erdmandel ist weder Nuss noch Mandel, sondern gehört zu den Sauergrasgewächsen. Ich verwende sie auch gerne für Süßspeisen oder im getreidearmen Porridge.

Zutaten

220 g Kastanienmehl
80 g Braunhirsemehl
4 EL Erdmandelflocken (für den Crunch, wird aber auch ohne köstlich)
1 Pkg. Weinstein-Backpulver (17 g)
4 TL Flohsamenschalen
1 TL Salz
4 EL Chiasamen
Etwas Anisgewürz (ganz)
1 EL flüssiges Kokosöl
1 Glas Wasser
Kokosöl zum Ausstreichen

- 1 Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mit einem Löffel gut vermischen.
- 2 Das Kokosöl mit Wasser vermengen. Die Flüssigkeit langsam unter Rühren in die Schüssel gießen, bis eine Masse entsteht. Anschließend nur kurz durchkneten. Ganz wichtig: der Teig darf keinesfalls zu flüssig werden, sonst zerbröseln das Brot später.
- 3 Die Brotmasse im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden ruhen lassen, damit Floh- und Chiasamen gut aufgehen können.
- 4 Backrohr auf 170 Grad (Ober-/Unterhitze) erhitzen. Eine kleine Brotkastenform mit Kokosöl ausstreichen (oder mit Backpapier auslegen). Die Masse in die Form geben und etwa 45 Minuten backen. Sollte das Brot dann noch nicht durch sein, aus der Form nehmen und ohne Form weitere 15 Minuten backen.
- 5 Gut auskühlen lassen.

Das Brot hält sich im Kühlschrank am besten. Und schonend getoastet schmeckt es besonders gut!

Über die “richtige” Ernährung gibt es allseits hitze Diskussion.

Ehen zerbrechen, Freundschaften gehen auseinander, Ernährungsberater, Blogger und Diätologen schlagen sich gegenseitig die Köpfe ein, Konsument und Nahrungsmittelhersteller sind verwirrt und gefühlt kurz davor, alles hinzuschmeißen und nach einem Leben auf dem Mond zu streben.

Prinzipiell gilt, dass jeder für sich selbst eine Ernährungsphilosophie finden sollte, mit der er sich wohl fühlt, die ihm ein gutes Körpergefühl verschafft und die seine Leistungsfähigkeit steigert. Um dies für euch herausfinden zu können, möchte ich euch Anregungen liefern. Ein Weg, von dem ich überzeugt bin, ist die getreidearme Ernährung. Versucht doch einmal Getreide auszutauschen (oder zu reduzieren) und dabei auf den eigenen Körper zu hören. Viele meiner Kunden merken schon nach einer Woche wesentliche Verbesserungen in ihrem Wohlbefinden.



Wieso getreidearm ernähren?

Getreidearmes Essen bringt viele Vorteile für den Körper: Eiweiße und Ballaststoffe, die länger satt halten, den Körper straffen und die Bauchspeicheldrüse schonen, da der Blutzuckerspiegel in keine schwindelerregenden Höhen schnell, wie etwa bei Weißgebäck. Der mitunter größte positive Effekt einer getreidearmen Ernährung ist die positive Veränderung der Darmflora. Denn wenn wir uns stärke- und somit zuckerarm ernähren, siedeln sich freudig viele “gute” Bakterien in unserem Mikrobiom an. Ein Überwiegen von “schlechten” Bakterien macht es uns fast unmöglich, von Kohlenhydraten fern zu bleiben, da sich diese eben nur von Stärke ernähren und dem Gehirn die Botschaft schicken, mehr Zucker zu konsumieren.

Getreidefreie Alternativen

Zoodles (Zucchiniestreifen als Nudlersatz) und Karfiolpizza (Karfiol und Ei als Pizzaboden) sind genauso Alternativen wie getreidefreies Brot. Durch Paleo (auch bekannt als Steinzeiterernährung) gibt es zwar viele mehlfreie Cracker und Brötchen am Markt, jedoch sind die oft aus zu vielen Nüssen und Samen hergestellt. Für den Organismus problematisch wird es bei der Nuss nämlich, wenn man sie in zu großen Mengen und noch dazu erhitzt zu sich nimmt. Deshalb habe ich für euch zwei Brote gebacken, die aus Gemüse- und Nussmehlen bestehen. Diese sind sehr gut verdaulich, ballaststoff- und eiweißreich und obendrein basisch. Übertreiben sollte man es bei Brot aber natürlich nie - bewussten Kauen hilft!



Für ganz Eilige

Für all jene, die nichts backen wollen, sind getreidefreie Quickies genau das Richtige. Bis zum Nachmittag empfehle ich gerne rohe Gemüsescheiben als Unterlage zum Lieblingsaufstrich oder unters Rührei, etwa frische Zucchinischeiben oder Fenchel, aber auch aus Salatblättern oder Nori-Algenblättern lassen sich tolle Wraps machen. Im Herbst haben wir mehr Lust auf Warmes, da empfiehlt sich der ganz simple Süßkartoffeltoast aus 0,5 cm rohen Süßkartoffelscheiben (auch mit Schale), im Toaster etwa 6 Minuten getoastet.

Wie wäre es mit einem Selbsttest?

Ob und wie du auf eine getreidearme Ernährung reagierst, kannst du am besten herausfinden, wenn du einfach mal vier Wochen auf Getreide verzichtest. Auf Rückmeldungen von euch würde ich mich wahnsinnig freuen! Danach könntest du entscheiden, ob du zum Beispiel das eine oder andere stärke- und kleberarme Getreide wieder einfließen lässt.

Für meine Rezepte gilt:

- **Je besser die Qualität der Zutaten, desto köstlicher die Speise.** Bio-Gemüse schmeckt meiner Meinung nach einfach so viel intensiver!
- **Auf die eigene Geschmacksintuition vertrauen** und ruhig mal ein neues Gewürz ausprobieren oder Zutaten austauschen.
- **Schonend kochen:** Langsames Erhitzen macht einen Unterschied.
- Glutenfreie oder mehlfreie Mehlsorten **nicht zu nass** machen und **wenig kneten**.
- Wird das Brot zu trocken, beim nächsten Mal **ein Schüsselchen Wasser** ins Rohr dazu geben!

Beeren- Zwetschken- Crumble

Zutaten
350 g Beerenmischung (*gefroren oder frisch*)
Etwas Birken- oder Kokosblütenzucker
6 reife Zwetschken
Zimt
Kokosöl zum Ausfetten

Für die Streusel:
100 g Mandelmehl (*oder anderes getreidefreies Mehl*)
50 g Erdmandelmehl (*oder -flocken*)
30 g Kokosöl (*oder anderes flüssiges Fett*)

1 Die Beeren gegebenenfalls auftauen. Den Backofen auf 170 Grad (Ober-/Unterhitze) erhitzen. Eine feuerfeste Form mit Kokosöl ausfetten und die Beeren hineingeben. Mit etwas Birken- oder Kokosblütenzucker süßen.

2 Die Zwetschken achteln und in einer Pfanne weich dünsten. Anschließend unter die Beeren mischen, mit etwas Zimt bestreuen.

3 Mandel- und Erdmandelmehl mit Öl und gegebenenfalls auch etwas Wasser vermengen, um kleine Klümpchen zu erhalten. Die bröselige Mehlmischung über das Obstgemisch geben und 20 Minuten backen.

Ein tolles, getreidefreies und zuckerarmes Dessert. Beeren liefern höchst wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem Polyphenole. Diese bewirken eine Straffung des Bindegewebes und geben Beeren dadurch zu Recht den Namen "Natürliches Botox".

LGV FRISCHGEMÜSE:
(id #23808648)
210.0 mm x 140.0 mm