

KOCH DICH *glücklich*

Ayurveda und Yoga, Zero Waste und Slow Food, Clean Eating und vegane Ernährung: Lass dich von den persönlichen Geschichten und Feel-good-Tipps von zehn beliebten Blogger*innen inspirieren und genieße ihre besten Glücksrezepte von Zero-Waste-Bratlingen und ayurvedischer Frühlings-Pasta bis hin zum zuckerfreien Cheesecake.

MIT BEITRÄGEN VON:

ANNELINA WALLER
@annelinawaller

DENISE SCHUSTER
@_deniserenee_

SYLWIA GERVAIS
@syl_loves

CORINNA &
BENEDIKT FUHRMANN
@rosenundkohl

ELISABETH GRINDMAYER
& STEPHANIE HASSELBECK
@farmmade_munich

STEPHANIE MORFIS
@happy.mood.food

ADAEEZE WOLF
@naturallygood_by_adaeze

JANA EISERT
@aplenginger

HAPPY LIFE KOCHBUCH

Von Wohlfühlrezepten & bewusstem Genuss

1000 GUTE GRÜNDE

HAPPY LIFE *Kochbuch*

VON WOHLFÜHLREZEPTEN
& BEWUSSTEM GENUSS

10 FOODLOVER,
IHRE BESTEN
REZEPTE & FEEL-
GOOD-TIPPS



Hölker Verlag

HAPPY
LIFE
Kochbuch

VON WOHLFÜHLREZEPTEN
& BEWUSSTEM GENUSS



HAPPY LIFE *Kochbuch*

VON WOHLFÜHLREZEPTEN
& BEWUSSTEM GENUSS



Hölker Verlag



MINDFUL FOOD

VON MOOD FOOD UND DEM BEWUSSTEN SEIN	10
Protein-Bliss-Bowl	14
Auberginen-Gnocchi mit mariniertem Tofu	17



CLEAN EATING

GESUNDES ESSEN ALS AKT DER SELBSTLIEBE	20
Hirse-Porridge mit Erdbeerkompott	24
Grünkohl-Curry mit Kichererbsen	27
Gesunder No-Bake-Cheesecake mit Erdbeeren	28



GENUSS IM ALLTAG

VON MEAL PREP UND BALANCE IM ALLTAG	32
Apple-Pie-Granola mit viel Zimt	36
Bunter Süßkartoffel-Reis	39
Happy Kräuter-Hummus	40



SLOW FOOD

VON PFANNKUCHEN UND WURZELGEMÜSE	44
Sauerteig-Fladenbrot mit Camembert und süß-sauer eingelegten Mangoldstielen	48
Kartoffel-Tascherl mit Erdbeer-Rhabarber-Füllung	51



ZERO WASTE

VON WILDKRÄUTERN UND FERMENTEN	54
Gemüsebrühe aus Gemüseresten	58
Bratlinge aus Suppengemüse	61
Rohkostkuchen aus Trester	62



HAPPY MOOD FOOD

DAS WOHLFÜHL-ERNÄHRUNGSKONZEPT	66
Kurkuma-Blumenkohlreis mit gerösteten Kichererbsen, Granatapfel und Pistazien-Dukkah	70
Rosen-Reispudding	73
Erdbeer-Lavendel-Gin	73



VEGAN FOOD

EIN UNIVERSUM AN GESCHMACK UND VIELFALT	76
Berglinsen-Spieße mit Walnüssen auf gerösteten Rosmarintomaten	80
Fenchel-Graupenrisotto mit geröstetem Räuchertofu	83
Marillentarte mit Dinkelvollkornmehl	84



LIFE BALANCE

LIFE BALANCE MIT AYURVEDA	88
Amarant-Porridge mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott	92
Frühlings-Pasta mit Radicchio und Walnüssen	95
Brokkoli-Radieschen-Suppe mit Möhren-Linsen-Püree	96



VORWORT

Was ist Glück? Und was macht ein Leben glücklich? Welche Zutaten ermöglichen ein erfülltes Leben? Diese Fragen bieten nicht nur Stoff für abendfüllende Diskussionen. Sie sind noch dazu abhängig von unzähligen Faktoren und nicht zuletzt vom jeweiligen Menschen.

Trotzdem – oder eigentlich sogar genau deswegen – haben wir unser zweites 1000-gute-Gründe-Buch genau diesen Fragen gewidmet. Denn mit unserer Initiative „1000 gute Gründe“ haben wir es uns zum Ziel gesetzt, frische grüne Produkte mit Trendthemen wie Wohlfühlen, Achtsamkeit und Genuss zu einem gelungenen Gesamtpaket zu verbinden. Entstanden ist unser „Happy Life Kochbuch“ mit Wohlfühlrezepten und Geschichten rund um bewussten Genuss.

In den Kapiteln des Buches erzählen zehn kreative Foodlover, was sie glücklich macht und wie sie ihr Leben bewusst genießen. Die Herangehensweise, die jede*r Gastautor*in dabei wählt, ist genauso individuell wie das Glück selbst: von Mindful Food, Slow Food, Happy Mood Food oder Vegan Food über Clean Eating oder Zero Waste

bis hin zu Genuss im Alltag und Life Balance. Doch natürlich haben sie auch einige wichtige Dinge gemeinsam: Essen, bewusster Genuss und eine gesunde Balance spielen für sie alle eine große Rolle in einem glücklichen Leben. Dabei gewährt jede*r von ihnen den Leser*innen durch persönliche Rezepte und die eigenen Geschichten einen Einblick, wie unterschiedlich der Weg zum Glück sein kann.

Aber keine Sorge: Euch erwartet hier natürlich kein neues Ratgeber-Buch. Gemeinsam mit unseren kreativen Gastautor*innen möchten wir euch vielmehr inspirieren, Ideen geben und zum Nachmachen anregen. Dazu geben wir am Ende jedes Kapitels auch immer wieder kleine Do-good- und Feel-good-Tipps, mit denen ihr euer eigenes Leben und das eurer Umgebung vielleicht ein klein wenig schöner und glücklicher gestalten könnt. Wenn ihr Lust habt, probiert sie doch einfach mal aus. Wir sind gespannt auf eure Rückmeldungen!

Euer Team von „1000 gute Gründe“



MINDFUL FOOD

Mindful Food – das bedeutet, Mahlzeiten bewusst wahrzunehmen und zu genießen. Denn oft essen wir nebenbei, unaufmerksam, zu hastig. Für Annelina ist es wichtig, achtsam, ganzheitlich, nachhaltig und mit viel Herz und Bauchgefühl durchs Leben zu gehen. Dazu gehört auch, nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft, sondern genau in dem Moment und im Hier und Jetzt zu sein und das Leben bewusst wahrzunehmen. Diese Lebenseinstellung überträgt sich auch auf ihre Ernährung, die auf einem achtsamen Umgang mit sich selbst und mit ihrer Umwelt basiert.

WWW.ANNELINAWALLER.COM





VON MOOD FOOD UND DEM BEWUSSTEN SEIN

Annelina bezeichnet sich selbst als „Conscious Creator“. Der geläufige Begriff „Influencer“ sei mittlerweile sehr negativ besetzt und bilde nicht ab, was sie mit ihrer Arbeit bewirken möchte: „Ich will meine Follower nicht einfach ‚beeinflussen‘. Mir ist wichtig, was ich weitergebe. Das Bewusste begleitet mich schon immer; so bin ich groß geworden und möchte es heute teilen. So fand ich den Begriff ganz schön. Passend dazu habe ich meinen Podcast ‚Conscious Gangster‘ genannt – in diesem Titel ist die Achtsamkeit, aber eben auch meine andere Seite enthalten“, erklärt Annelina.

In Annelinas Leben ist kein Tag wie der andere. „Pläne schränken mich eher ein, daher versuche ich, nicht so viele zu machen“, sagt sie. Sie lebt im Moment und ist sehr flexibel; ein paar fes-



te Eckpunkte gibt es in ihrem Alltag aber doch: Nach dem Aufwachen bewegt sich Annelina erst mal gerne und macht, je nachdem, wie sie sich fühlt, einen Spaziergang, Fitnessübungen oder Yoga. Danach arbeitet sie meist einige Stunden, kreierte Content und Rezepte. Dann ist Freizeit angesagt, die sie nach Lust und Laune sehr unterschiedlich gestaltet. Das Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben ist ihr sehr wichtig: „Ich achte inzwischen auf eine Life-Work-Balance, bei der das Leben auch wirklich an erster Stelle vor der Arbeit steht.“

VON GESUNDER ERNÄHRUNG ZUM BEWUSSTEN LEBEN

Den Zugang zum bewussten Leben findet Annelina über die Ernährung. Wegen gesundheitlicher Probleme muss sie schon als Teenager ein Jahr auf Zucker verzichten und sich intensiv mit ihrer Ernährung auseinandersetzen. Sie hört genau darauf, was ihrem Körper guttut, und lernt dadurch ganz selbstverständlich eine bewusstere Lebensweise kennen. „Wenn man sich so genau mit den Lebensmitteln, die man zu sich nimmt, befasst, kann man die Augen vor einigen Dingen nicht mehr verschließen.“ So geht für Annelina mit einem achtsameren Leben auch die Verantwortung für Umwelt und Tierwelt einher. „Das hat für mich eine sehr große Bedeutung. Ich versuche immer so zu handeln, dass ich es im Nachhinein nicht bereue und niemand zu Schaden kommt. Gleichzeitig versuche ich aber, meine Leichtigkeit und Freude nicht zu verlieren“, sagt sie. Das bedeutet auch, jedes Handeln gut abzuwägen: „Wenn ich zum Beispiel in ferne Länder fliege, ist das schlecht für meinen ökologischen Fußabdruck. Gleichzeitig kann ich auf Reisen aber viel ler-

nen, was ich hierzulande an meine Community weitergeben kann. Damit kann ich auch etwas bewegen. Wir sollten immer überlegen, welche Konsequenzen unser Handeln hat, für uns und unseren Planeten.“ Die bedachte Lebensweise hat einen unmittelbaren Einfluss auf Annelinas Wohlbefinden: „Ich werde sonst traurig, anders könnte ich gar nicht leben.“

Ein Schlüsselerlebnis führt schließlich dazu, dass Annelina sich bis heute pflanzlich ernährt: Auf einer Reise durch Neuseeland ist sie auf

der dringenden Suche nach Arbeit und landet schließlich bei einem Metzger. Nach den Erfahrungen in diesem Job möchte sie zunächst einen Monat auf Fleisch verzichten: „Ich dachte: Ich kann nicht mal sehen, wie das Tier stirbt, wie kann ich es dann essen?“ Im darauffolgenden Monat informiert sie sich umfassend und entscheidet sich schließlich dazu, gänzlich auf tierische Produkte zu verzichten und vegan zu leben.



ERNÄHRUNG – DER SCHLÜSSEL ZU GESUNDHEIT, INTUITION UND GLÜCK

Mit der veganen Ernährung und darüber hinaus einem Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel geht es Annelina sehr gut. „Ich habe dadurch so was wie ein High-Gefühl. Ich fühle jede meiner Zellen und es geht mir so gut“, erklärt sie. „Mit allem, was wir konsumieren, nehmen wir Informationen auf. Je reiner und naturbelassener die Lebensmittel sind, desto reiner sind wir und desto mehr können wir auch auf unser Bauchgefühl hören.“ Dadurch wird Ernährung für Annelina zum Schlüssel zu Gesundheit, Intuition und Glück. „Wir essen jeden Tag und können kaum etwas so stark beeinflussen wie unsere Ernährung. Das kann wirklich glücklich machen!“ Zu streng mit sich selbst ist sie aber auch nicht: „Ich esse auch mal ein Eis oder trinke einen Aperol. Früher musste es immer supergesund sein. Heute bin ich entspannter und die mentale Gesundheit ist für mich die Hauptsache.“ Annelina glaubt nämlich fest daran, dass wir nicht nur mit allem, was wir essen, sondern auch mit unseren Gedanken unseren Körper beeinflussen können. Daher sind ihrer Meinung nach zu viele Verbote ebenfalls ungesund.



MOOD FOOD – ESSEN, DAS GLÜCKLICH MACHT

Annelina entwickelt alle ihre Rezepte auf Basis der „Mood Food“-Theorie, die besagt, dass bestimmte Lebensmittel einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung haben.

„Die Theorie geht davon aus, dass wir das Glückshormon Serotonin bilden, wenn wir möglichst viele Lebensmittel zu uns nehmen, in denen L-Tryptophan enthalten ist.“ Diese essenzielle Aminosäure ist vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Soja und Datteln enthalten. „Das heißt, dass wir mit unserer Ernährung unsere Stimmung gezielt beeinflussen können“, erklärt sie begeistert. Um sich glücklich zu essen, braucht es jedoch noch mehr: „Mood Food‘ kann schon viel bewirken, aber der mentale Aspekt von Essen ist auch nicht zu unterschätzen: Zu fühlen, dass ich mir mit meiner Ernährung etwas Gutes tue und gleichzeitig die Umwelt schone – das macht mich glücklich!“ Annelinas liebstes „Mood Food“ ist Tempeh (fermentierte Sojabohnen). Außerdem liebt sie saftige Orangen, Blaubeeren und Brokkoli, die alle echte „Glücklichmacher“ sind.



YOGA – BALANCE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ein wichtiger Teil in Annelinas bewusstem Leben ist Yoga. Zunächst lernt sie Yoga im Fitnessstudio kennen und ist sofort begeistert. Sie entscheidet sich schnell, die Yogalehrer-Ausbildung zu machen. „Dabei habe ich gelernt,

was Yoga eigentlich ist und wie es Balance für Körper, Geist und Seele bringt.“ Annelina lernt als Yogi, dass alles in der Welt miteinander verbunden ist, und spürt eine neue Verantwortung. „Als Yogi weiß ich, dass ich für alles in meinem Leben verantwortlich bin. Diese Verantwortung kann ich nicht abgeben, aber ich kann von ihr lernen und an ihr wachsen. Ich bin durch Yoga so viel stärker geworden – körperlich und mental.“

HERAUSFORDERUNGEN IM ALLTAG

Auch in Annelinas Alltag ist es nicht immer ganz leicht, die achtsame Lebensweise beizubehalten. „Wenn ich viele gestresste Menschen um mich herum habe, muss ich sehr aufpassen, dass sich dieser Stress nicht auf mich überträgt. Und natürlich mach ich mir auch mal selbst Druck“, erzählt sie. Ein regelmäßiger „Check-in“ ermöglicht es ihr, in solchen Situationen wieder bei sich zu sein: „Dann atme ich einmal tief durch und versuche mich nicht in die Dinge reinzusteigern.“

MINDFUL COMMUNITY

Hunderttausende Instagram-User*innen und Blogleser*innen folgen Annelina durch ihren Alltag und lassen sich von ihr und ihren veganen Rezepten inspirieren. „Meine Follower sind für mich ein bisschen wie eine Familie, die aber doch komplett unbekannt ist“, sagt Annelina. Dass mit ihrer Reichweite eine große Verantwortung einhergeht, weiß sie genau: „Deswegen ist es mir so wichtig, bewusst zu handeln und das große Ganze im Blick zu haben. Ich möchte nichts machen, das irgendjemandem schadet.“ Sie glaubt fest daran, dass ihre Community, in der es einen regen Austausch gibt, etwas bewegen kann: „Alle meine Follower sind ebenfalls Multiplikatoren, die einen großen Beitrag leisten können. Bewusstes Essen und Leben sind so wunderschöne Themen, und ich denke, wenn wir aufeinander achten, zuhören, voneinander lernen und offen sind für Neues, dann haben wir eine rosige Zukunft vor uns.“

Do-good-Tipp

Zusammen sind wir weniger allein. Und wenn wir zusammenhalten, können wir Großes erreichen. Und wenn wir Großes erreichen wollen, achten wir auf unsere Umwelt und Mitwelt. Und wenn wir nachhaltig handeln und auf unsere Mitwelt achten, kann unsere Future Generation Riesiges erreichen.

Wir haben nur zwei Zuhause – unseren Körper und unseren Planeten!





Protein-Bliss-Bowl

FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DIE BOWL:

6 kleine Kartoffeln
200 g Tempeh
200 g Kichererbsen (Glas)
3 EL Sojasoße
1 EL Smoked Chili
1 EL Tahin oder Sesamöl
1 EL Ahornsirup
2 Handvoll Blattspinat
10 Cherrytomaten
½ Zucchini
2 EL fermentiertes Gemüse, z. B.
Kimchi, Gelbe oder Rote Bete

FÜR DAS DRESSING:

200 g Seidentofu
1 EL süßer Balsamico
4 Datteln
1 EL Sojasoße
1 TL Senf
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM:

schwarzer Sesam
Hefeflocken (optional)
1 Handvoll frische Petersilie

Zubereitungszeit: 45 Min.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Für die Bowl Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Tempeh würfeln. Die Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Sojasoße, Smoked Chili, Tahin und Ahornsirup in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren. Die Kartoffeln sowie Kichererbsen und Tempeh darin marinieren. Das marinierte Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das Backblech für 35 Min. in den Backofen geben.

Währenddessen den Spinat waschen, verlesen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zucchini waschen und die Enden entfernen. Mithilfe eines Spiralschneiders in feine Streifen schneiden. Spinat, Tomaten, Zucchini und fermentiertes Gemüse in den Bowls anrichten. Das fertig gegarte Ofengemüse aus dem Backofen nehmen und ebenfalls auf die Bowls verteilen.

Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Der Mixer sollte stark genug sein, um die Datteln zu zerkleinern. Ansonsten hilft es, die Datteln zuvor in 100 ml Wasser einzuweichen oder auf einen anderen Süßstoff wie Ahornsirup zurückzugreifen. Das Dressing auf zwei kleine Schälchen verteilen und in der Mitte der Bowls platzieren.

Mit Sesam und Hefeflocken bestreuen und mit Petersilie garniert servieren.

TIPP:

Den Inhalt der Bowls kannst du natürlich nach Lust und Laune variieren. Die Kartoffeln lassen sich zum Beispiel wunderbar durch Reis ersetzen und mit Kidneybohnen ergänzen.





Auberginen-Gnocchi

MIT MARINIERTEM TOFU



FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE GNOCCHI:

1 Aubergine
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
75 ml Gemüsebrühe
75 ml Haferdrink
30 g Tahin
frisch geriebene Muskatnuss (optional)
1 kg Gnocchi

FÜR DEN TOFU:

200 g Tofu
2 EL Sojasoße
2 TL Ahornsirup
1 TL Sesamöl
1 Prise Knoblauchpulver
½ TL Paprikapulver (geräuchert)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM:

3 Handvoll Blattspinat
1 Handvoll frische Petersilie

Zubereitungszeit: 50 Min.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Für die Gnocchi die Aubergine waschen und mit einer Gabel auf einer Seite einstechen. Aubergine, Zwiebeln und Knoblauch (beides ungeschält) in einer Auflaufform für ca. 40 Min. in den Backofen oder ca. 20 Min. auf den Grill geben.

Für den Tofu währenddessen aus Sojasoße, Ahornsirup, Sesamöl, Knoblauch- und Paprikapulver eine Marinade herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Tofu in Würfel schneiden, mit der Marinade vermengen und ebenfalls ca. 20 Min. in einer ofenfesten Form in den Backofen oder auf den Grill geben. Nach 10 Min. wenden. Der Tofu kann alternativ auch in der Pfanne gebraten werden.

Sobald das Gemüse gar ist, Zwiebeln und Knoblauch aus ihrer Schale drücken und mit einem Löffel das Fleisch aus der Aubergine schaben. Alles in den Mixer geben. Gemüsebrühe, Haferdrink und Tahin zugeben und zu einer cremigen Soße pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Gnocchi in Salzwasser ca. 2 Min. gar kochen, abgießen und mit der Soße sowie den gewaschenen und verlesenen Spinatblättern vermengen. Der Spinat wird sozusagen in der Soße „blanchiert“.

Die Gnocchi mit dem Tofu und der Petersilie toppen und servieren.



CLEAN EATING

Der Konsum von Vollwertprodukten und die Vermeidung industriell verarbeiteter Lebensmittel bilden die Basis für den Ernährungstrend „Clean Eating“. Adaeze leitet ihr Lebensgefühl „Naturally Good“ davon ab: Es umfasst für sie aber nicht nur die Ernährung, sondern alle Bereiche des Lebens. Das kann ein Waldspaziergang sein, ein blumengeschmückter Frühstückstisch, eine Meditation oder eben eine liebevoll zubereitete Mahlzeit. „Clean Eating“ bedeutet für Adaeze, für sich und ihren Körper das Beste herauszuholen und auf Nahrungsmittel zurückzugreifen, die möglichst naturbelassen sind. Sie ernährt sich so natürlich wie möglich, wählt Lebensmittel ohne Zusatzstoffe oder Konservierungsstoffe und kauft saisonal und regional ein.

WWW.NATURALLYGOOD.DE





GESUNDES ESSEN ALS AKT DER SELBSTLIEBE



Diät – Adaeze versteht es eher als Lebensgefühl: „Meine Oma hat mich ans Kochen und an Lebensmittel herangeführt, die man heute als ‚clean‘ bezeichnen würde. Damals war es ja völlig klar, dass man sich saisonal ernährt – und regional sowieso: Es gab ja nur das, was vor Ort auf den Feldern geerntet wurde. Zum Beispiel im Sommer Beeren und im Winter Kohlgemüse.“ Ihren Speiseplan nach dem Rhythmus der Natur auszurichten, findet Adaeze nur logisch, um die vollen Vitalstoffe der Lebensmittel auszuschöpfen – ohne lange Transportwege oder Mittel zur Haltbarmachung. „Das, was jetzt gerade hier frisch bei mir wächst und nicht lange transportiert wird, hält die meisten Nährstoffe für mich bereit. Daher empfehle ich immer, Obst und Gemüse aus regionalem Anbau zu kaufen.“

OBST ALS SÜSSIGKEIT: KINDHEITSJAHRE IN NIGERIA

Liebe und Wertschätzung für andere, aber vor allem auch für sich selbst, sind für Adaeze zwei zentrale Punkte, wenn es um das Thema Ernährung geht. Für sie gehen Selbstliebe und eine gesunde Lebensweise Hand in Hand: „Ich denke, dass es Teil eines wertschätzenden Umgangs mit mir selbst ist, meinem Körper etwas Gutes zu tun und mich gesund und dabei genussvoll zu ernähren“, so Adaeze. Schon in jungen Jahren stellt sie fest, dass ihr saisonale und naturbelassene, „cleane“ Lebensmittel ohne Zusatz- oder Konservierungsstoffe die meiste Energie und ein Maximum an Vitalstoffen liefern. Den Begriff „Clean Eating“ findet sie selbst aber gar nicht so schön: „Das hört sich immer an, als ob der Teller leer wäre“, sagt sie lachend. Clean Eating ist für Adaeze kein kurzlebiger Ernährungstrend und schon gar keine

Adaeze, deren wohlklingender Vorname „Erste Tochter des Königs“ bedeutet, interessiert sich früh für Lebensmittel und deren Zubereitung. Sie verbringt einige Jahre ihrer Kindheit in Nigeria, der Heimat ihres Vaters. „Dort stellte sich die Frage nach Convenience-Produkten einfach nicht. Alles, was zum Kochen benötigt wurde, kauften wir frisch auf dem Markt ein – große Supermärkte, Tiefkühlung oder gar Fast Food gab es nicht.“ Adaeze beschreibt die Zeit in Nigeria als entschleunigend – das Zubereiten der Mahlzeiten und das gemeinsame Essen sind etwas Besonderes, für das sich die Familie Zeit nimmt. Gefehlt hat ihr trotzdem nichts, sagt Adaeze: „Klar freuten wir Kinder uns auch mal über ein Päckchen mit Süßigkeiten aus Deutschland, aber das war eher die Selten-



heit. Dafür gab es unglaublich leckere Früchte – Mangos, Ananas, Bananen oder Kokosnüsse –, mit denen wir unseren Appetit auf Süßes auf natürliche Weise stillen konnten.“

„MITTEL ZUM LEBEN“: FASZINATION LEBENSMITTEL

Als ganzheitliche Ernährungsberaterin und zertifizierte Health & Life Coachin versteht Adaeze „Lebensmittel“ im wörtlichen Sinn – nämlich als „Mittel zum Leben“. Sie legt daher großen Wert darauf, ihrem Körper möglichst viel Gutes, Stärkendes und Gesundes zuzuführen. Nicht zuletzt, weil Sport und Bewegung für sie eine wichtige Rolle spielen, liegt Adaeze schon in Jugendjahren viel daran, zu verstehen, wie bestimmte Nahrungsmittel Prozesse im Körper beeinflussen. Nachdem sie – zurück in Deutschland – von zu Hause auszieht, widmet sie sich weiter den Themen Ernährung und Kochen: „Lange bevor der Begriff ‚Meal Prep‘ in aller Munde war, habe ich immer meine vorgekochten Gerichte zu Studienzeiten mit zur Uni und später zur Arbeit genommen. Und auch heute habe ich immer Nüsse oder einen Apfel als kleinen Lifesaver in der Tasche, wenn ich unterwegs bin“, erzählt sie. Das Bedürfnis, sich mit dem, was sie isst, auseinanderzusetzen und zu wissen, wie man sich gut und gesund ernährt, wird bei Adaeze verstärkt, als sie selbst Mutter

wird. Vor 20 Jahren beginnt sie, sich noch intensiver mit diesem Thema auseinanderzusetzen, und entdeckt „ihren“ Demeter-Bauernhof, auf dem sie nach wie vor einkauft. „Mir wurde in dieser Zeit Bio-Qualität sehr wichtig und das Wissen darüber, wie die Produkte vor Ort angebaut werden.“ Bei den gemeinsamen Mahlzeiten legt Adaeze Wert darauf, dass Kinder und Erwachsene das Gleiche auf dem Teller haben. Das Vorhaben, ihre Kinder so an gesunde Ernährung heranzuführen, ist ganz gut aufgegangen, findet sie. Natürlich ist es heute etwas schwieriger, die Kinder sind mittlerweile 16 und 19 Jahre alt, selbstständiger und holen sich in der Schule oder anderswo das, was sie eben möchten. „Ich versuche da, gelassen zu bleiben, und denke mir: Sie haben die gesunde Ernährung und das Wissen darüber ja mitbekommen, und solange die Balance stimmt, ist für mich alles in Ordnung. Aber manchmal fällt es mir natürlich schwer, das Thema Fast Food nicht zu kommentieren“, lacht Adaeze. Auf gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie – im Rahmen dessen, was zeitlich mit „großen Kindern“ möglich ist – legt Adaeze nach wie vor großen Wert. Dabei geht es nicht nur darum, was auf den Teller kommt, sondern auch um ein schönes Ambiente mit einem liebevoll gedeckten Tisch: „Bei uns gibt es immer frische Blumen auf dem Tisch“, erzählt sie. „Unser Zuhause ist für mich ohne frische Blumen nicht richtig lebendig.“



SELBSTLIEBE ALS SCHLÜSSEL ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG

Als Ernährungsberaterin hat Adaeze neben dem gesundheitlichen Aspekt der Nahrung selbstverständlich auch den Geschmack und die Umsetzbarkeit im Alltag im Blick: „Um ausgeglichen, zufrieden und glücklich zu leben und seine Ernährung dauerhaft in den Alltag integrieren zu können, ist es extrem wichtig, auf seine Bedürfnisse zu hören.“ Verbote in puncto Ernährung gibt es daher auch nicht bei Adaeze. „Ich habe eher den Anspruch, zu zeigen, dass es gar nicht schwer sein muss und obendrein noch total lecker ist, sich gesund zu ernähren.“ Das tut sie – auf ihrem Blog „Naturally Good“, in Coachings, auf Instagram, in ihrem Podcast, mit ihrem Buch, bei Events und Retreats auf Mallorca und in Österreich, die sie mindestens einmal im Jahr anbietet.



Adaeze hat den Eindruck, dass gerade bei Frauen durch die beruflichen und privaten Pflichten die Wertschätzung für sich selbst in den Hintergrund rückt. Bei sich sein, auf seinen Körper hören, in sich hineinspüren und sich etwas Gutes tun – das gerät im Alltag oft in den Hintergrund. Daher liegen Adaeze die Themen Achtsamkeit und Selbstliebe am Herzen: Ihre 1:1-Coachings und ihre Retreats mit Workshops und Vorträgen zu gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannung und Beauty sollen als bewusste Auszeiten dabei helfen, sich zu zentrieren, innezuhalten und seinen Bedürfnissen wieder mehr Raum zu geben. „Genau diese Balance ist es, die für eine tiefe innere Zufriedenheit sorgt und sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt“, so Adaeze. „Denn erst wenn ich mich selbst liebe und ich mich selbst glücklich mache, kann ich das auch mit anderen Menschen teilen und auf andere Lebensbereiche übertragen.“

GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLTAG

Doch wie lässt sich das, was man in malerischer Kulisse mit viel Zeit und Muße erlernt hat, praktisch in den Alltag integrieren? „Natürlich bedarf eine gesunde Ernährung einer gewissen Vorbereitung im Alltag, zum Beispiel durch Meal Prep für unterwegs oder die Arbeit“, sagt Adaeze. Bei Schwierigkeiten oder Inkonsequenz empfiehlt sie, sich folgende Fragen zu stellen: Was ist mein übergeordnetes Ziel? Möchte ich auch später noch fit und aktiv sein und mein Leben selbstbestimmt gestalten können? Bin ich es mir wert, auf mich zu achten? Wie wichtig sind mir meine Gesundheit und meine Ernährung, und wie wichtig ist es mir in diesem Zusammenhang, etwas Gutes für mich zu tun? „Wenn man dann sagt, das ist mir wichtig, dann gibt es immer Wege, denn man weiß ja, wofür man es macht. Gesundheit ist ein Geschenk und unglaublich wertvoll.“ Passend dazu findet sich auf ihrem Blog ein Zitat von Paulo Coelho, das Adaeze zu ihrem Lebensmotto gemacht hat: „Eines Tages wirst du aufwachen und keine Zeit mehr haben für die Dinge, die du immer wolltest. Tu sie jetzt.“



Feel-good-Tipp

FÜR MEHR ENERGIE

Wir alle kennen diese Tage, an denen wir morgens kaum aus dem Bett kommen und den ganzen Tag nicht richtig wach werden. Das muss aber nicht so sein! Diese Feel-good-Tipps helfen, dein Energielevel zu steigern:

1. Versuche dich täglich ein paar Minuten draußen zu bewegen. Besonders im Winter setzt uns der Mangel an Tageslicht zu. Regelmäßige Bewegung bringt außerdem den Stoffwechsel in Schwung.
2. Ernähre dich bunt und ausgewogen. Müdigkeit kann auch ein Ausdruck schlechter Ernährung sein. Zu viel Zucker sorgt für Blutzuckerschwankungen, die müde machen. Setze stattdessen lieber auf eine vollwertige, ausgewogene Ernährung und setze auf Zutaten der Saison.
3. Sei achtsam mit dir selbst: Sorgen und Ängste können viel Energie rauben. Zudem ist das Gedankenkarussell meist nicht zielführend. Befasse dich stattdessen mit positiven Glaubenssätzen. Gespräche mit lieben Menschen können außerdem Energie spenden und dich auf andere Gedanken bringen.



Hirse-Porridge

MIT ERDBEERKOMPOTT

FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DAS PORRIDGE:

125 g Hirse
250 ml Pflanzenmilch,
z. B. Mandeldrink
½ TL Zimt

FÜR DAS KOMPOTT:

300 g Erdbeeren
2 EL Ahornsirup
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Zimt
1 TL weiße Chiasamen

AUSSERDEM:

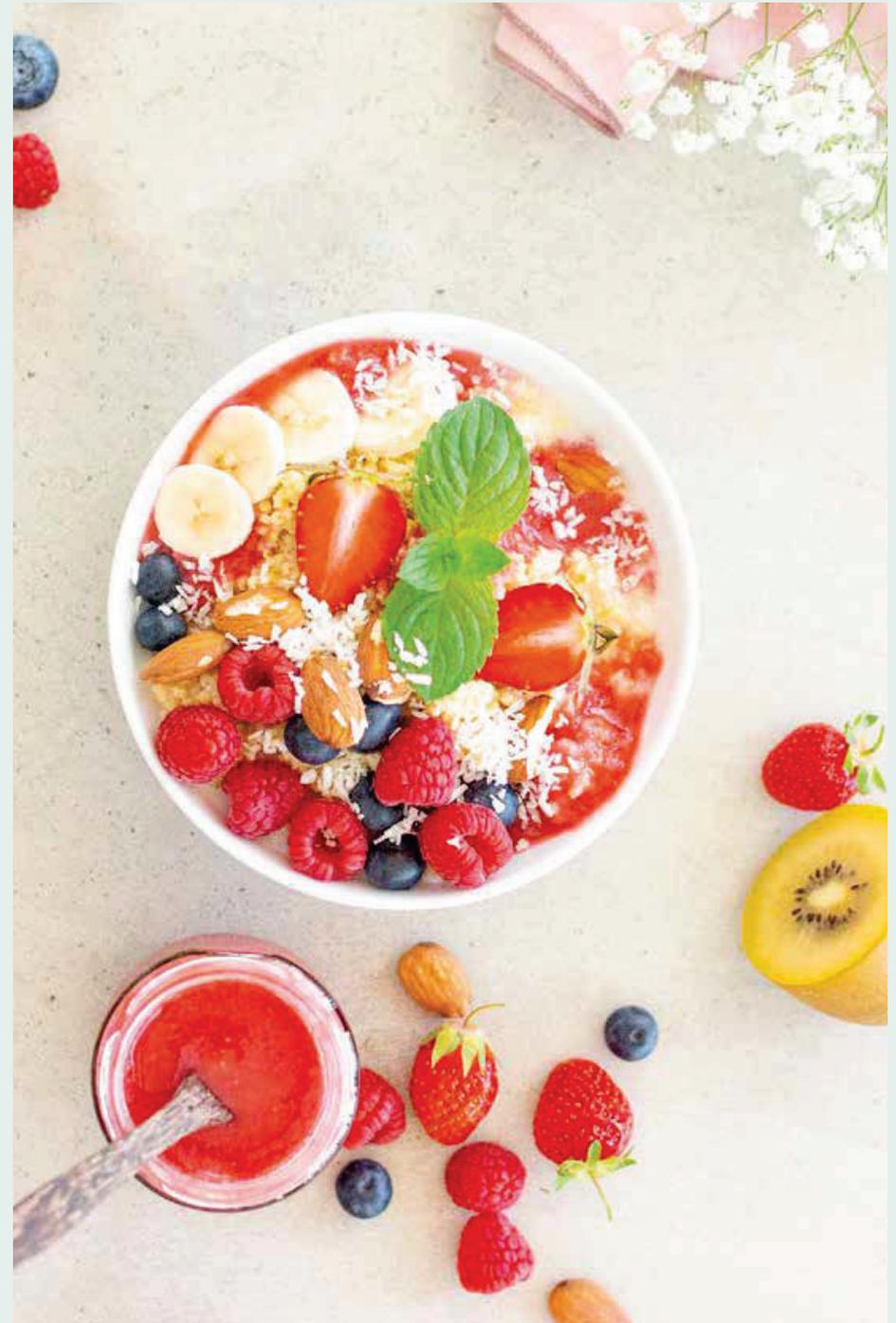
1-2 EL Mandeln
Kokosflocken
Weiteres Obst nach Belieben,
z. B. Blau- oder Himbeeren

Zubereitungszeit: 15 Min.

Für das Porridge die Hirse gründlich abspülen. Mit der Pflanzenmilch und dem Zimt in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Porridge anschließend ca. 10 Min. ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit für das Kompott die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Erdbeeren mit Ahornsirup, Zitronensaft und Zimt in einem Topf erhitzen und leicht köcheln lassen. Sobald die Erdbeeren weich sind, die Temperatur herunterdrehen und abkühlen lassen. Anschließend das Kompott mit einem Pürierstab oder Mixer fein mixen. Zum Schluss Chiasamen unterrühren.

Das Porridge mit dem Erdbeer-Kompott anrichten und mit Mandeln, Kokosflocken und weiterem Obst garnieren.





Grünkohl-Curry

MIT KICHERERBSEN

FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (4 cm)
2 EL Kokosöl
1 TL Kurkuma
2 TL Currypulver
1 Prise Cayennepfeffer
350 g Kichererbsen (Glas)
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
6-7 Blätter Grünkohl
etwas Limettensaft
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM:

½ Bund frische Petersilie oder
Koriander

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Kokosöl in einen heißen Topf geben. Die Zwiebel zufügen und leicht anschwitzen. Nun Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Currypulver und Cayennepfeffer zufügen und ca. 2 Min. leicht anrösten.

Die Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen, mit der Gemüsebrühe und Kokosmilch zufügen. Alles bei mittlerer Hitze für 5-6 Min. köcheln lassen.

Währenddessen die Grünkohlblätter von den Stielen und den harten Blättrippen befreien. Dann gründlich waschen und grob zerpfücken. Grünkohlblätter zum Curry geben und für ca. 10 Min. einköcheln. Zum Schluss alles mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren.

TIPP:

Dazu passt brauner Naturreis.



GESUNDER No-Bake-Cheesecake

MIT ERDBEEREN

FÜR EINE SPRINGFORM
(18 CM Ø)

FÜR DEN TEIG:

100 g Walnüsse

60 g Kokosflocken

8 weiche Medjool Datteln

½ TL Vanillepulver

1 Prise Meersalz

FÜR DIE CREME:

200 g Cashewnüsse

200 ml Pflanzendrink, z. B. Haferdrink

3 EL Ahornsirup

200 g Erdbeeren (frisch oder TK) plus
ein paar Erdbeeren zum Garnieren

1 Prise Zimt

Abrieb von ½ Bio-Limette

etwas Limettensaft

AUSSERDEM:

Kokosflocken

Zubereitungszeit: 20 Min.

plus 2-3 Std. Kühlzeit

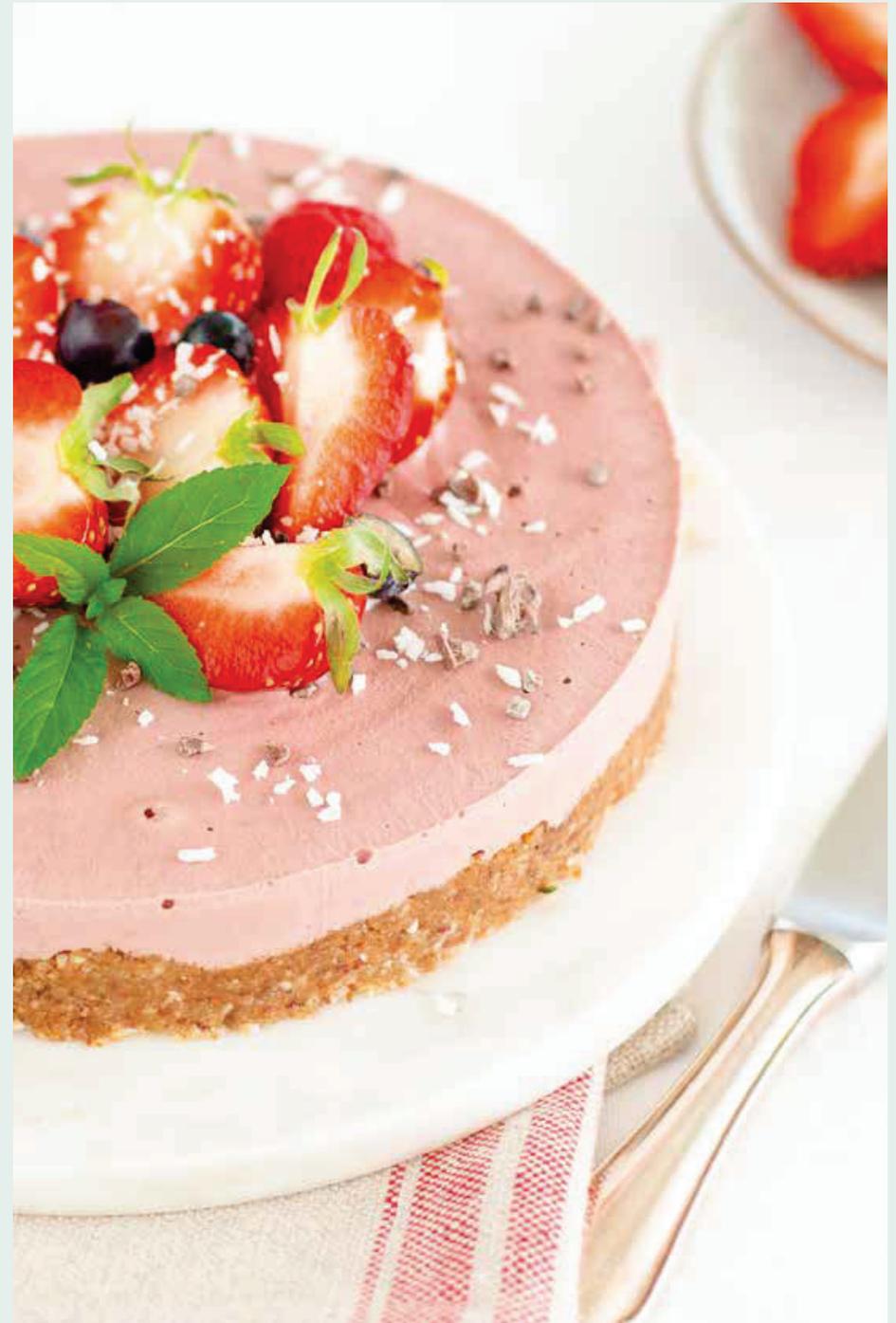
Für den Teig alle Zutaten mit dem Mixer zu einem „feuchten“ Teig verarbeiten. Die Springform mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Form geben und mit den Fingern fest andrücken. Die Form für ca. 20 Min. abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für die Creme die Cashewnüsse 3-4 Std. in Wasser einweichen (am besten über Nacht). Anschließend gründlich abspülen und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und so fein wie möglich pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

Die Masse auf den Tortenboden geben und die Torte für 2-3 Std. ins Eisfach stellen. Die Torte aus dem Eisfach nehmen und vorsichtig aus der Form lösen. Zum Schluss mit Erdbeeren und Kokosflocken garnieren.

TIPP:

Falls du die Torte über Nacht gefrieren lässt, hole sie ca. 30 Min. vor dem Verzehr aus dem Eisfach.





GENUSS IM ALLTAG

Ganz in Ruhe eine Tasse Kaffee trinken, ohne etwas anderes dabei zu tun, eine kurze Yogaeinheit am Morgen oder eine ausgiebige Dusche – das alles sind für Denise Genussmomente im Alltag. Wenn sie ihr Gesicht der Sonne zuwendet und für ein paar Momente die Augen schließt, dann ist das eine dieser kleinen Pausen, die einen stressigen Arbeitstag entschleunigen und sie wieder bei sich selbst ankommen lassen.

WWW.FOODLOVIN.DE





VON MEAL PREP UND BALANCE IM ALLTAG

„Ich bin eine Genießerin“, sagt Denise, die als Unternehmerin, Fotografin und Bloggerin oft hektische Arbeitstage bewältigt. „Daher ist es mir beim Essen sehr wichtig, mir nicht zwischen zwei Terminen einfach irgendetwas reinzuschieben, sondern etwas zu essen, das mir schmeckt und mich gut mit Nährstoffen versorgt.“ Sich dann die Zeit zu nehmen, in Ruhe zu essen – das Gericht zu genießen, zu würdigen und zu schmecken –, ist auch für Denise eine Herausforderung, der sie immer wieder gegenübersteht. Was theoretisch hervorragend klingt, ist praktisch für viele Menschen schwer umsetzbar. Termindruck, lange Arbeitstage oder Kantinenessen, das an Geschmack oder

Qualität zu wünschen übrig lässt, machen ihnen gerne einen Strich durch die Rechnung. „Hier ist Meal Prep eine tolle Möglichkeit, genussvoll und nährstoffreich durch den Tag zu kommen“, weiß Denise. „Wenn ich nicht sicher bin, ob ich unterwegs auf Terminen etwas Vernünftiges zu essen bekomme, gehe ich lieber auf Nummer sicher und koche vor. Chinesische Tofu-Reis-Pfanne, Zucchini-Pasta, gefüllte Paprika oder selbst gemachte Müsliriegel landen dann in Denise' Frischhaltedose. „Oft hole ich mir aber auch einen Salat im Café bei mir um die Ecke – da weiß ich, dass ich etwas Gutes bekomme und muss mal nicht vorkochen, wenn es knapp ist.“ Und für den kleinen Hunger zwischendurch hat Denise frisches Obst mit ein paar Nüssen im Gepäck oder hart gekochte Eier. „Das kann ich mir auch morgens noch schnell zubereiten und einpacken. Dann hab ich eine simple, aber tolle Alternative zu irgendwelchen abgepackten Snacks.“

EXPERIMENTE IN DER KÜCHE

So, wie sie heute isst, hat Denise nicht immer gegessen. „Früher habe ich mich anders ernährt. Das war schon ein Prozess, da anzukommen, wo ich jetzt bin. Als ich anfang mit dem Kochen, waren zunächst Unmengen Weißmehl, Butter und Zucker im Spiel“, erinnert sie sich. Doch Denise ist neugierig und liest viele Foodblogs – vornehmlich aus den USA. So probiert sie in der Küche vieles aus. Einiges davon verwirft sie wieder, aber viele neue Rezepte, Techniken und Produkte behält sie bei und findet mit der Zeit eine Ernährung, die zu ihr passt. „Ich habe die Paleo-Ernährung versucht und aus gesundheitlichen Gründen auch zwei, drei Jahre lang strikt auf Gluten verzichtet. Dadurch



habe ich viel Neues gelernt und zum Beispiel Produkte wie Buchweizenmehl oder Reismehl in meinen Speiseplan aufgenommen. Heute esse ich ausgewogen und vollwertig und versuche, mir das Thema Essen nicht zu kompliziert zu machen. Ich verbiete mir nichts, aber ich weiß auch mittlerweile ganz genau, was mir guttut“, erzählt die Düsseldorferin.

Einige Zeit verzichtet Denise zu hundert Prozent auf Zucker. „Keine Frage – da ging es mir super und Zuckerverzicht ist sicher eins der besten Dinge, die man für seinen Körper tun kann. Aber wirklich komplett drauf zu verzichten, ist im Alltag nicht immer umsetzbar – gerade wenn jemand mal einen Geburtstagskuchen zur Arbeit mitbringt oder man eingeladen ist. Früher habe ich dann wirklich strikt Nein gesagt, aber mittlerweile bin ich da etwas toleranter und lasse Zucker in sehr geringen Maßen zu“, sagt Denise. „Oder ich bringe einfach selbst etwas mit, wenn ich eingeladen bin, und lasse die anderen probieren“, lacht sie. Denn Essen verbindet und soll auch in erster Linie Freude machen, findet Denise. So kann sie sich unglaublich über eine perfekt reife Avocado freuen oder über die ersten süßen Erdbeeren des Jahres. „Auch wenn ich in einem Restaurant ein Gericht serviert bekomme, das hundertprozentig meinen Geschmack trifft, macht mich das unglaublich glücklich!“



BALANCE FINDEN

Zunächst studiert Denise Medienmanagement und arbeitet anschließend in einer Unternehmensberatung, bevor sie ihre Leidenschaft für das Kochen und für die Food-Fotografie schließlich in die Selbstständigkeit führen. 2013 gründet sie ihren Blog „Foodlovin“. Heute arbeitet Denise als Food-Fotografin, Buchautorin und Foto-Coach gemeinsam mit ihrem mehrköpfigen Team im eigenen Studio-Loft und hat sich damit einen lang gehegten Traum erfüllt. „Um auch eine Balance zwischen Freizeit, Beruf, Familie und Freunden zu finden, habe ich allerdings länger gebraucht“, gibt sie zu. „Daher weiß ich, wie es ist, wenn man zwischen Job und gefühlt 1000 Interessen jongliert und dann noch versucht, gesund zu kochen und das Gekochte auch in Ruhe zu genießen.“ Denn dass sie einen fordernden Arbeitsalltag nur mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung bewerkstelligen kann, ist ihr als Unternehmerin schnell klar geworden. Ziel ihres Blogs: abwechslungsreiche, zeitgemäße und gesunde Rezepte für sich und ihre Community zu entwickeln, die im Alltag praktikabel und umsetzbar sind. „Ich will nach Feierabend ja auch nicht mehr stundenlang in der Küche stehen, sondern mir nach einem anstrengenden Tag auch noch Zeit für mich oder für eine Runde Sport nehmen“, so Denise.

Ihr Tipp für eine entspannte Genussküche: „Am besten eignet man sich erst einmal die Basics an und kocht zunächst nach Rezept. Wenn ich zum Beispiel weiß, dass ich Aubergine am besten im Backofen zubereite, weil sie in der Pfanne eher gummiartig wird, kann ich darauf aufbauen und Rezepte weiterentwickeln und verändern.“



GRÜNES GEMÜSE UND „POWERFOOD“

Einen großen Wochenplan stellt Denise selten zusammen, da sie im Alltag meist nicht nach Rezept kocht – der Genuss steht auch hier im Vordergrund: „Ich schaue einfach, worauf ich Lust habe oder was mich beim Einkaufen anlockt. Oft gucke ich aber auch, was noch im Kühlschrank oder im Vorratsschrank ist, und



überlege, wie ich das kombinieren kann.“ Gemüse spielt die Hauptrolle auf Denise' Speiseplan: „Ich liebe Gemüse, vor allem grünes Gemüse – frisch und knackig!“ Wenn sie im Supermarkt oder auf dem Markt ist, versucht sie, saisonal einzukaufen, und freut sich beispielsweise über die Spargelzeit oder die Grünkohlsaison. „Aber es gibt auch richtige Dauerbrenner bei mir, dazu zählen zum Beispiel grüne Bohnen oder Brokkoli. Brokkoli, asiatisch zubereitet, mit Ingwer, Sesamöl, Sesam und Sojasoße geht eigentlich immer!“, schwärmt Denise. Frische Kräuter findet man in ihrer Küche ebenfalls immer – die sind für Denise beim Kochen einfach essenziell.

Nahrung, die ihr ausreichend Energie gibt, um den Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein, nennt Denise gerne „Powerfood“. „Das sind nährstoff-, mineralien- und vitaminreiche Lebensmittel mit viel guter Energie“, erklärt sie. Typische Powerfood-Rezepte à la Denise sind zum Beispiel selbst gebackenes Körnerbrot mit



Avocado und Tomatensalat oder Omelette mit Süßkartoffeln, gerösteten Kichererbsen und grünem Salat. Alle Nährstoffgruppen – also Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate – zu kombinieren, ist ihr bei der Entwicklung ihrer Rezepte besonders wichtig. „Die Kombination macht einfach länger satt, viel zufriedener und gibt mehr Power“, sagt sie.

Wenn es ans Fotografieren geht, kommen Denise' Favoriten allerdings aus dem Bereich Backwaren: Sie fotografiert am liebsten Kuchen, Muffins oder Cookies, „weil sie so unkompliziert sind. Sie fallen nicht zusammen oder schmelzen, sondern bleiben eine gute Zeit lang einfach so schön, wie sie sind.“



Feel-good-Tipp

Mein ultimativer Feel-good-Tipp ist, beim Essen immer darauf zu achten, dass alle drei Nährstoff-Komponenten enthalten sind: Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette. So fühlst du dich wirklich satt und zufrieden und bekommst mit Sicherheit nicht eine halbe Stunde nach dem Essen den nächsten Heißhunger-Anfall.

Das heißt: Wenn du einen Apfel isst, snacke noch ein paar Mandeln dazu oder tunke ihn in Mandelmus. Wenn du mein Apple-Pie-Granola probierst, genieße es mit ein bisschen Joghurt oder Quark. Die richtige Kombination macht dich satt, zufrieden und gibt dir lange Power.



Apple-Pie-Granola

MIT VIEL ZIMT

FÜR CA. 12 PORTIONEN

300 g kernige Haferflocken
4 EL Kokosblütenzucker
3 EL Zimt
80 g Mandeln
40 g Pekannüsse
60 g Kokosöl
50 g Mandelmus
100 g Ahornsirup
100 g Apfelmark (ungezuckert)
50 g Rosinen (optional)

Zubereitungszeit: 35 Min.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Haferflocken mit dem Kokosblütenzucker und dem Zimt in eine große Rührschüssel geben. Die Mandeln und Pekannüsse hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.

Das Kokosöl mit dem Mandelmus, Ahornsirup und Apfelmark in einem kleinen Topf erhitzen und glatt rühren. Zu den Haferflocken in die Rührschüssel geben und alles gut vermischen.

Die Mischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20–25 Min. backen, bis das Granola goldbraun ist.

Unbedingt auskühlen lassen – erst dann wird es herrlich knusprig! Wer mag, mischt zum Schluss noch Rosinen unter.

»Wenn es einen Duft gibt, der einfach glücklich macht, dann ist das wohl frisch gebackener Apfelkuchen mit Zimt. Mit dem Apple-Pie-Granola gibt's dieses Gefühl schon zum Frühstück (oder Mittag ... oder Abend ...)«

