

# Glücksessen - Tag für Tag



**Mit veganer Vitalkost zu mehr  
Lebensfreude und Wohlbefinden**

## Glückessen – Tag für Tag

Sind sie zufrieden – vielleicht sogar glücklich? Na, herzlichen Glückwunsch! Dann kann ich eigentlich nichts mehr für Sie tun. Oder gibt es da doch eine kleine Sorgenfalte auf der Stirn? Da waren doch die guten Vorsätze für das neue Jahr... gesünder Essen... mehr Sport treiben... ein bisschen (nur ein bisschen!) abnehmen... und überhaupt: die Cholesterinwerte...

Keine Angst – jetzt kommt weder der erhobene Zeigefinger noch die Moralkeule. Es geht auch nicht darum, Ihnen den Spaß an leckerem Essen zu nehmen oder darauf hinzuweisen, dass angeblich alle Genüsse ungesund sind. Im Gegenteil! Ich zeige Ihnen, wie Sie mehr Spaß am Leben haben und jeden Tag mit einer Extraportion Freude anreichern können.

Das klingt unrealistisch? Keineswegs. Es gibt ganz einfache Tricks, mit denen Sie sich mehrmals am Tag eine Extraportion „Glück“ servieren können. Beginnen wir mit der ersten Mahlzeit des Tages – dem Frühstück.



Starten Sie mit leckerem Fruchtjoghurt in den Tag

„Morgenstund´ hat Gold im Mund“ sagt eine alte Volksweisheit. Doch stimmt das wirklich? Unsere Empfehlung lautet: Beginnen Sie den Tag mit Säften. Es gibt nichts angenehmeres, als mit leichter „Kost“ und dennoch vitaminhaltig in den neuen Tag zu starten. Der Körper ist morgens noch mit „Hausputz“ beschäftigt. Wenn das Haus erstmal richtig blitzt, kann der Hunger kommen. Hier unser Vorschlag für einen leckeren Start in den Tag.

## **Frühstück mit Fruchtjoghurt:**

Früchte der Saison wie zum Beispiel Pflaumen oder Heidelbeeren oder Pfirsiche mit Mandelmus mixen - fertig. Wer es gerne "sättigender" mag, kann sich dazu auch noch Früchte klein schneiden und zusammen mit Chiasamen (reich an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen und Vitaminen) unterheben.

Als leichtes Frühstück eignet sich auch ganz hervorragend ein **frisch gepresster Saft:**

Als Zutaten benötigen Sie

4 Orangen

1 Zitrone

1 Grapefruit

0/5 Liter Wasser

Um daraus einen frischen Saft zuzubereiten, muss man lediglich die Früchte pressen, das Wasser hinzugeben und – genießen! Das Wasser reduziert die Fruchtsäure ein wenig und ist so besser verträglich. Wer will, kann den Saft natürlich auch gerne pur trinken. Dieser Saft eignet sich besonders gut für "heiße Typen", also Menschen, die schnell ins Schwitzen kommen. "Coole Typen" können sich zum Aufwärmen etwas Ingwer in den Saft geben. Damit gelingt der Start in einen erfolgreichen Tag!

Spätestens zur Mittagszeit ist es dann wieder da, das Hungergefühl. Schnelle Hilfe verspricht eine Mahlzeit, die gesund ist und sättigt, aber nicht zu schwer im Magen liegt. Wir empfehlen gefüllte Paprika.

Hier das Rezept für die **gefüllte Paprika:**

Sonnenblumenkerne einweichen und zusammen mit Tomaten, Gurke, etwas Zwiebel und Petersilie mixen. Anschließend mit etwas Sonnenblumenöl, Salz, Rosenpaprika und Chili abschmecken. Die Masse in halbierte rohe Paprika füllen. Nach Belieben mit Gemüse, Pilzen und Mandelsahne dekorieren.

Die Kollegen im Büro werden Sie für einen Gourmet halten. An „Rohkost“ denkt dabei niemand.



Lecker: Gefüllte Paprika

Wer dann am Abend Lust auf etwas Gekochtes hat: Wie wäre es mit Antipasti? Eine solche Mahlzeit ist lecker, cholesterinfrei, ballaststoffreich und sättigend – rundum gesund! Dazu eignet sich hervorragend eine Linsencreme.

So bereiten Sie leckere **Antipasti** zu:

Gemüse nach Wahl zusammen mit Knoblauch, Nüssen, Zwiebeln und Pilzen auf ein Backblech legen, italienische Gewürze, etwas Salz und Olivenöl darüber geben und so lange im Backofen backen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Antipasti lässt sich auch im Dörrgerät herstellen – nach dem Prinzip der Rohkostküche.



Antipasti mit Linsencreme: mehr als nur ein Abendessen

Dazu schmeckt besonders gut eine **Linsencreme**:

Sie müssen lediglich eine Gemüsezwiebel weich kochen, dann Linsen und Tomatenmark hinzugeben, das Ganze dann mit Salz abschmecken, etwas Pflanzenöl hinzugeben und so lange mixen, bis ein cremiger Aufstrich entsteht. Die Antipasti kann man als Brotbelag nutzen und die Linsencreme als Brotaufstrich. Ich empfehle dazu ein selbstgemachtes Brot oder das herzhaftes Sauerkrautbrot sowie die Vitalcracker von RAWDIES, die bei [www.shop.rawdies.de](http://www.shop.rawdies.de) erhältlich sind.

## **Glücksessen – ohne Verzicht**

Ich habe Ihnen lediglich die drei „großen“ Mahlzeiten des Tages mit ausgewählten Rezepten vorgestellt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Gesunde Ernährung bedeutet auch keinesfalls Verzicht. Wenn Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger verspüren sollten – kein Problem! Es kommt darauf an, was Sie essen. Der konventionelle Schokoriegel als Appetitzügler ist hier nicht die erste Wahl. Es gibt so leckere Alternativen. Wie wäre es z. B. mit einem Frudie von Rawdies? Das sind kleine Energiebomben die nach denselben Prinzipien wie die Cracker hergestellt werden. Schön süß, ohne zugesetzten Zucker. Fruchtgeschmack pur!



Frudies von Rawdies: Vital, gesund und einfach nur lecker!

Probieren Sie es aus. Ihre tägliche Portion Glück erwartet Sie – schon morgen auf Ihrem Frühstückstisch!

Hier nochmal ein paar Fakten zu veganer Vitalkost auf einen Blick:

**Vegane Vitalkost** ist Rohkost auf pflanzlicher Basis. Die Vorteile dieser Ernährungsform sind unter anderem die Versorgung des Körpers mit

- Vitaminen
- Enzymen,
- sekundären Pflanzenstoffen

Vegane Vitalkost liefert schnell die Energie, die Sie für einen erfolgreichen Tag benötigen, wird von den Zellen direkt aufgenommen und enthält wertvolle Ballaststoffe. Die Zubereitung ist recht einfach.

Nach neuesten wissenschaftlichen Studien<sup>1</sup> ist diese Form der Ernährung gesundheitsfördernd und leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge.

Dabei handelt es sich bei der veganen Vitalkost um eine der gesündesten Ernährungsmöglichkeiten überhaupt. Bei diesem Verfahren werden die Zutaten schonend verarbeitet. Die Zubereitung erfolgt bei maximal 42°. Durch diese Art der

---

<sup>1</sup> Campbell et al.2011: China Study erhältlich bei [https://www.buch7.de/store/product\\_details/1015229998](https://www.buch7.de/store/product_details/1015229998)

Zubereitung bleiben alle Vitalstoffe wie Vitamine, Enzyme und Antioxidantien voll erhalten. Diese Form der lebendigen Nahrung ist ein wertvoller Beitrag zu Ihrer ganz persönlichen Gesundheitsprävention.

Haben Sie weitere Fragen zu den Themen Vitalkost, Gesundheit oder Ernährungsumstellung?

Ich biete Ihnen Vitalkost Ernährungsberatung bei:

- Lebensmittelunverträglichkeiten (Intoleranzen und Allergien)
- Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Esssucht)
- gewünschter Gewichtsreduktion oder Gewichtszunahme
- Umstellung aufgrund anderer gesundheitlicher Aspekte
- Ernährungsumstellungen -> vegan / -> vegetarisch / -> Rohkost
- dem Wunsch, sich wohler zu fühlen und ausgewogener zu ernähren.

Außerdem entwerfe ich Ihnen Ihren individuellen Ernährungs- und Lifestyleplan, coache Einzelpersonen und Gruppen in Grundlagen der Vitalkost und Vitalkost-Zubereitung und leite Exkursionen mit Wildpflanzen- und Kräuterbestimmung.

Ich bin gerne für Sie da unter +49 ( 177 ) 75 923 98 oder [info@rawdies.de](mailto:info@rawdies.de)

**rOhMaChTfRoH**

Ihre Dany Hendrych

Ich hoffe, Ihnen hiermit einen kleinen Einblick in eine neue Ernährungsweise gegeben zu haben und freue mich über Ihre Rückmeldung. Für alle, deren Interesse ich damit wecken konnte: Es gibt demnächst mehr zum Thema in ausführlicherer Form...

© Daniela Hendrych und Kai-Uwe Hüter 2014. Erschienen auf [www.rawdies.de](http://www.rawdies.de) und [www.koitext.de](http://www.koitext.de)

Dieses E-Book (Text und Bilder) ist urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen es jedoch gerne an Kunden, Freunde und Bekannte kostenlos weitergeben. Zitate sind ausdrücklich erwünscht, jedoch nur mit Angabe der Verfasser.

Zu den Autoren:



**Daniela Hendrych:** IT-Fachfrau, Ausbildungen in craniosacraler Körpertherapie, Golgi Schmerztherapie, Mykotherapie, APL (Practitioner) Dahlke Akademie, NLP Master (DVNLP) sowie Heilpraktikerin (laufende Ausbildung). Vegan seit 2009.

Gründerin von **Rawdies**.

„Für mich stehen Gesundheit und Wohlbefinden an erster Stelle im Leben und Vitalkost trägt einen großen Teil dazu bei.“

**RAWDIES**

[www.rawdies.de](http://www.rawdies.de)

**Kai-Uwe Hüter:** Studium der Germanistik, Politikwissenschaft und Pädagogik. Tätigkeiten als Pädagoge, Lehrer, Texter und Ghostwriter. Vegetarier seit 1989.

Gründer von **KOITEXT. Frische Texte.**

„Ich verwandle Ihre Gedanken in Worte. Sie erzählen mir, was Sie sagen wollen - ich drücke es für Sie aus!“



[www.koitext.de](http://www.koitext.de)

