

Rundum gesund mit gutem Essen

– Buchvorstellung: Bear Grylls. Bärenstarke Küche. Meine besten Rezepte ohne Milch, Weizen und Zucker

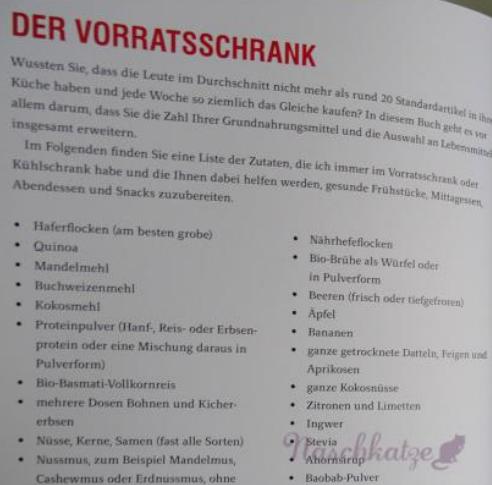


Heute möchte ich euch ein Buch vorstellen, das nicht nur perfekt zum Jahresanfang passt, zu dem so viele von uns sich neue Ziele setzen und gute Vorsätze fassen, sondern das ich auch ungemein inspirierend finde.

Der Autor Bear Grylls schreibt auf persönliche und sympathische Art von seiner Ernährungsumstellung und was sie bei ihm bewirkte. Das ehemalige Mitglied einer britischen Eliteeinheit der Armee bestieg mit 25 den Mount Everest und

sagt von sich selbst, dass er heute, mit über 40, fitter, schlanker und gesünder sei als damals!

Zusammen mit der Ernährungstherapeutin Kay Beersum schrieb er sein neues Buch „Bärenstarke Küche“ und verrät darin seine Erfolgsrezepte, die ihm zu Fitness und Schlankheit verholfen, ohne dass er dabei auf Genuss verzichten musste.



Inhal

t

Besonders gut gefällt mir an diesem Buch, dass Bear ganz praktisch und anschaulich darauf eingeht, wie unser Essen sich auf unseren Energiehaushalt, unser Befinden und unsere Gesundheit auswirkt. Im ersten Teil des Buchs geht er auf alle wichtigen Aspekte einer gesunden Ernährung sowie Bewegung und Entgiftung ein.

Nach den „Grundlagen der Ernährung“ kommt er im zweiten Kapitel „**Bärenstarke Fakten**“ auf alles zu sprechen, was mit Ernährung zu tun hat und was man wissen sollte, angefangen bei „**Kalorien**“, „**Protein**“ und „**Zucker**“, über „**Flüssigkeit**“, „**Milchprodukte**“, „**Fleisch**“ und „**Stimulanzien**“ (wie z.B. Kaffee) bis hin zum Thema „**Fasten und Entschlacken**“, „**Sporternährung**“

und „**Die Grundlagen des Einkaufens**“.

Alle, die sich immer schon gefragt haben, wann und was sie am besten vor oder nach dem Sport essen sollten, finden hier Antworten. Alle, die überlegen, ihre Ernährung verändern zu wollen und zum Beispiel weniger Kaffee zu trinken, weniger Zucker oder Milch – und Getreideprodukte zu essen, finden hier Inspiration und Motivation.

Super finde ich auch die „**Zehn lebenswichtigen Einkaufsregeln**“, die einem helfen, möglichst unverarbeitete, gesunde und frische Lebensmittel einzukaufen und sein Einkaufsverhalten grundlegend zu ändern.



Das Kapitel „**Bärenstarke Rezepte**“ gliedert sich in 9 Unterkapitel. Darunter finden sich „**Frühstück**“, „**Salate & kleine Gerichte**“, „**Hauptgerichte**“, „**Snacks**“, „**Shakes, Säfte & Smoothies**“ und einige mehr. Allen voran gibt es eine Liste, welche Grundnahrungsmittel man in seinem Vorratsschrank haben sollte und welche Küchengeräte sinnvoll wären.

Kostprobe?

Ein Rezept aus diesem Buch habe ich euch bereits vorgestellt. Die [gesunde Schokolade](#) stammt von Bear, ich habe sie lediglich bereichert mit Nüssen, Beeren und Co.

Manches klingt etwas ungewohnt, andere Gerichte bereiten wir im Alltag schon zu, zum Beispiel **Haferflocken mit Banane oder Apfel** zum Frühstück, **Grünkohlchips** oder **Thai-Gemüsecurry**.

Spannend finde ich zum Beispiel die **Power-Pizza** mit einem Boden aus Chiasamen und Buchweizenmehl. Auch von den Snacks werde ich noch welche ausprobieren. Die gesunden **Energieriegel** oder **Nussbomben** mit Trockenfrüchten, Nüssen und gesunden Fetten und Proteinen klingen super lecker.



8-Wochen-Plan für eine möglichst gesunde Ernährung und maximale Energieausbeute

Das Buch endet mit einem Anfang – wenn der Leser das möchte. Bear gibt hier in einem **8-Punkte-Plan** eine hilfreiche und motivierende Anleitung zur Entgiftung und schrittweisen Ernährungsumstellung. Hierzu gibt es auch einen Fragebogen, der zuvor und danach ausgefüllt, die erreichten Erfolge

sichtbar machen wird.

Ob man sich nur einige Aspekte aus dem Buch pickt, um etwas zu verändern, oder gleich das ganze Programm durchziehen möchte – ich finde, Bear Grylls motiviert und gibt konkrete Hilfe, um etwas zu verändern. Sein Ziel ist, einen Ernährungsplan für ein gesundes Leben zu geben, und wenn man ihn sich so ansieht, muss an diesem Konzept viel dran sein.

Falls ihr also nach Inspiration und Hilfe sucht, um Ziele bei Ernährung und Gesundheit zu erreichen, schaut euch das Buch einmal an!

Ich wünsche euch genussreiche und gesunde Wintertage! Macht es euch schön kuschelig!

Eure Judith

* * *

Bear Grylls: Bärenstarke Küche. Meine besten Rezepte ohne Milch, Weizen und Zucker.

Books4success 2016.

ISBN: 978-3-86470-393-5

Die 3 Bilder der letzten Collage sowie das Cover wurden mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Vielen Dank!

Die Rechte liegen beim Verlag.

Erinnert an Sommer: Zitronengugel mit frischem Kern



Diese Woche hat Naschkater mal wieder seinen Hundeblick aufgesetzt – ich hatte viiiiel zu lange nicht gebacken. Zitronenkuchen sollte es sein und zum Glück hatte ich noch alle Zutaten dafür da. Der Teig ist ein Biskuit ohne Butter, den ich mit einem Frischkäsekern versehen habe, damit der Kuchen saftiger wird und eine kleine Überraschung bereithält. Zwar sind diese Minusgrade nicht unbedingt perfekt für einen frischen Kuchen, andererseits schmeckt er nach Sommer und Amalfiküste, wo die Zitronen leuchtend gelb an den grünen Bäumen hängen. Wer genauso wenig auf diese lausig kalte Jahreszeit steht wie ich, der ist somit eingeladen, sich mit mir und einem Stück Zitronengugel in den Süden zu träumen. Hört ihr schon die sanften Wellen an der Küste, riecht ihr schon die Zitrusblüten und den Geruch sonnenwarmer Erde? Hach! Fernweh!



Für 1 große Gugelform oder 1 Kastenform:

3 Eier
1 Prise Salz
140 g Zucker
1 Packung Zitronenzucker
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
180 g Mehl
1 gehäufter TL Backpulver

150 g Frischkäse
2 TL Speisestärke
1-2 EL Puderzucker
2 EL Zitronensaft

Die Eier mit der Hälfte des Zuckers, der Zitronenschale, dem Zitronenzucker und einer Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine (oder dem Handmixer) eine viertel Stunde schaumig aufrühren. Die Masse sollte cremig hell sein und ihr Volumen vergrößert haben.

Während die Eier gerührt werden, den Frischkäse mit den vier anderen Zutaten vermengen. Die Form mit Butter oder Margarine fetten. Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Das Mehl mit dem Backpulver und dem restlichen Zucker mischen und vorsichtig unter die Eiermasse heben. Den Teig zur Hälfte in die Form füllen, dann rundum einen Kreis Frischkäse darauf verteilen. Die Masse sollte nicht unbedingt die Form berühren. Mit dem restlichen Teig bedecken, diesen glatt streichen und die Form in den Ofen schieben. Etwa 30 Minuten backen, zur Sicherheit aber einfach die Stäbchenprobe machen.

Den Kuchen in der Form auskühlen lassen und dann stürzen. Mit Puderzucker oder auch Zitronenguss verzieren.



Ich hoffe, ihr habt einen schönen Sonntag und macht es euch
gemütlich!
Genussvolle Stunden wünscht euch eure
Judith



**Selbst gemachte, gesunde
Schokolade aus 3 Zutaten
(vegan)**



Gute Vorsätze – sicher hat jeder schon einmal welche verfasst, wenn ein neues Jahr begonnen hat. Vorsätze, oder Ziele, hat man ja eigentlich immer und sicher nehmen sich viele ständig vor, gesünder zu leben, ein paar Pfund abzunehmen oder mehr Sport zu machen.

Allerdings ist das nicht so ganz einfach mit den guten Vorsätzen. Gefasst sind sie schnell, umgesetzt nicht gar so fix, denn meistens hat einen der Alltag mit seinen Gewohnheiten ganz schön im Griff. Mir geht es nicht anders. Fürs neue Jahr habe ich mir einmal mehr vorgenommen: Mehr Sport machen, weniger Zucker essen und eine Fastenzeit/Entgiftungszeit einlegen. Letzteres habe ich immer noch vor, aber mein innerer Schweinehund hat schon Bedenken angemeldet: Es stehen runde Geburtstagsfeiern an und der Blog hat auch lange keinen Kuchen mehr gesehen – keine gute Zeit zum Fasten, überhaupt ist nie eine gute Zeit zum Fasten! Nun ja. Mal sehen wer die Auseinandersetzung gewinnt.



Erst einmal habe ich mit einer gesünderen Schokolade angefangen. Wenn schon süß, dann wenigstens selbst gemacht, denn dann weiß man, was drin ist, kann Zuckerart und Süßungsgrad bestimmen und die Nascherei ist etwas Besonderes als in Massen gekauftes Zeug.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Bear Grylls. Bärenstarke Küche“, das ich euch demnächst noch vorstellen möchte, denn es passt perfekt zum Jahresanfang und guten Vorsätzen.

Die Schokolade besteht aus drei Grundzutaten, ist in 5 Minuten gemacht und muss dann noch ca. eine halbe Stunde kühlen – schon kann genascht werden!

Ich habe sie mit Cranberries, Walnüssen und Erdmandeln bestreut. Man kann sie im Prinzip mit allem anreichern, was man mag: Alle Arten von Nüssen, Samen, getrocknete Früchte, Gewürze, ... Sie hat ein zartes Kokosaroma. Ich überlege, das Ganze auch mal mit Kakaobutter zu versuchen, dann ist es „authentischer“ im Geschmack, denke ich. Auf jeden Fall ist diese Schokolade unglaublich lecker und man hat ein deutlich

besseres Gewissen, wenn man sich davon ein Stückchen mehr gönnt. ;)



Zutaten für 1 Tafel ca. 10 x 10 cm:

1 EL Kokosöl
2 EL Rohkakaopulver
1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

Nüsse, getrocknete Beeren/Früchte, Gewürze nach Belieben

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen.

Kakaopulver einrühren, dann die Süße untermischen. Die Mischung in eine Form geben (ich habe den quadratischen, glatten Deckel einer Plastikdose genommen) oder teelöffelweise auf ein Backpapier trüpfeln, so dass man kleine runde Plättchen erhält.

Die gewünschten Zutaten fein hacken und darüber streuen.

Die Schokolade 30 Minuten im Gefrierfach fest werden lassen und danach im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einer Keksdose, damit sie keine Gerüche annehmen kann.



Habt ihr schon mal Schokolade selbst gemacht oder auch nur selbst gegossen? Ich finde, so etwas macht großen Spaß und man hat auch noch ein schönes Geschenk oder Mitbringsel.

Habt eine schöne und genussreiche Restwoche, ihr Lieben!
Eure Judith

Gebackene Süßkartoffel mit Tofuhack & Knoblauchdipp [vegan]



Süßkartoffeln sind für mich ein wahres Festessen. In Südafrika

habe ich sie das erste Mal gegessen und seitdem liebe ich sie. Leider sind sie hier nicht unbedingt das günstigste Gemüse, aber man kann sie ja als Sonntagsbraten sehen, dachte ich mir neulich. So gab es letzten Sonntag, sozusagen als Adventsfestessen, eine mit vegetarischem Hackbraten gefüllte Süßkartoffel mit Salat. Ehrlich gesagt hätte ich mich reinlegen können! Ich bin schwer verliebt in diese Kreation und werde sie sicher wieder kochen. Bevor die Schlemmertage zu Weihnachten beginnen, tut solch eine vegetarische bzw. vegane herzhafte Mahlzeit zwischen den Plätzchenorgien noch einmal richtig gut! =)



Als Räuchertofu hatte ich dieses Mal Schwarzwaldtofu vom hiesigen Produzenten Taifun da. Das hatten wir auf der Genussmesse Plaza Culinaria entdeckt, wo wir uns am Taifun-Stand durch das Sortiment probiert und gleich ein paar Packungen mitgenommen haben. Es geht aber sicher auch jeder andere Räuchertofu. Veganer nehmen einfach Sojagurt statt Sahnejoghurt für den Dipp.

Für 2-3 Personen:

2 größere Süßkartoffeln
1 Packung Räuchertofu
3 EL Olivenöl
4 TL Garam Masala
2 TL Kurkuma
3 TL Tomatenmark
2 rote Zwiebeln
Salz, Pfeffer
50 ml Wasser
2 EL Mangochutney

Feldsalat

Balsamicoessig/ 4EL Olivenöl
Saft einer halben Orange

Sahnejoghurt [Sojagurt]

5 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Die Süßkartoffeln schälen und halbieren. Eventuell parallel zur Schnittkante ein wenig begradigen, damit die Hälfte gerade liegt. In der Mitte kreuzweise tief einschneiden, so dass ein Gittermuster entsteht. Dabei rundherum einen Rand belassen und nicht durch den Boden schneiden.

Die Süßkartoffelhälften mit etwas Olivenöl einreiben und aufs Blech legen. Im Ofen garen, bis sie fast ganz weich sind und die Mitte sich mit einem Löffel herauslösen lässt. Die

Knoblauchzehen ungeschält mit aufs Blech legen und so lange backen, bis sie innen weich sind. Dann heraus nehmen und ausdrücken. Die weiche Knoblauchpaste mit dem Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Während die Kartoffeln backen, den Salat waschen und aus Orangensaft, Öl, einem Schuss Essig und den Gewürzen ein Dressing anrühren und beiseite stellen.

Für die Füllung das Tofu mit den Zwiebeln in den Blitzhacker geben und fein hacken. Eine Pfanne erhitzen und das „Hack“ darin mit dem Olivenöl anbraten. Die Gewürze zugeben und wenn die Masse etwas Farbe angenommen hat, das Tomatenmark und danach das Chutney und das Wasser. Auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Herd dann ausdrehen.

Wenn die Süßkartoffeln weich sind, die Mitte auskratzen und im Blitzhacker zerkleinern. Mit in die Pfanne geben, alles vermengen und damit die Süßkartoffelhälften füllen.

Noch einmal 15-20 Minuten backen, bis die Füllung leicht goldbraun ist und die Kartoffel völlig weich.

Mit dem angemachten Salat und dem Dipp servieren.



Falls ich es nicht mehr schaffen sollte, vor oder nach den Festtagen etwas zu bloggen, wundert euch nicht, wenn ihr dann erst im neuen Jahr von mir lest, denn Naschkater und ich haben Urlaub geplant. Über den Jahreswechsel lassen wir es uns an einem bayerischen See gut gehen und möchten dort mal in Seelenruhe ausspannen. Was nicht heißt, dass ich nicht mal ins nahe München fahren und dort kulinarische Streifzüge unternehmen werde... ;)

Habt auf jeden Fall wundervolle Festtage voller Genussmomente, schöner Geschenke und vor allem viel Zeit mit den Liebsten!
Alles Liebe,
eure

Judith



Winterzauber: Schneeflocken-Kekse



Momentan ist bei uns kein Schnee zu sehen und auch nicht zu erwarten, sagte der Wetterfrosch heute im Radio. Wir hoffen zumindest auf weiße Pracht, wenn wir über Silvester an unseren bayrischen Lieblingssee bei München fahren, um eine Woche auszuspannen.

Bis dahin knuspern wir einfach Schneeflocken-Plätzchen und nehmen es, wie es kommt. Weiße Weihnachten kenne ich als Pfälzerin ja ohnehin nicht, Schnee und Schnee, der auch noch liegen bleibt ist bei uns eher selten.

Die Schneeflockenformen habe ich vor einigen Monaten von Cookielandcutters zugesandt bekommen und mich schon länger gefreut, sie auszuprobieren. In diese Jahreszeit passen sie ja wunderbar und deshalb ist mein Buttergebäck dieses Jahr etwas größer geworden und hat weißen Winterzauberguss bekommen. Normalerweise, muss ich zu meiner Schande gestehen, bin ich

dafür einfach zu faul. =)

Der Teig ist eine prima Resteverwertung, wenn man vorher Makronen, Haferflockenkekse oder italienisches Mandelgebäck gemacht hat und davon Eigelbe übrig sind.

Das Rezept für „*Buttergebäck (im Anschluß an Makronen)*“ habe ich aus Omas Rezeptheft. Daneben hat sie vermerkt, dass es eigentlich von ihrer Schwägerin Liesel stammt.



Zutaten:

250 g Mehl

150 g Zucker

125 g Butter

3 Eigelbe

etwas frisch geriebene Zitronenschale

Deko:

Puderzucker

Zitronensaft

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, die Butter in Stückchen, und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer dicken Platte drücken, in Folie wickeln und eine halbe Stunde kalt stellen.

Zwei Bleche mit Backpapier belegen und den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Den Teig ausrollen, entweder mit Mehl oder auf einer Silikonmatte mit der Folie über dem Teig (so macht man das Nudelholz nicht schmutzig und es klebt nichts fest), und Schneeflocken oder beliebige Formen ausstechen.

Die Plätzchen auf die Bleche legen und 10-15 Minuten backen, bis sie nicht mehr speckig und ganz leicht goldgelb sind.

Auskühlen lassen und mit einem dicklichen Guss aus Puderzucker und Zitronensaft verzieren.



Wenn ihr originelle Keksausstecher sucht, schaut mal bei Cookielandcutters vorbei, da findet ihr zahlreiche Formen zu jedem Anlass und zum Teil wirklich humorvolle und außergewöhnliche Dinge.

Ich werde jetzt noch eine Schneeflocke futtern und vom Urlaub träumen. Euch wünsche ich eine schöne Woche, lasst euch nicht weihnachtsstressen und macht es euch lecker und schön! =)
Eure Judith