

Willkommen in der einfachsten Gesundküche aller Zeiten

In unserer täglichen Arbeit in der Ernährungsberatung und -therapie werden wir immer wieder gefragt, welche Ernährung denn nun die gesündeste sei. Wenig Fett oder wenig Kohlenhydrate? Darf man Fleisch essen oder sollte der Speiseplan besser vegetarisch sein? Ist es vorteilhaft, mehr Eiweiß zu essen?

In Vorträgen, Kursen oder im Einzelgespräch mit unseren Klienten erklären wir oft anhand einer einfachen Skizze, die den Teller in drei Teile unterteilt, wie einfach es sein kann, gesund und ausgewogen zu essen – ohne kompliziertes Rechnen, ohne Kalorienzählen und ohne Verzicht auf Fett, Kohlenhydrate oder bestimmte Lebensmittel. Alles hat seinen Platz und fast alles ist erlaubt. Entscheidend sind die Größe der Portionen und die Qualität der Lebensmittel.

Regelmäßig werden wir daher nach Rezepten gefragt, die dem skizzierten Tellerprinzip entsprechen. So ist die Idee zu diesem Kochbuch entstanden, und wir haben eine Vielzahl von Gerichten ausgesucht – altbekannte Klassiker an die Empfehlungen angepasst, aber auch frische Ideen für mehr Gesundheit und Genuss entwickelt.

Auch schnelle, unkomplizierte Salate, Suppen oder Ofengerichte zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz und die entspannte Feierabendküche kommen nicht zu kurz. Ebenso haben wir an vielseitige Frühstücksideen, gesunde Snacks und abwechslungsreiche Rezepte für Gäste und besondere Anlässe gedacht.

Und noch etwas ist uns wichtig: Nicht nur persönliches Wohlbefinden und Gesundheit sollen von unseren Rezepten profitieren, sondern auch Umwelt und Klima. Wir verwenden überwiegend regionale einheimische Produkte, die idealerweise dann auf den Teller kommen, wenn sie Saison haben, und wir setzen auf einen Speiseplan mit sehr vielen pflanzlichen Lebensmitteln und weniger tierischen Produkten.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen einen Wegweiser zu mehr Genuss und Gesundheit im Dschungel der Ernährungsempfehlungen an die Hand geben.

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!
Janine Ehret und Karin Hofele