

WILLKOMMEN IN DER GESUNDHEITSKÜCHE!

Jeden Tag essen wir unbewusst oder bewusst gesunde, aber auch weniger gesunde Lebensmittel. Im Lauf unseres Lebens nimmt jeder von uns etwa 50 Tonnen (= 50 000 kg) Nahrung zu sich. Würden wir dabei überwiegend das Richtige verzehren, wären wir optimal mit Nährstoffen versorgt und vor Krankheiten besser geschützt. Doch zu oft lassen wir uns von ungesunden Leckereien verführen. Dabei haben sehr viele Lebensmittel auch gesundheitsfördernde Eigenschaften: Sie verjüngen, sie heilen, sie entgiften und sie schützen vor vielen Krankheiten. Der positive Effekt des gesunden Essens auf den Körper ist vielfach wissenschaftlich belegt. Mehr noch: Wer sich gesund ernährt, kann Medikamente einsparen oder sogar ganz darauf verzichten.

Jetzt denken Sie vielleicht, dass gesundes Essen nicht so lecker oder kompliziert zu kochen ist. Ich möchte Sie vom Gegenteil überzeugen. Für meine köstlichen Rezepte brauchen Sie niemals mehr als sechs Zutaten, die Sie in jedem gut sortierten Supermarkt erhalten. Sie müssen also keine ellenlangen Einkaufszettel abarbeiten und ausgefallene Geschäfte aufsuchen.

Grundlage meiner Rezepte sind die zwölf magischen Gesundmacher, die ich Ihnen ausführlich vorstellen werde. Jedes Rezept besteht aus nur sechs Zutaten plus Olivenöl, Salz und Standardgewürze wie Pfeffer und Paprika. Letztere haben Sie vermutlich in Ihrem Vorrat. Nicht nur das Rezept, sondern auch die Zutaten sind abgebildet. Das Ganze ist aufgrund der wenigen Zutaten und der einfachen Zubereitung in Windeseile gekocht. Und das Beste kommt zum Schluss: Die Gerichte sind richtig lecker!

Viel Spaß beim Kochen und gesundes Genießen wünscht

Anne Iburg