



GESUNDE ERNÄHRUNG

Tipps und Tricks im hektischen Arbeitsalltag.

Wer sich im stressigen Berufsalltag gut und gesund ernähren möchte, steht vor einer besonderen Herausforderung. Eine Mischung aus gezielten Strategien, hilfreichen Küchengeräten und sogenannten „Superfoods“ können helfen, dass diese Übung gelingt. Unser Körper dankt uns dies mit Leistungsfähigkeit und ausreichend Kraft, unser Geist mit klaren Gedanken und einer guten Konzentrationsfähigkeit und unsere Seele mit mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

Gesund essen im hektischen Arbeitsalltag

Im hektischen Berufsalltag bleibt meist wenig Zeit, nach der Arbeit noch stundenlang in der Küche zu stehen. Daher greifen viele zu Fastfood und Fertigge-

richten, um ihren Hunger zu stillen. Das muss aber nicht sein, denn es gibt eine Reihe von gesunden Speisen, die rasch zubereitet werden können. Besonders eignen sich Gerichte, die schnell gekocht und auch in vollwertiger Form erhältlich sind. Dazu gehören Vollkorn-Nudeln mit Pestos, Reis- und Getreide-Gerichte, Kompotte und Obstmuse sowie schnelle Suppen und Salate. Wer am Wochenende größere Mengen vorkocht, kann sich die Woche über auch mit allerlei Eintöpfen und Kraftsuppen versorgen und diese sogar ins Büro mitnehmen.

Hilfreiche Küchen-Hardware

Wasserkocher, Reiskocher, Dampfgarer und Pürierstab gehören zu jenen Utensilien, die einer schnellen und gesunden Küche auch technisch unter die Arme greifen können. Mit dem Wasserkocher

can rasch heißes Wasser für die Zubereitung von Nudeln, Suppen oder Getreideflocken hergestellt werden. Ein Pürierstab zaubert im Nu Gemüsecremesuppen, die satt machen und dennoch der schlanken Linie dienlich sind. Auch selbstgemachte und nährstoffreiche Aufstriche aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreiden und Gemüse sind mit dem Zauberstab ruck, zuck fertig.

Auch ein Reiskocher kann uns hilfreiche Dienste erweisen! Er gart Reis, Getreide, Suppen und Gemüse ganz nebenbei, ohne dass etwas anbrennen kann, und schaltet sich ab, wenn die Garflüssigkeit verdampft ist. Damit kann das Abendessen auch getrost unbeaufsichtigt bleiben. Wenn noch schnell andere Dinge zu erledigen sind, kocht sich das Essen

quasi von selbst und wird, wenn es fertig ist, auch noch automatisch warmgehalten. Und auch der Dampfgarer ist ein sinnvoller Helfer, wenn Gesundheit und unkomplizierte, rasche Zubereitung im Vordergrund stehen. Suppen, Risotti, Gemüse, Fisch und sogar Nudeln können in modernen Dampfgargeräten schonend und unkompliziert – ähnlich wie im Reiskocher – „nebenbei“ ganz ohne Beaufsichtigung gekocht werden.

Mit Superfoods aufwerten

Wer auch keine schnellen Gerichte mehr schafft, kann notfalls dann noch zu den sogenannten „Superfoods“ greifen und sein Abendessen mit diesen wertvollen Lebensmitteln ergänzen, selbst wenn doch mal Fertiggerichte & Co am Speiseplan stehen. Als sogenannte „Superfoods“ gelten jene Lebensmittel, die eine besonders hohe Nährstoffdichte aufweisen. Hochwertige Pflanzenöle wie Olivenöl, Leinöl, Leindotteröl oder Walnussöl, Nüsse und Samen wie Mandeln, Sonnenblumenkerne oder Sesam, frische Kräuter

wie Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Koriander oder Brennessel, frische oder getrocknete Beeren wie Himbeeren, Brombeeren, Gojibeeren und Heidelbeeren, Trockenobst wie Datteln oder Dörripflaumen sowie eingemachtes Obst und Gemüse wie Sauerkraut, Rote Rüben und Fruchtmasse aller Art – all diese Zutaten bringen eine Extraportion Gesundheit auf den Teller und helfen uns, dass wir selbst dann noch leistungsfähig und gesund bleiben, wenn dazwischen mal wenig Zeit zum Kochen bleibt. Also ein paar Sonnenblumenkerne über den Fertigsalat gestreut, einen Schuss hochwertiges Olivenöl über die Tiefkühl-Pizza, kräftig frische Petersilie auf die Instantsuppe, eingemachter Rote Rüben-Salat zu den Dosen-Linsen, Omas Apfelmus zum Fertigmilchreis oder frische Himbeeren zur Industrie-Eiscreme – so kann die tägliche Nährstoffbilanz im Notfall auch noch etwas aufgewertet werden. ■

Text: Ulli Zika
E-Mail: redaktion@besser-wohnen.co.at
Fotos: Fotolia-fotofabrik, Fotolia-iMarzi

besser WOHNEN Rezept



Schnelle Rote-Linsen-Suppe

4 Portionen

2 Knoblauchzehen

4 Schalotten

1 cm Ingwer

200 g rote Linsen

1 l Gemüsesuppe

4 TL Curry, süß

1 Zitrone

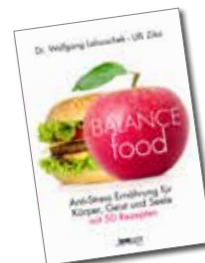
Salz & Pfeffer (aus der Mühle)

Kokosöl

Linsen waschen. Knoblauch, Schalotten und Ingwer schälen und klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in etwas Kokosöl anrösten und die Linsen beifügen. Mit Currypulver würzen, etwas mitrösten und mit Gemüsesuppe aufgießen.

Rund 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis die Linsen weich und sämig sind. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Heiß servieren.

vegan, glutenfrei, laktosefrei



Rezept aus meinem Buch **Balancefood**, Dr. Wolfgang Lalouschek und Ulli Zika, erschienen im Kneipp Verlag, 2016
Foto: Peter Barci

