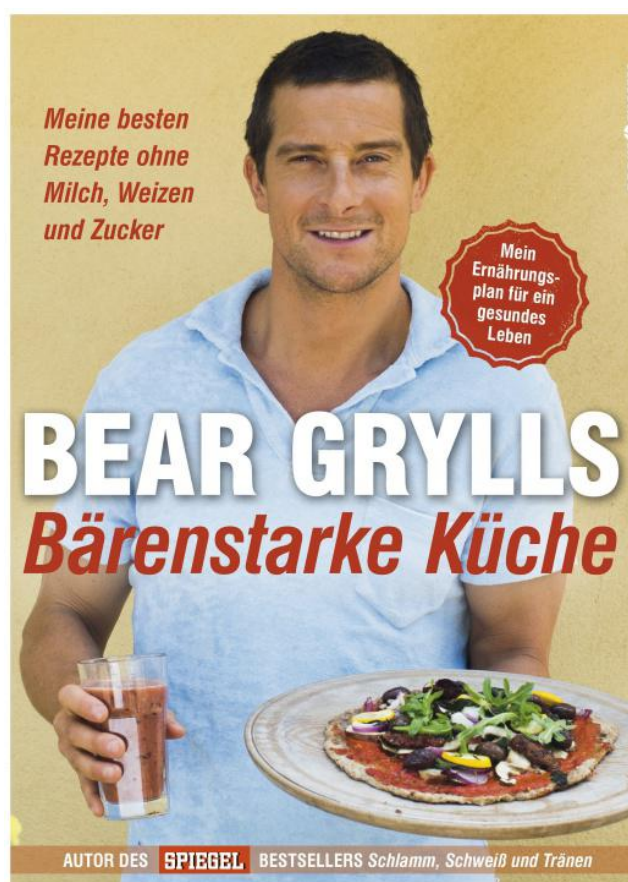


# Rundum gesund mit gutem Essen – Buchvorstellung: Bear Grylls. Bärenstarke Küche. Meine besten Rezepte ohne Milch, Weizen und Zucker



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

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 „**Stimulanzen** (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.*

---

# Essen ist Genuss - und Politik! Gedanken über Ernährung

Hallo ihr Lieben!



*Genus*

*s ist bunt, vielfältig und kreativ – ob mit oder ohne Fleisch/  
Fisch, ob süß oder herzhaft. =)*

Es war sehr ruhig hier die letzten Wochen, ich weiß. Der Umzug hatte mich voll im Griff und hat es noch, allerdings ist langsam Land in Sicht und nur noch einige wenige Kisten stehen herum.

Eine tolle Überraschung haben die Umzugsmenschen mir noch mitgeliefert: meine Eltern hatten ihnen ein Paket mitgegeben, ganz unauffällig in Packpapier, aber mit Schleife. Plötzlich stand es da zwischen den Kisten und ich dachte „Also so habe ich mein Zeug aber nicht eingepackt!“ Was es war und welche Bedeutung es für mich hat, werde ich euch ganz bald hier verraten; dann gibt es hier auch ein Foto von meinem neuen Schätzchen. =)

Nun, da hier langsam etwas Wohnlichkeit entsteht und die lange Liste der noch zu erledigenden Sachen etwas kürzer geworden ist, freute ich mich heute auf einen entspannteren Tag. Hah! Denkste! Es fing an mit einem Anruf der Putzfee meiner Omi, die seit längerem im betreuten Wohnen lebt und deren Haus von der lieben Frau H. im Auge behalten wird. So wurde dann heute früh auch der Wasserschaden im Keller entdeckt... Irgendwas an der Heizung. Das Sahnehäubchen dabei: meine Eltern, die nur 1 Stunde entfernt wohnen, sind noch 2 Wochen in Urlaub. Zum Glück gibt es noch hilfsbereite Menschen wie Herr und Frau H., die sich ganz lieb für mich kümmern. So muss ich wenigstens nicht heute noch anreisen und hatte Zeit, „noch kurz“ bei der Telekom anzurufen, weil unser Telefon noch nicht funktioniert. Aus „nur kurz“ wurde ein 30minütiges Gespräch. Nach dem ich nun auf den Rückruf warten darf, denn gelöst ist das Problem noch nicht.

Soviel aus meiner zurzeit noch sehr chaotischen Welt, in der ich noch nicht so viel Zeit fürs Kochen, Backen und Genießen habe, wie sonst. Aber nebenher kurz etwas lesen, das ging und so schmökerte ich den **Artikel**, den meine Ma mir aus der Schrot&Korn ausgeschnitten hat und den ihr [hier](#) findet.

Das **Interview mit dem Gastrosoph** (Gastrosophie = Lehre von der Weisheit des Essens) [Harald Lemke](#) fand ich sehr interessant und es trifft recht genau meine Einstellung zum Essen.

Kurz gesagt, plädiert er für eine Revolution der Ernährung, denn Essen ist nicht privat, sondern politisch. Was wir essen, kaufen wir und mit unserem Konsum bestimmen wir somit, welche Wirtschaft wir haben und haben werden.

Viele Probleme schaffen wir durch unsere Form der Ernährung: *„Leid von Tieren in den Fleischfabriken, die Zerstörung der Regenwälder für den Anbau von Futterpflanzen, die prekären Arbeitsbedingungen in Schlachthöfen, die Skandale in der Fleischindustrie, die Gesundheitsschäden durch zu viel Fleischkonsum.“*



Maxl

*ist der Vorzeigevegetarier unserer Familie. Er liebt Grünes und nascht im Sommer liebend gerne Beeren. =)*

Zu dogmatisch oder rigoros sollte man auch nicht sein, wichtig ist jedoch ein „*sinnlich-sittliche(s) Zusammenspiel von gutem Geschmack und gutem Gewissen*“, die Neugier auf neue kulinarische Möglichkeiten und ein Bewusstsein für die Rolle von uns als Konsumenten.

Wir als Masse haben die Macht, etwas zu verändern, sagt Lemke und verweist auf bereits entstandene „*gesellschaftliche Kräfte*“ (Slow Food, Öko, Bio, Fair Trade, ...), die zu einer aufblühenden Alternativkultur beitragen und somit an der „*gastrosophischen Revolution*“ mitarbeiten.





*Regio*

*nales und Saisonales aus dem eigenen Garten: Bärlauchblüten,  
Erdbeeren und knackige Äpfel.*

Was denkt ihr darüber? Denkt ihr kritisch über euer Essen, die Entstehung von Nahrungsmitteln und eurer Rolle in der Wirtschaft nach?

Eure Meinungen zu dem Thema interessieren mich sehr! =)

Habt einen guten Start in eine genussreiche Woche!

Eure Judith