

JANUAR 2017

Ein Selbstversuch



14 TAGE | OHNE CHEMIE OHNE ALKOHOL OHNE ZUCKER OHNE KOFFEIN



keine *Chemie*

KEIN ZUCKER • KEIN KOFFEIN • KEIN ALKOHOL

Fast eine Woche geschafft!

SCHÖN, DASS IHR DEN
SELBSTVERSUCH MITMACHT!

Es funktioniert aber irgendetwas fehlt ...

Zunächst muss ich zugeben, dass es doch erschreckend ist, dass die Meisten von uns die ersten Tage Kopfschmerzen bekommen und sich sehr müde fühlen.

Das zeigt die körperliche Abhängigkeit.
Der Körper macht einen Entzug.

Bei uns sind körperliche Symptome nun nicht mehr spürbar und das was wir essen und trinken, ist lecker, keine Frage.

Aber irgendetwas fehlt trotzdem, meine Frau vermisst ihren Tee mit Zitrone und Zucker und auch ich würde mich morgens sehr über meinen Kaffee freuen!



Der Geschmack verändert sich !

Ich freue mich immer am Wochenende mehr Zeit zu haben, das Essen zu genießen.

Am Donnerstag war die Vorfreude auf ein Schlemmen am Wochenende durch den Selbstversuch noch sehr getrübt, doch heute Morgen beim Frühstück schmeckte plötzlich alles viel intensiver. Die Tomaten im Omelett waren so süß.

Wir stellen fest, dass sich unser Geschmack verändert!

Später gibt es Pizza und da ist ohnehin kein Zucker nötig und plötzlich fehlt doch nicht so wirklich etwas.

Wir haben jetzt nicht mal eine Woche hinter uns und schon merken wir eine Veränderung unseres Geschmacks, von der wir sicher am Ende des Projektes profitieren werden.

Das gab es bei uns letzte Woche zu essen ...



Die Tomatensuppe gab es bei mir erst nach Feierabend aber meine lunchbox hat meine, an diesem Tag sehr kurze Mittagspause, echt gerettet.

Das war unser Hühnerfrikasse



Leider mussten wir unser Frikassee mit weißen Champignons kochen, denn braune gab es nicht mehr und minimal hat man den Unterschied geschmeckt...es war dennoch sehr sehr lecker ! Also beim Mittagessen fehlt es an nichts !

Kabeljau und Kartoffelstampf



Wir haben die meisten Gerichte 2 Tage gegessen und auch der Fisch ließ sich mit dem Gemüse am nächsten Tag gut in der Pfanne aufwärmen.

Nächste Woche essen wir ...

Wir haben unseren Plan für nächste Woche und unseren Einkauf schon fertig. Wir haben auch etwas weniger Geld ausgegeben beim Einkaufen diese Woche, aber das nur nebenbei.

Es gibt bei uns....

heute erstmal eine leckere Pizza mit Parmaschinken und Rucola und eine mit Thunfisch, Zwiebeln, Champignons und Paprika.

Dann wird es Gulasch mit Klößen geben, als Beilage einen Salat aus geriebener Gurke mit Schmand. Wir machen ein Blumenkohlcurry und es wird Lachs und dazu Polenta geben.

Damit kommen wir sehr gut durch die nächste Woche und wünschen auch euch einen guten Appetit!





Lachs mit Tomaten und Lauchzwiebel

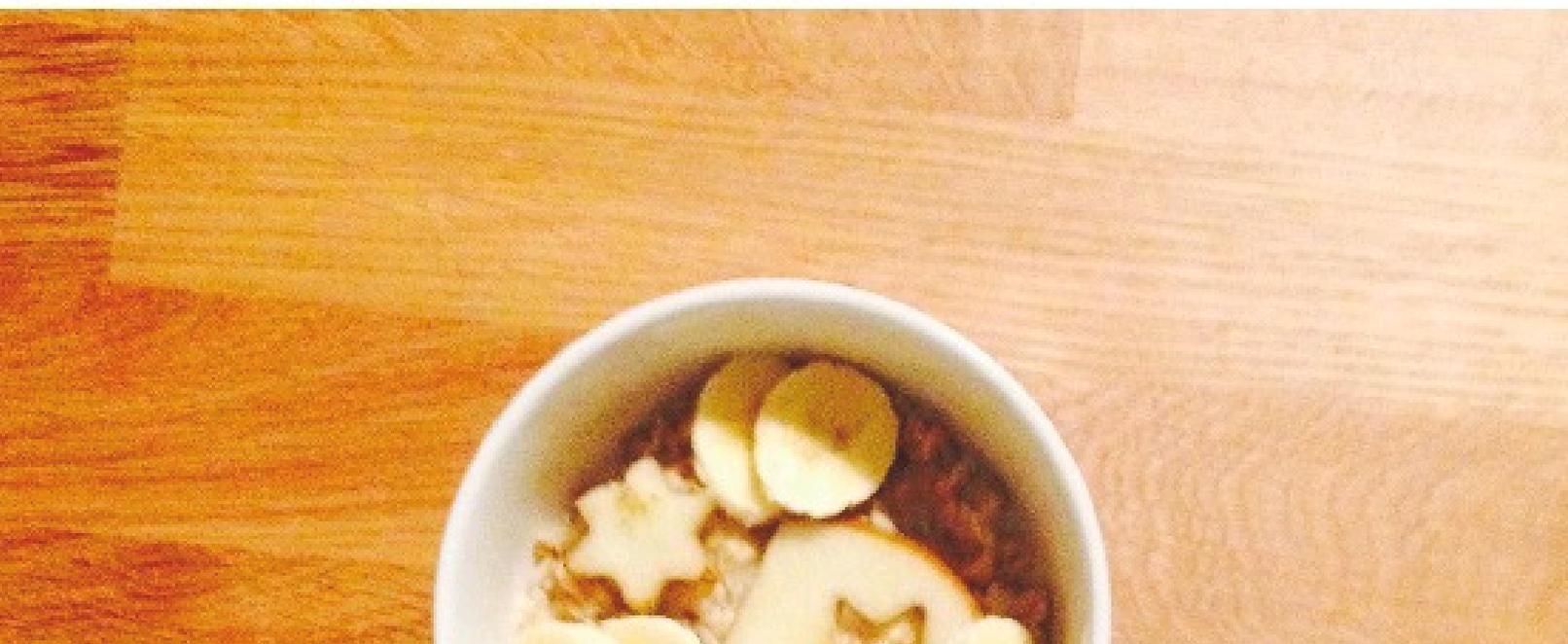
EIN GANZ SCHNELLES REZEPT

Du brauchst: Lachsfilet, Cherrytomaten, Lauchzwiebel. Olivenöl

Ich lasse mir das Lachsfilet beim Kauf immer direkt schon in so viele Stücke schneiden, wie ich sie brauche.

Fettet eine Form dick mit Olivenöl ein und legt die Filetstücke darauf. Bereitet die Tomaten in einer Schüssel mit etwas Öl, Salz und Pfeffer vor und gibt sie zum Fisch, den Lachs könnt ihr schön salzen und dann noch die gehackte Zwiebel hinzufügen und der Fisch kann in den Ofen. Ihr solltet ihn nicht zu lange garen, damit er schön saftig bleibt.

Dazu schmeckt Polenta.



Für den Hunger zwischendurch...

EIN JOGHURT ODER SHAKE

Zwischendurch oder auch zum Frühstück haben wir letzte Woche auch mal einen Naturjoghurt mit Nüssen und Obst gegessen oder uns Haferschleim mit Obst gemacht.

Was auch sehr lecker ist, ist ein Shake aus einem Apfel, einer Banane und einer Möhre und Milch! Und das tolle ist, dass z.B. der Joghurt uns nun auch ganz ohne Honig sehr gut schmeckt.