

Willkommen in der gesunden nordischen Küche

Knackige Nüsse, frischer Meeresfisch, aromatisches Wurzel- und Kohlgemüse, süße Beeren – die Nordic Diet hat nicht nur viel Abwechslung mit einer Menge toller Zutaten zu bieten, sondern ist auch noch extrem gesund! In Sachen Gesundheit steht sie sogar der berühmten Mittelmeerdiet, deren Erfolge lange bewiesen sind, mit ihren positiven Auswirkungen in nichts nach.

Auf das Lebensmittelangebot in nordischen Ländern entwickelt und zugeschnitten, hat sie einen ganz wesentlichen Vorteil gegenüber der mediterranen Ernährungsweise: Die Zutaten sind nicht nur in Nordeuropa, sondern zum allergrößten Teil auch bei uns im deutschsprachigen Raum heimisch. Dadurch ist die Nordic Diet unserer deutschen Ernährungsweise viel ähnlicher als die mediterrane und kann einfacher umgesetzt werden. Ihre Lebensmittel sind uns vertrauter, sie werden zudem regional angebaut und können je nach Saison gekauft werden. All diese Vorzüge lassen verstehen, warum die Nordic Diet bei uns immer beliebter wird.

Die positive Wirkung der Nordic Diet auf unsere Gesundheit überzeugt: Mittlerweile haben viele Menschen festgestellt, dass unser Lebensstil, also auch unsere derzeitige westliche Ernährung, mit vielen Krankheiten zusammenhängt. Die offensichtlichen wie Übergewicht, Adipositas und Gicht, aber auch sehr häufige Erkrankungen wie hoher Blutdruck, Diabetes, Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Krebs können durch unsere Ernährung beeinflusst werden.

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, welch unglaubliches gesundheitsförderndes Potential die nordische Ernährung für Sie bereithält. Sie schützt vor Herzinfarkt, Arteriosklerose, Krebs und Diabetes. Außerdem wird auf andere Elemente wie Saisonalität, Artenvielfalt sowie traditionelle, lokale und umweltfreundliche Produkte geachtet. Das alles macht die Nordic Diet zu einer Ernährungsweise, die gesundheitsfördernd ist und gleichzeitig die Umwelt schützt. Ich möchte Sie mit diesem Buch neugierig auf diese gesunde und leckere Ernährungsweise machen.

Ihre Daniela Oltersdorf