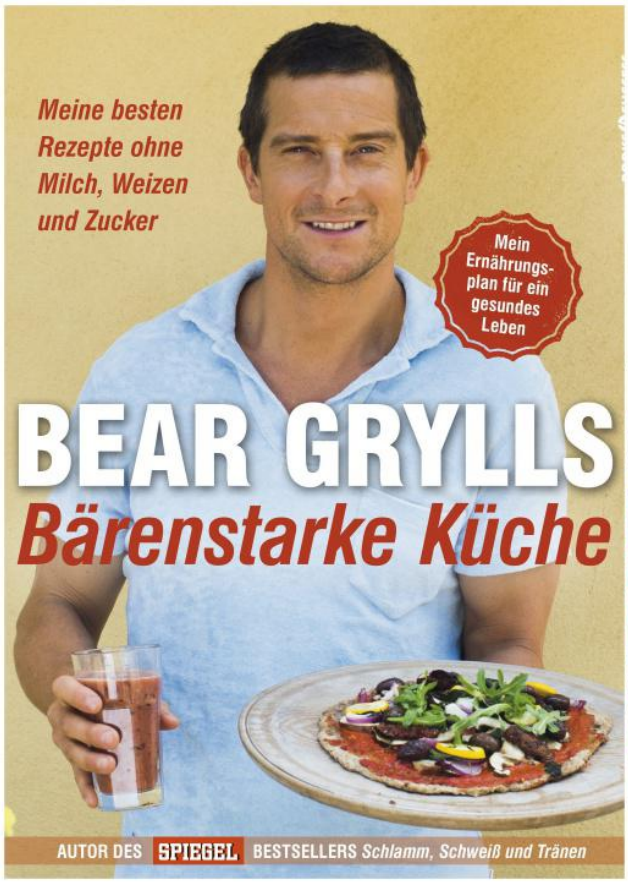
Rundum gesund mit gutem Essen – Buchvorstellung: Bear Grylls. Bärenstarke Küche. Meine besten Rezepte ohne Milch, Weizen und Zucker





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 verhalfen, ohne dass er dabei auf Genuss verzichten musste.



Inhalt

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.

Auslosung der Burger Bibel-Gewinner & Ein paar Impressionen aus dem Kurzurlaub

Hallo ihr Lieben,
ich darf heute die 2 glücklichen Gewinner einer Burger-Bibel verkünden!
Dieses Wochenende waren Naschkater und ich am Bodensee in Stockach und haben Ausflüge nach Überlingen, Meersburg und Konstanz gemacht. Leider war das Wetter regnerisch und nasskalt und meine Wenigkeit kränkelte auch noch – eine doofe Erkältung hat mich aus der Bahn geworfen. Also war es trotz Urlaub eher ein Ausruh-Wochenende.



Doch noch Sonne genießen konnten wir sonntags am Konstanzer Seeufer

Der See und die hübschen Orte waren trotzdem schön und wir möchten im Sommer noch mal hin und die Insel Reichenau besuchen und baden gehen oder die allgegenwärtigen Thermen nutzen.

Ein tolles Restaurant haben wir gestern in Konstanz getestet: Das Holly´s. Dort gibt es Essen aus aller Welt in besonderem Ambiente. Davon in meinem kommenden Artikel mehr. =)

Mittlerweile habe ich das schlimmste überstanden und bin halbwegs wieder fit. Es kann aber sein, dass es hier ess-technisch diese Woche etwas ruhiger bleibt. Dafür gibt es ja aber den neuen Genuss-Ort und vielleicht auch noch eine Buchvorstellung.



Quelle: Book4Success, Emil Levy Z. Schramm

Nun aber erstmal zu den Gewinnern…
Je eine Burger Bibel flattert ins Haus von:

Steph R. & **Lucy B.**

Herzlichen Glückwunsch! Ihr werdet noch eine Email von mir bekommen. =)

Allen anderen danke ich herzlich für die rege Teilnahme und die vielen tollen Geschichten und (Urlaubs)Erinnerungen rund um die besten Burger in eurem Leben! Es war mir eine Freude, sie alle zu lesen, vielen Dank, dass ihr sie mit uns allen geteilt habt!
Ich hoffe, ihr werdet weiterhin vorbei schauen und freue mich über jeden Kommentar, Wunsch, Hinweis!




Seeuf er Konstanz – mit Blick auf die schneeverzierten Alpengipfel

Habt einen guten und gesunden Start in eine sonnige Frühlings-Woche!
Eure Judith