Über mich

Mein Name ist Sara Prock, ich bin diplomierte Ernährungspädagogin und Gesundheitsförderin und Salutogogin. Aufgrund einer chronischen Krankheit habe ich in den letzten Jahren viel Zeit und Geld investiert, um zu erfahren, wie ich meine Gesundheit unterstützen kann.

„Ich fing an meine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen!“

Einen Teil dieses Gesundheitswissens, die dazugehörigen Praktiken und meine Kochfreuden, die daraus entstanden sind, möchte ich gerne mit dir teilen.

Gesundheit, Liebe, Freude und ein Miteinander...

... liegen mir besonders am Herzen! Wäre die Welt von diesen 4 Werten geprägt, dann wäre es eine wundervolle Welt. Diese Werte möchte ich hinaustragen, bei denen die es wollen fördern, andere so damit anstecken, dass sie diese von selbst leben. Das macht so viel Sinn für mich und ich sehe das als meinen Beitrag zu einer schöneren, fröhlicheren Welt.

Dieses Buch

...ist entstanden, weil ich meine ersten Rezepte der letzten zwei Jahre gerne zusammengefasst in einem Dokument haben wollte. Außerdem möchte ich damit meinen Liebsten eine Freude machen.
Neben dem gesünderen Kochen ist es mir allerdings auch ein Anliegen ein paar wichtige Themen kurz anzusprechen, die unsere Ernährung im Allgemeinen positiv beeinflussen. Wenn ich alles im Detail weitergeben würde, wäre das ein eigenes Buch an sich. Daher nimm mit, was hier steht, kontaktiere mich, wenn du mehr erfahren möchtest oder sei dabei bei meinen Gesundheitsstammtischen, Vorträgen und Kochkursen wo ich detailliertes Gesundheitswissen und meine Kochfreuden mit dir teile!

Viel Freude beim Lesen und Nachkochen!

Alles Liebe,

Sara

Inhaltsverzeichnis

Ernährung wie sie ist und wie sie sein könnte 5
Quick Changes – Verhalten 8
Quick Changes – Lebensmittel 9
Das Frühstück 10
"Crunchy" mit knusprigen Samen, Kernen und Nüssen 11
Wärmender Apfel-Porridge 12
Pikante Frühstücksideen und Jausenalternativen 13
Gsunde Aufstriche 14
Low Carb Brot 15
Kichererbsen-Shakshuka 16
Vegane Rezepte 17
Veganes „Beef" Tatar 18
Veganes Tatar „Dreierlei" 19
Vegane Spinat-Kokos-Cremesuppe 20
Wärmende Rote Rüben-Kokos-Suppe 21
Kürbis-Süßkartoffel-Suppe 22
Pastinaken-Kokos-Cremesuppe mit Rüben-Chips 23
Veggie Reis-Bowl mit Erdnuss-Sauce 24
Spargel auf Creme-Polenta mit knusprigen Kichererbsen 25
Kichererbsen-Gemüse-Curry 26
Reis-Bowl mit Shiitake Pilzen, Gemüse-Mix und Tahin-Sauce 27
Quinoa-Bowl mit Ofengemüse und Kichererbsen-Curry 28
Schnelle Fenchel Pasta 29
Vegane Take Away Hits 30
Zucchini-Kohlrabi-Rohkostsalat 30
Linsensalat mit Gemüse und Kräutern 31
Quinoa-Rüben-Salat mit Pekannüssen (und Feta) 32
Linsen-Brokkoli-Fenchel-Salat 33
Hirsesalat mit Gemüse und Kräutern und orientalischem Tahin-Dressing 34
Schnelle vegane Rezeptideen 35
Vegetarische Rezepte 36
Ofen-Kürbis Mediterran 36
Rote Rüben-Kürbis-Linsen Eintopf mit pochiertem Ei 37
Krautsstrudel mit Linsen und Kurkuma 38

Kichererbsen-Penne mit Gemüse und Feta 39
Karotten-Hirse-Laibchen mit Röschen-Gemüse und Joghurt Dip 40
Mediterrane Pasta 41
Buntes Ofengemüse mit Feta und Pinienkernen 42
Fischgerichte 43
Lachs auf Creme-Polenta mit grünem Spargel 44
Saiblingfilet mit Papaya-Salsa, Erdäpfelpüree und Ofengemüse 45
Forellenfilet im Wildkräutermantel mit Karotten und Cremepolenta 46
Garnelen-Spinat-Tomaten-Pasta 47
Grünes Thai-Curry mit Garnelen 48
Grüne Currypaste 49
Fleischgerichte 50
Burger ohne Brot 51
Fleischbällchen in buntem Wurzelgemüse mit Kürbis-Kurkuma-Maroni Püree 52
Asiatische Filetstreifen auf Wok-Gemüse und Reis 53
Chicken Burrito-Bowl 54
Gegrillte Hühnerspieße mit Haloumi und Salat 55
Hühnerrouladen auf Shiitake-Paprika-Lauch-Mix 56
Süßes 57
Apfelgelee mit veganer Zimtcreme 58
Chia-Pudding mit Orangen-Topping 59
Zweierlei Eiscreme ohne Milch und ohne Zucker 60
Schoko-Mousse ohne Milch und ohne Zucker 61
Rote Rüben Panna Cotta 62
Basische, weihnachtliche Energiekugeln 63
Banane-Nuss-Muffins 64
Schokokuchen oder -muffins ohne Mehl und ohne Zucker 65
Zitronen-Mandel-Kokos-Kuchen 66

Ernährung wie sie ist und wie sie sein könnte

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“

... sagte einst Arthur Schopenhauer. Fast jeder kennt diesen Spruch und auch wenn viele auf die Frage, ob ihnen die Gesundheit wichtig ist, bestimmt mit „SEHR“ antworten, so hat man in der heutigen Zeit doch oft das Gefühl, dass eher der Satzteil vor dem Komma gelebt wird. Der Teil nach dem Komma wird einem oft erst bewusst, wenn die Gesundheit angeschlagen ist.

Die heutige Zeit fordert unsere Gesundheit sehr. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, wo wir versuchen uns selbst und auch anderen zu beweisen, dass wir super funktionieren. Alles zu geben ist sehr oft das Motto. Die Welt ist geprägt von der Digitalisierung und damit von der uneingeschränkten Erreichbarkeit und dem uneingeschränkten Zugriff auf alle möglichen Informationen. Das ist purer Stress für unser System. Darunter und auch an der Industrialisierung im Lebensmittelbereich leidet unsere Gesundheit enorm.
Gesundheitsunterstützende Maßnahmen wie richtige Ernährung, Bewegung, Entspannung, positive Gestaltung des sozialen und beruflichen Umfelds sind bei vielen sehr in den Hintergrund geraten.
In diesem Buch möchte ich auf ein paar konkrete Probleme eingehen, die Ernährung betreffend, und zugleich Lösungsansätze bringen, die man schnell im Alltag einbauen kann. Um wieder zu lernen, bewusster mit sich selbst und seinem Körper umzugehen.

Essverhalten & Nahrungsmittel

Stress und „keine Zeit“ sind zwei Dinge, die uns tagtäglich begleiten. So ist es nicht verwunderlich, dass der Nahrungsaufnahme nicht die entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt wird. Wir essen zu viel, oft zwischendurch und zu schnell - das bekommt unserem Körper nicht so gut.
Wir vergessen dabei, dass Nahrung das ist, woraus wir bestehen, Fette, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe sind teilweise essenziell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Schnelles Essen

Wenn wir die Nahrung nicht entsprechend mit dem Kauen vorbereiten, dann haben Magen und Darm bei weitem mehr zu tun bzw können manche Nährstoffe gar nicht mehr richtig aufgenommen werden. Nicht verwunderlich, dass man ständig erzählt, bekommt von Gastritis und Magengeschwüren.
Auch der Darm und seine Flora, auch Mikrobiom genannt, werden immer bekannter, da Stress und das falsche Essverhalten diese stark negativ beeinträchtigen.

Mein Tipp: Langsamer und bewusster essen!
Bitte nimm dir Zeit für die Nahrungsaufnahme! Sei dir bewusst, dass das Kauen dein Beitrag ist, um den Magen und den Darm zu entlasten und ihnen die Nahrung entsprechend vorzubereiten.