

GESUNDE ERNÄHRUNG? Kann ich mir bei meinem Einkommen gar nicht leisten!

Haben Sie diesen Satz auch schon mal gehört? Ich schon häufiger und ich bin der Meinung er stimmt nicht.

Doch erlauben Sie mir vorab noch ein paar Gedanken loszuwerden. Zunächst zur »gesunden Ernährung«. Diese gibt es nämlich aus meiner Sicht nicht. Denn, was ist wirklich gesund? Wer weiß das schon? Es wurden noch nie mehr Pestizide in der Welt eingesetzt als heute. Ist unser Grundwasser noch sauber? Gesund? Wie ist das mit Leitungswasser? »Dürfen« wir noch aus Plastikflaschen trinken? Oder besser Glasflaschen? Wahrscheinlich sagen Sie sich jetzt, ist doch klar: Glasflaschen. »Wahrscheinlich« haben Sie Recht. Doch gestatten Sie mir folgende Frage. Wie und mit was wurde das Glas gereinigt, desinfiziert, bevor die Flasche befüllt wurde? Und ist das Wasser wirklich sauber? Rein? Frei von Hormonrückständen und oder Schadstoffen? Ich weiß es nicht.

Und noch etwas zum Thema Glas vs. Plastik. Ich kenne viele Menschen, die zwar teures Wasser aus Glasflaschen erwerben, dann aber im Supermarkt oder auch im Biomarkt, Quark, Wurst, Käse Gemüse oder Obst abgepackt in Plastik kaufen.

Ich schätze sie verstehen was ich meine. In der heutigen Zeit gibt es kein 100% gesund. Und möglicherweise gab es dies auch nie. Genau wie es keinen Körper gibt, der zu 100% gesund oder krank ist. Es gibt im »gesunden« Körper auch immer kranke Zellen, die gerade absterben. Genau, wie es im kranken Körper immer noch gesunde Zellen gibt.

Deshalb rede ich gerne von bewusster Ernährung. Von bewusst guter Ernährung. Daher auch mein Slogan und letztlich meine Lebensmaxime: »Bewusst gut leben«.

Zusammengefasst gibt es aus meiner Sicht keine gesunde Ernährung. Genau so wenig, wie es »die« eine Ernährungsform oder -strategie für Alle gibt. Jeder Mensch ist so individuell wie sein Fingerabdruck.

Diese Erkenntnis, ist zum Beispiel auch der Grund dafür, weshalb ich in der Neuauflage meines Buches »Fabelhaft fit & schlank mit der 8-Diamanten-Strategie«, nicht mehr behaupte, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages sei. Oder Sie für Ihren Figurerfolg unbedingt 5-6 kleine Mahlzeiten essen müssen.

Doch nun zum eigentlichen Thema.

Ich möchte unter Beweis stellen, dass bewusst gute Ernährung nicht teuer sein muss. Dazu habe ich mal drei Rezeptvorschläge, bestehend aus Frühstück, Mittag- und Abendessen zusammengestellt. Das Ganze LowCarb und für insgesamt nur rund 6 Euro. Also eine Summe, die etwa einer Packung Zigaretten entspricht.

Frühstück

Zutaten:

- 500g Magerquark (0,55 Euro)
- Wasser (0,01 Euro)
- 100g Haferflocken (0,10 Euro)
- 250g Erdbeeren (1,50 Euro)

Gesamtkosten ca. 2,16 Euro

Nährwerte:

92g Kohlenhydrate

76g Eiweiß

10g Fett

787 Kilokalorien

Zubereitung: Geben Sie den Quark in eine Schale und rühren Sie ihn so lange unter Zugabe von Wasser, bis er eine cremige Konsistenz erreicht. Waschen

und vierteln Sie nun die Erdbeeren und geben Sie diese zusammen mit den Haferflocken in den Quark.

Mittagessen

Zutaten:

- 500g Magerquark (0,55 Euro)
- Wasser (0,01 Euro)
- 300g Pellkartoffeln (0,45 Euro)
- 2 EL Leinöl (0,25 Euro)
- Priesse Salz (0,01 Euro)
- 1/8 Bund Schnittlauch (0,30 Euro)

Gesamtkosten ca. 1,57 Euro

Nährwerte:

62g Kohlenhydrate

67g Eiweiß

20g Fett

709 Kilokalorien

Zubereitung: Kartoffeln gründlich waschen und kochen. Den Quark mit Wasser und einer Prise Salz zu einer cremigen Konsistenz verrühren und auf einen großen Teller geben. Den Schnittlauch waschen und schneiden. Die gekochten Kartoffeln nun in ein Sieb geben, kalt abschrecken, pellen und ebenfalls auf den Teller geben. Nun den Quark mit dem Schnittlauch bestreuen und 2 EL Leinöl darüber träufeln.

Abendessen

Zutaten:

- 4 Spiegeleier Bio (1,60 Euro)
- 500g Rahmspinat tiefgekühlt (0,75 Euro)
- Priesse Salz (0,01 Euro)

Gesamtkosten ca. 2,36 Euro

Nährwerte:

18g Kohlenhydrate

54g Eiweiß

41g Fett

648 Kilokalorien

Zubereitung: Geben Sie den tiefgefrorenen Spinat bei kleiner Flamme in einen Kochtopf mit Deckel. Verrühren Sie den Spinat unter Zugabe einer kleinen Prise Salz immer wieder, bis er vollständig aufgetaut ist. Schlagen Sie nun die Eier in eine beschichtete Pfanne und backen sie diese bei mittlerer Temperatur. Geben Sie nun den Spinat in eine große Schale und die Spiegeleier auf einen Teller.

Nährwerte gesamt:

172g Kohlenhydrate

197g Eiweiß

71g Fett

2.144 kcal

Gesamtkosten für alle Mahlzeiten ca. 6,09 Euro

»Wenn du der Meinung bist, bewusst gute Ernährung sei teuer, dann warst du noch nie richtig krank.«

Bleiben Sie fabelhaft fit und gesund!

Ihr Boris Schwarz

Der Originalartikel erschien im August 2016 bei der Gesellschaft für Ernährungsforschung (www.gfe-ev.de)