

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 verhelfen, ohne dass er dabei auf Genuss verzichten musste.



DER VORRATSSCHRANK

Wussten Sie, dass die Leute im Durchschnitt nicht mehr als rund 20 Standardartikel in ihrer Küche haben und jede Woche so ziemlich das Gleiche kaufen? In diesem Buch geht es vor allem darum, dass Sie die Zahl Ihrer Grundnahrungsmittel und die Auswahl an Lebensmitteln insgesamt erweitern.

Im Folgenden finden Sie eine Liste der Zutaten, die ich immer im Vorratsschrank oder Kühlenschrank habe und die Ihnen dabei helfen werden, gesunde Frühstücke, Mittagessen, Abendessen und Snacks zuzubereiten.

- Haferflocken (am besten grobe)
- Quinoa
- Mandelmehl
- Buchweizenmehl
- Kokosmehl
- Proteinpulver (Hanf, Reis- oder Erbsenprotein oder eine Mischung daraus in Pulverform)
- Bio-Basmati-Vollkornreis
- mehrere Dosen Bohnen und Kichererbsen
- Nüsse, Kerne, Samen (fast alle Sorten)
- Nussmus, zum Beispiel Mandelmus, Cashewmus oder Erdnussmus, ohne
- Nährhefelflocken
- Bio-Brühe als Würfel oder in Pulverform
- Beeren (frisch oder tiefgefroren)
- Apfel
- Bananen
- ganze getrocknete Datteln, Feigen und Aprikosen
- ganze Kokosnüsse
- Zitronen und Limetten
- Ingwer
- Stevia
- Ahornsirup
- Baobab-Pulver

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.

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