

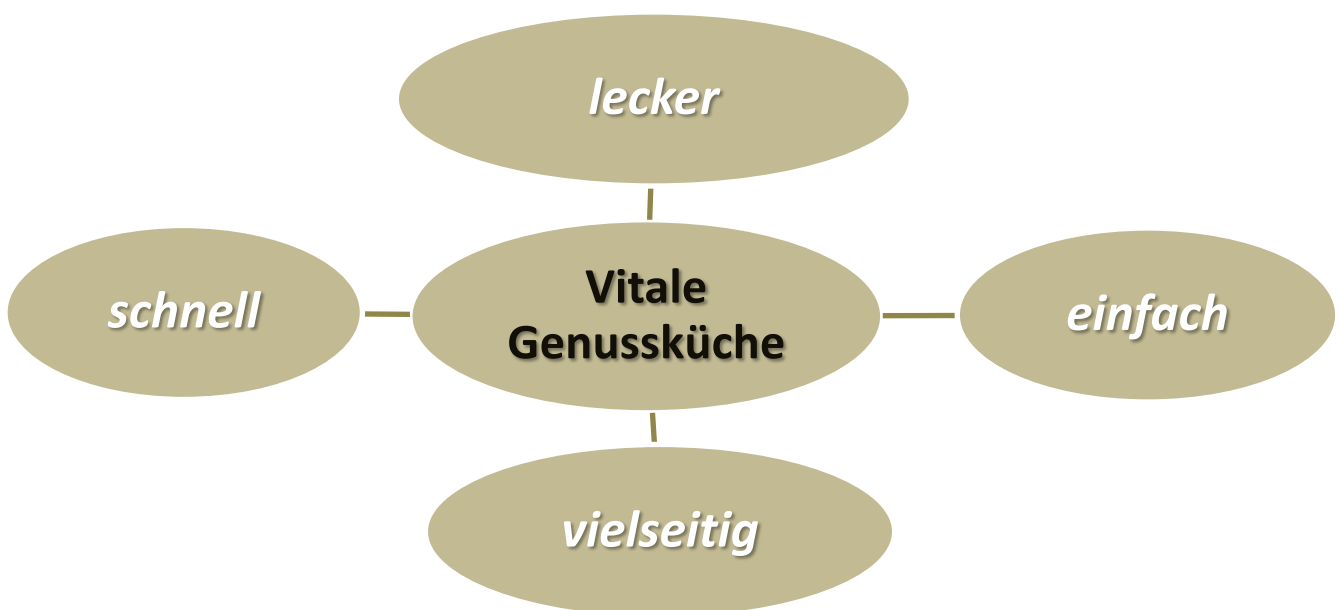
NEU! Mit mehr Rezepten

**Gourmet Vital**<sup>®</sup>

*Schlank & Fit mit Hochgenuss*

# **Vitale Genuss-Fibel**

*mit leckeren Vegan-Rezepten*



*„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“*

## ① **Gesunde Ernährung**

Inhaltsverzeichnis .....	Seite 3
Das Ende der 1001 Diäten .....	Seite 4
Der Wirkungsgrad des menschlichen Körpers .....	Seite 5
Gesunde Ernährung in der heutigen Zeit .....	Seite 6-7
Hintergründe und Basiswissen	
Darm und Übersäuerung .....	Seite 8
Lebensmittel versus Nahrungsmittel, Regionalität .....	Seite 9-10
Nährstofflehre	
Die Ernährungs-Pyramide .....	Seite 11-12
Proteine .....	Seite 13-14
Kohlenhydrate .....	Seite 15-16
Fette und Ballaststoffe .....	Seite 17-20
Meeresalgen, Beauty-Food & Anti-Aging .....	Seite 21-22
Langlebigkeit - das Hunza-Phänomen .....	Seite 23
Funktion des Bindegewebes .....	Seite 24
Milchprodukte .....	Seite 25

## ② **Warenkunde, Zutaten-Handhabung, Lebensmittel-Tabelle**

Fermentations-Würzmittel, Nährstoffquellen, Beispiele .....	Seite 26-31
---	-------------

## ③ **Vegane Rezepte**

Frühstück / Veganes Birchermüsli .....	Seite 32
Suppen / Eintöpfe .....	Seite 33-35
Gemüsegerichte .....	Seite 36-37
Hauptgerichte .....	Seite 38-46
Beilagen .....	Seite 47-49
Salate, Snacks, Pastete, Mayo .....	Seite 50-53
Desserts und Kuchen .....	Seite 54-58
Vitale Getränke, Vital-Smoothie .....	Seite 59-64

## DER WIRKUNGSGRAD DES MENSCHLICHEN KÖRPERS



Industriell verarbeitete Nahrungsmittel aus Monokulturen dominieren die Einkaufsmärkte

### „Der Mensch ist, was er isst“

Unser Körper im Vergleich mit dem Verbrennungsmotor im Auto:

- **Wirkungsgrad & Leistungsfähigkeit** hängen von Sprit & Öl ab
- **Maximale Leistung = 150 PS** (guter Sprit, gutes Öl)
- **Tatsächliche Leistung = 50 PS** (schlechter Sprit, schlechtes Öl)

#### Warum ist das so?

Betrachten wir unsere heutige Ernährung = „Sprit und Öl“

- Monokulturen, Pflanzenschutzmittel, Kunstdünger = kranke Pflanzen
- Kranke Pflanzen ⇒ kranke Rohstoffe ⇒ kranke Menschen, wenig Leistung
- Industrielle Verarbeitung, hohe Drücke/Temperaturen = Denaturierung
- Billige Öle, Billige Fette = Transfette, vitalstoffarm, gesundheitsschädlich
- Hoher Anteil tierischer Produkte / Massentierhaltung / Medikamente
- Raffinierter Zucker / Salz, Weißes Mehl: mineralstoff- & ballaststoffarm
- Ungünstige Lebensmittel-Kombinationen + schlechte Verträglichkeit
- Fehlendes Wissen über optimale Zubereitungen
- Fehlendes Säure-Basen-Gleichgewicht
- und viele weitere Faktoren...



---

## *GESUNDE ERNÄHRUNG IN DER HEUTIGEN ZEIT*

---

**I**n der heutigen Zeit wird überwiegend eine denaturierte und industriell hergestellte Ernährung angeboten, ob nun im Supermarkt die vielen Fertig- und Halbfertig-Produkte oder z.B. im Restaurant die „frisch zubereiteten“ Gerichte mit pestizidbelastetem Industrie-Gemüse, Fisch aus künstlichen Aquakulturen und Fleisch aus Massentierhaltung mit einer Fülle von Medikamentenrückständen, Hormonen und Antibiotika. Weiter geht es mit pestizidbelasteten konventionellen Gewürzen und den verschiedensten Saucen mit Glutamaten, Konservierungsstoffen und chemischen Zusätzen.

**V**ieles ist mit kurzkettigen, raffinierten Zuckern sowie raffiniertem Salz vermengt, welche ein Suchtverhalten fördern. Viele unserer Nahrungsmittel werden aus billigsten Rohstoffen konventioneller Monokulturen in industrieller Fertigung hergestellt. Der gewünschte Geschmack und Nährstoffgehalt werden dann mit synthetischen Aromen, Geschmacksverstärkern und die Zugabe von Nährstoff-Konzentraten, synthetischen Vitaminen etc. erzeugt.

Und dies obwohl wir nicht im Weltraum leben sondern auf einem Planeten, wo wunderbare „Lebens-Mittel“ in Mischkulturen natürlich gedeihen würden, getreu dem vor langer Zeit noch hochgeachteten Motto „Lasst Eure Lebensmittel Eure Heilmittel sein“.

**W**enn wir uns also wirklich gesund, ausgewogen, vitalstoffreich und gleichzeitig schadstofffrei ernähren wollen so sollten wir zuallererst auf biologisch angebaute Zutaten achten.

Zudem gibt es noch einiges mehr zu beachten wie die clevere Kombination von pflanzlichen Zutaten zur bestmöglichen biologischen Wertigkeit und Nährstoffaufnahme, beispielsweise des wichtigen pflanzlichen Eiweißes und elementaren Mineralstoffen oder Vitaminen.

**A**m Besten beraten sind wir wohl, wenn wir uns an der Ernährung und Fermentations-Kunst von Kulturen orientieren, die über Jahrtausende keine „Zivilisationskrankheiten“ und „Übergewichtsprobleme“ kannten:

**Wenn wir also von genau den Kulturen & Völkern lernen, die heute noch gesund & glücklich uralte werden:**

Die Kunst der richtigen Zubereitung & Kombination aller wichtigen Zutaten zu köstlichen & nährstoffausgewogenen Menüs nach altüberlieferter Tradition:

**Das Geheimnis für einen gesunden jugendlichen Körper bis ins hohe Alter**

---

## WIE SIEHT EIGENTLICH GESUNDE ERNÄHRUNG AUS?

---



- ✓ **ÜBERSÄUERUNG ⇔ AUSGEGLICHERNER BASEN-HAUSHALT**  
*Beim Menschen hängen Gesundheit, Langlebigkeit und Energie vom pH-Wert ab. Die Kunst des basischen Kochens steigert also Gesundheit & Lebens-Qualität.*
- ✓ **FERMENTATIONS-WÜRZMITTEL: ENZYME, BASEN, GESUNDE DARMBAKTERIEN**  
*Gesunder Darm → gesunder Körper → gesunder Geist, so sagen die alten Chinesen. Mit fermentierten Saucen, Pasten, Gewürzen & „funktionellen Delikatessen“ können die verschiedensten Gerichte mit wertvollen Inhaltsstoffen angereichert werden, die auch dem Körper die Verdaulichkeit von Hülsenfrüchten und Getreiden erleichtern.*
- ✓ **EIWEISS MIT HOHER WERTIGKEIT**  
*Tierisches Eiweiß bildet Säuren/Schlacken und Toxine. Proteine aus Hülsenfrüchten haben eine vergleichbar hohe Bio-Verfügbarkeit bei richtiger Kombination mit Getreideprodukten oder Reis. Doch wie können wir den Fleisch-Konsum reduzieren, ohne auf unsere geliebten Genuss-Erlebnisse verzichten zu müssen? Aus Seitan, Tempeh, Tofu, Linsen, Bohnen, Sojafilet, Kichererbsen & Co. entstehen köstlichste Gerichte mit Genuss- und Wohlfühl-Faktor sowie auch für die schlanke Linie.*
- ✓ **INTELLIGENTE KOHLENHYDRATE - GLYKÄMISCHER INDEX**  
*Kurzkettige, industrielle Kohlenhydrate/Zucker überlasten die Bauchspeicheldrüse mit dem „Zucker-Heißhunger-Teufelskreislauf“ und fördern über das generierte Insulin auch die Bildung von Übergewicht. Langkettige Kohlenhydrate aus Naturprodukten liefern leicht verdauliche Langzeit-Energie und lange Sättigung.*
- ✓ **HOCHWERTIGSTE ÖLE – SCHLANKMACHER & WICHTIGE FUNKTIONSTOFFE**  
*Kaltgepresste, biologische, hochwertige Öle sind zu unterscheiden in erhitzbare und nicht erhitzbare, z.B. zum Braten und Backen oder für Salate, Marinaden, Gemüse und Saucen. Auch der Gehalt wichtiger Omega-Fettsäuren ist zu beachten.*
- ✓ **FRISCHES GEMÜSE – REGIONAL UND KRAFTVOLL**  
*Möglichst regionales Gemüse, frisch zubereitet und basisch gewürzt als wertvoller Lieferant für Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme und Ballaststoffe.*
- ✓ **KRÄUTER & SALATE**  
*Leicht verdauliche Salate und Kräuter mit makrobiotischen, würzig-aromatischen Dressings runden das tägliche Ernährungsprogramm mit frischen Vitalstoffen ab.*