

JANUAR 2017

Ein Selbstversuch



14 TAGE | OHNE CHEMIE OHNE ALKOHOL OHNE ZUCKER OHNE KOFFEIN



keine *Chemie*

KEIN ZUCKER · KEIN KOFFEIN · KEIN ALKOHOL

Startet mit uns Fit ins neue Jahr!

SCHÖN, DASS IHR DEN SELBSTVERSUCH MITMACHT!

Kurz vorab:

Wir ernähren uns Zuhause ohnehin sehr bewusst aber auch ohne auf etwas zu verzichten, daher ist bei uns täglich wenig Zucker und nur wenig Chemie (meist im Aufschnitt und Brot) dabei.

Aber auch ein Stück Kuchen oder Pizza kommt bei uns gelegentlich auf den Tisch und wir trinken Kaffee und zugegebener Maßen manchmal auch viel Kaffee und den Kaffee dann meist sogar mit Zucker;-)



Die nächsten 2 Wochen tun wir das nicht !

WARUM 2 WOCHEN?

Eigentlich sind 2 Wochen etwas zu kurz, um dem Körper durch den Entzug dieser Stoffe wirklich etwas nachhaltig Gutes zu tun. Also wer länger durchhält, der kann dadurch nur gesünder werden....!

...aber 2 Wochen reichen, um die Entzugserscheinungen zu spüren, um uns bewusst zu machen, wie süchtig wir sind und für unseren Körper ist jeder Tag ohne diese unnötigen Substanzen ein kleiner Gewinn. 2 Wochen sind ein überschaubarer Zeitraum, der uns nicht das Gefühl gibt, lange verzichten zu müssen, daher fällt es uns leichter, uns darauf einzulassen und es in unseren Alltag zu integrieren. Eine Wiederholung mit Verlängerung ist nicht ausgeschlossen!

Folgende Lebensmittel haben wir ohnehin fast immer Zuhause:

Obst und Gemüse (überwiegend saisonale Sorten, beim Gemüse immer abhängig von den Gerichten, die wir kochen aber Tomaten, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch etwas Salat und Kartoffeln haben wir immer)

Gewürze und Öle, Kräuter:
Salz, Pfeffer, Paprika, Chilis, Curry, Kurkuma, Zimt, Lorbeerblätter, Basilikum, Maggikraut, Rosmarin und Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl, Kürbiskernöl



Wir nutzen meist Gewürze von BioWagner aber haben auch Gewürzmischungen von EasyGourmet z.B. das Geflügelgewürz, da diese zuckerfrei sind.

Mehl, Kartoffelmehl, Linsenmehl, Hirse, Nüsse (vor allem Walnüsse), Pinienkerne, gemahlene Mandeln und Chia- Samen.

Milch, Naturjoghurt, Eier und auch Butter dürfen bei uns nicht fehlen.



Ideen, Rezepte und hilfreiche Links für ein leckeres Frühstück oder Abendessen:

Ihr könnt ganz "klassisch" frühstücken, müsst nur folgendes beachten:

Beim Brot habe ich bisher nur ein Brot von Backbord (das Dinkel-Sauerteigrot) gefunden, das wirklich frei von Chemie und Zucker ist. Da den Durchblick zu behalten, ist gar nicht so einfach.

Wir selbst lassen klassisches Brot, die nächsten 2 Wochen weg.

Wir backen alternativ Fladenbrot und zuckerfreie Waffeln, weil es einfach echt lecker ist und unser Sohn beides auch liebt!

Wir haben uns auf dem Oberschuirshof Leberwurst besorgt, die auch die Kriterien erfüllt. Und dann wird es bei uns die nächsten 2 Wochen aufs Brot viel Käse und Frischkäse geben, mit Salat, Gurke und Tomate ist ein Fladenbrot mit Käse zudem super lecker!

Um gut in den Tag zu starten, kann ich euch folgende Ideen empfehlen (natürlich auch zwischendurch oder auch abends, je nach Appetit!

<http://www.goennlady.com/blog/chia-haferflocken-pudding>

Hier haben wir die Mandelmilch durch Kuhmilch oder Naturjoghurt ersetzt und die Haferflakes weggelassen. Schmeckt trotzdem sehr gut!

<http://www.goennlady.com/blog/heidelbeer-puffer>

Hier den Zucker aber auch Backpulver weglassen! Uns schmecken die Heidelbeer-Puffer auch zuckerfrei :-)

oder was auch immer geht ist ein Joghurt z.B. Naturjoghurt mit Birne, Trauben, Chia und Walnüssen





Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit

<http://www.lowcarb-ernaehrung.info/eier-muffins/>

<http://www.goennlady.com/blog/avocado-stulle>

Leider konnten wir ein so leckeres Brot ohne Chemie und Zucker nicht finden, wir nehmen dazu ein Knäckebrötchen, welches die Kriterien erfüllt. Damit schmeckt es auch!

Omlett mit geschmorten Tomaten

Du brauchst:

Butter, Kirschtomaten, Eier

Tomaten abspülen und halbieren. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Tomaten hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5-8 Minuten schmoren lassen. Käse in kleine Stücke schneiden. Eier mit etwas Milch verquirlen oder kräftig schütteln und mit Salz und Pfeffer würzen. 1-2 TL Butter in einer beschichteten Pfanne (Ø 22 cm) erhitzen. Die Eimischung hineingießen und zu einem Omelett backen. Die Käsestücke in der Pfanne verteilen. Mit einem Pfannenwender immer wieder etwas zusammenschieben, bis die Eirmischung fest ist.



Ideen, Rezepte und hilfreiche Links für ein leckeres Mittagessen:

In ein frisch gekochtes Mittagessen gehört für uns ohnehin keine Chemie und kein Zucker.

Also hier müssen wir uns die 2 Wochen auch gar nicht umstellen. Wir machen immer einen Wochenplan und viele Gerichte lassen sich auch für 2 Tage kochen!

Allerdings kocht meine Frau zuhause immer ohne Rezept, aber wir haben versucht das ein oder andere aufzuschreiben oder euch ein paar leckere Rezeptlinks zusammengestellt.

Ganz wichtig ist hier die Auswahl der Zutaten, denn ein Gericht kann schnell ganz anders schmecken, wenn die Fleischqualität nicht stimmt oder auch eine Möhre ist nicht gleich eine Möhre.

Wir kaufen selbst viel z.B. auf dem Kettwiger Markt , bei Feldmanns oder auf dem Hof bei Weber ein.

Da haben wir gute Erfahrungen gemacht und schmecken den Unterschied!



Kommen wir zum Mittagessen

EMPFEHLUNGEN FÜR NÄCHSTE WOCHE

<http://www.goennlady.com/blog/tomatensuppe>

Dazu machen wir unser Fladenbrot und füllen es mit Salat, Gurke, Tomaten, Zwiebeln, gebratenen Putenstreifen und Joghurt (mit Salz, Pfeffer, etwas Knoblauch würzen)

<http://www.goennlady.com/blog/rote-linse>
nsuppe Hierzu passt das Fladenbrot auch super!

Hühnerfrikassee:

Du brauchst:

ein Hähnchen ohne Schenkel oder alternativ Hühnerklein und Hähnchenbrust, ca. 5 Möhren, ein Stück Sellerie, 3 Hände voll brauner Champignons, gefrorene Erbsen, Kartoffelmehl, Schlagsahne und etwas Butter

Zunächst musst du eine Hühnerbrühe aufsetzen. Dafür die Brust vom Hähnchen trennen und den Rest samt Knochen, dem Stück Sellerie und 2 Möhren zum Kochen bringen.



Hühnerfrikasse

Koche nicht zu viel Wasser damit die Brühe intensiver ist, Wasser nachschütten, kann man immernoch. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald es kocht, die Temperatur reduzieren, ggf. den Schaum abnehmen und bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur so lange köcheln bis Sellerie und Möhren schön weich sind.

Nun alles durch ein Sieb schütten, damit du eine klare Brühe hast.

Sellerie verwende ich nicht weiter.

Die Möhren können klein geschnitten und erstmal beiseitegelegt werden und das Fleisch sollte vom Knochen entfernt und ebenfalls erstmal beiseitegelegt werden.

Beides kommt später wieder dazu. Jetzt sollten die Hähnchenbrust, die Möhren und die Champignons klein geschnitten werden.

Nun die Brühe nochmals stark erhitzen, das Fleisch hinein und gar kochen. Champignons und Möhren und Sahne hinzugeben und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze so lange köcheln, bis die Möhren weich sind. Zum Schluss ein paar Erbsen hinzugeben, die zurückgelegten Möhren und das Fleisch hinzugeben und mit ca. 1 EL Butter verfeinern.

Die Soße z.B. mit Kartoffelmehl binden.

Dazu schmeckt Reis.



Fischpäckchen (mit Kabeljaufilet, Steinbutt oder Scholle)

Du brauchst: ca. 600g Fisch, ich habe Kabeljau genommen,

1 Kohlrabi, 2 dicke Möhren, etwas Spitzkohl, 1 Fleischtomate, Butter

Das Gemüse in feine Streifen schneiden und mit reichlich Salzwasser ca. 1-2 Minuten kochen, dann mit der Schaumkeller herausheben und in kaltes Wasser legen. Tomate kurz in das kochende Wasser legen, herausheben und kalt abschrecken, damit sie sich gut schälen lässt.

Aus Backpapierbögen 4 Päckchen oder Schiffchen bauen, also jeweils an den Enden verzwirbeln und den Backofen auf ca. 180-200 Grad vorheizen.

Schiffchen auf ein Blech stellen und mit der Hälfte der Gemüsestreifen füllen. Fisch nun auf das Gemüsebett legen und mit Salz würzen. Danach den Fisch mit den restlichen Gemüsestreifen bedecken. Die Tomate würfeln ebenfalls dazu geben. Jetzt Butter in Flöckchen dazugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch in den Päckchen ca. 15 Minuten garen.

Dazu schmeckt Kartoffelstampf oder Polenta.



Und wenn es mal schnell gehen muss

EINE GEMÜSEPFANNE MIT HACKFLEISCH

Du brauchst:

2-3 Tomaten, 2 Zucchini, 1 Dose Mais, 2 Möhren, ca. 400 g Hackfleisch, Joghurt, Knoblauch

Möhren und Zucchini klein schneiden und im Wok bei starker Hitze braten, vorher mit Salz, Pfeffer und Paprika, Olivenöl würzen, Temperatur nur leicht reduzieren und das Gemüse zudecken, Tomaten würfeln und hinzugeben, am Ende Mais hinzugeben und das Gemüse aus dem Wok nehmen, beiseite legen.

Nun das Hackfleisch im Wok gar braten, ebenfalls mit Salz und Paprika und etwas Chili würzen. Etwas Tomatenmark dazugeben und dann das zurückgelegte Gemüse hinzufügen.

Dazu schmeckt Reis und Joghurt (mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen)

So sieht es aus...





Waffeln und Fladenbrot

Waffeln

Du brauchst:

100g Butter, 1 Prise Salz, 3 Eier, 300g

Mehl, 350ml Milch

Normalerweise kommt hier noch

Backpulver hinein,...ob die Waffeln auch ohne gelingen?

Die Butter und die Eier zu einer dick-cremigen Masse rühren.

Alle restlichen Zutaten hinzugeben und gut verrühren. Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Dann portionsweise im Waffeleisen goldgelb ausbacken.

Das Fladenbrot

Du brauchst:

(für ca. 8 Fladenbrote)

200ml lauwarmes Wasser, 15g Frischhefe

oder 1/2 P. Trockenhefe, ca. 350g Mehl

50g Schmand, 1 EL Öl, 1 TL Salz

Zunächst die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen. Dann alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen kurz kneten, ggf. Mehl hinzufügen.



GUTEN APPETIT

Den Teig in 8 Stücke teilen, jedes Teigstück zu einer Kugel formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Fladen ausrollen.

Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und an einem warmen Ort etwa 20 Minuten aufgehen lassen. Nun eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl bepinseln. Die Teigfladen pro Seite jeweils 3 – 4 Minuten braten. Immer wieder wenden, damit die Teigfladen nicht zu dunkel werden.



Am Sonntag starten wir das Projekt erstmal mit einem leckeren Schlemmerfrühstück !

WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL ERFOLG!

Wir machen uns jede Woche einen Plan, was wir nächste Woche kochen wollen und kaufen das Meiste dann Donnerstags und Freitags ein! Nächste Woche gibt es bei uns den Kabeljau, das Hühnerfrikassee, die Tomatensuppe mit dem Fladenbrot und wir werden euch nicht nur informieren, wie es uns so zucker-koffein und chemiefrei geht, sondern euch auch ein bisschen unser Essen dokumentieren. Wir freuen uns, wenn ihr eure Erfahrungen auch mit uns teilt!



SCHWERPUNKTPRAXIS FÜR
PHYSIO- UND MANUALTHERAPIE