

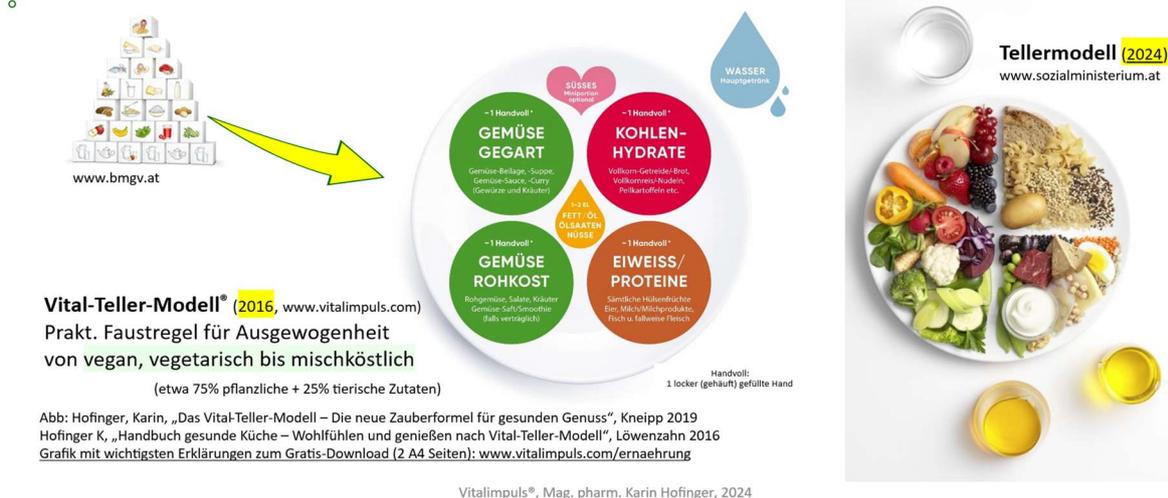
Memo aus dem Impulsreferat: „**Du bist was du isst.**“ ist eine materielle Tatsache! Das menschliche Zell-Universum besteht und lebt aus/von den chemischen Bausteinen, die übers Essen, Trinken und Atmen aufgenommen werden. Für die Vitalität ist es entscheidend, was & wieviel sich jede/r täglich einverleibt.

Eine „artgerechte“ Ernährung ist daher möglichst **ausgewogen, abwechslungsreich und pflanzenbetont**. Gesundheitlich und ökologisch betrachtet sind dabei etwa 75% pflanzliche und 25% tierische Zutaten empfehlenswert. Als praktischer Leitfaden für ausgewogene – nährstoffmäßig den Körperbedürfnissen entsprechende – Gerichte kann mein schon mehr als ein Jahrzehnt bewährtes Vital-Teller-Modell® hilfreich sein (wobei diese anschauliche Form der Ernährungskommunikation im Jahr 2024 durch die Publikation eines offiziellen österreichischen „gesunden und nachhaltigen Tellers“ s.u. bestätigt wurde).

Wie gelingt gesundes Essen?

Ausgewogen-abwechslungsreiche Gerichte genießen und diese praktisch gestalten/bestellen nach dem Vital-Teller-Modell®

Umsetzung der Wesentlichen Botschaften der Ö -Ernährungspyramide und DACH -Ernährungs-Empfehlungen



Neben vielen anderen ausgewogenen Hauptmahlzeiten lassen sich nach dieser „Kurzformel“ auch

Fitness-Salate (ausgewogene Vollwert-Salatbowls) komponieren

Ausgewogene Hauptspeisen-Salate lassen sich durch das Kombinieren von 4-5 Komponenten zaubern:

1. Reichlich **Gemüse (roh/gegart) & Salate** z.B. Lager- bzw. Frischgemüse, Blattsalate, Kräuter, Sprossen
Beste **Gewürze** f. d. Marinade: frische & getrocknete Kräuter, Kräutersalz, Pfeffer, Essig, (Öle & Co s.u.)
2. **Proteinquelle** der Wahl z.B. vorgegarte Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen), Ei, Käse, Fleischreste
3. **Kohlenhydratquelle** der Wahl z.B. vorgegarte Kartoffeln, Getreide, Nudeln, Mais oder Brotbeilage
4. **Beste Fettquellen** (für Marinade + Topping) wie **kaltgepresste Öle** und **Nüsse, Saaten, Kerne, Oliven**
- (5. evtl. ein wenig Süßes in Form von Obst, nach dem Motto achtsam dosiertes „würzen“)

Beispielrezept

Bohnen- (oder Linsen) -Salatbowls

Aus der Vielfalt der **proteinreichen Hülsenfrüchte** wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen etc. eignet sich Vorgekochtes (z.B. Bohnen-/Linsen-Reste oder auch gute Konserven) ideal für ausgewogene bunte Salat-Kreationen – wie dieses rot-grüne Duo hier. Als **Kohlenhydratbeilage/-einlage** passen Kartoffeln, Kartoffelsalat, vorgegartes Getreide (z.B. Gerste, Reis, Nudeln) sowie Brot. Als **Salat-/Gemüseplus** kann Gemüserohkost oder gegartes Gemüse dienen. Marinade mit **kaltgepresstem Öl und „Kernigem“ wie Nüsse/Saaten** wertvoll „auffetten“. Optional mit Frischkäse (Hartkäse oder Ei) als **Proteinplus** toppen.

Zubereitung mit Käferbohnen in 2 Varianten: ⌚ je 10 Minuten

- ☞ Vorgegarte Käferbohnen mit einem Teil der Kochflüssigkeit in eine Salat-Schüssel geben.
- ☞ Gewählte Zwiebelart und farbig passendes Gemüse d. Wahl mundgerecht schneiden und mit den Bohnen vermengen.
- ☞ Den Salat mit Kürbiskernöl, gehackten Kürbiskernen, Essig und Kräutersalz würzen und etwas ziehen lassen.
- ☞ Frischkäsebällchen (gekauft oder blitzschnell selbst geformt) in Gewürzen und Kräutern der Wahl, z.B. in gehacktem rosa Pfeffer wälzen und den dunklen Salat damit leuchtend-bunt toppen



Roter Käferbohnen Salat

Zutaten für 4 Personen

500 g gegarte Käferbohnen,
2 rote Zwiebeln
2-3 rote Paprika
250 g Kirschtomaten
2-3 EL Kürbiskernöl
2 EL Kürbiskerne
1 EL Balsamessig
Kräutersalz

Extra-Eiweiß-Krönung:

100 g Frischkäsebällchen
gewälzt in rosa Pfeffer

Grüner Käferbohnen Salat

Zutaten für 4 Personen

500 g gegarte Käferbohnen,
1 Bund Frühlingszwiebel
(evtl. 1 Salatgurke oder
gedünsteter Fenchel)
10-15 Essiggurken
2-3 EL Kürbiskernöl
2 EL Kürbiskerne
1 EL Balsamessig
Kräutersalz

Extra-Eiweiß-Krönung:

100 g Frischkäsebällchen,
gewälzt in Kräutern und
Kürbiskernhack



Garen von getrockneten Käferbohnen: ☞ Trockenbohnen heiß abspülen, 12 h in kaltem Wasser einweichen, abgießen und bedeckt mit frischem Wasser (gelegentlich nachfüllen und umrühren) mit etwas Bergbohnenkraut oder einem Lorbeerblatt für 2 Stunden sanft köcheln, bis sie weich sind. Dann erst salzen, durchrühren und abkühlen lassen.