

Kulinarik

Journal für Ernährungsmedizin 2009; 11 (2), 34

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Bin im Eating

„Bin im Eating!“ ist Titel und Programm zugleich. Hektischer Büroalltag, ein Termin jagt den anderen und in Meetings wird man mit trockenen Keksen und fettigen Salamibrötchen abgespeist. Nicht mehr lange.

Regelmäßiges Essen, das die Leistungsfähigkeit unterstützt und auch noch schmeckt? Davon können Vielbeschäftigte nur träumen. Ernährungsexperten wird Realitätsferne unterstellt, wenn die Forderung nach einem Frühstück, zwei Zwischenmahlzeiten und einer Mittagsmahlzeit ertönt. „Keine Zeit“, hört man. Oder ein empörtes: „Selber kochen?!“. Verständlich, angesichts des (Zeit-)Drucks, der in vielen Branchen derzeit herrscht. Doch gerade in fordernden Zeiten kann die richtige Mahlzeitenauswahl helfen, das Maximum aus der

individuellen Leistungsfähigkeit herauszuholen.

Ein Team aus Ernährungs-, Sport- und Kognitionswissenschaftlern, einem erfahrenen Küchenchef sowie einer Foodfotografin bringt nun ein Buch heraus, das gestresste Kopfarbeiter auf wissenschaftlich fundierte, aber dennoch unterhaltsame und praktische Weise unterstützt. Hier zwei ausgewählte Rezepte aus

„Bin im Eating!“ vorab für unsere Leser.

Das Buch zum Thema

- „Bin im Eating“
- Mag. Angela Mörixbauer, Mag. Berta E. Zacharias
- Erscheinungstermin: Anfang 2010
- Vorbestellung: info@eatconsult.at



Pikanter-Schicht-Snack für Meetings (für 8 Gläser)

Zutaten:

ca. 100 g getrocknete Tomaten in Öl, 8 Stk. getrocknete Marillen, 5 Stk. Trockenpflaumen, 5 Stk. getrocknete Feigen, 250 g Ziegenfrischkäse oder Schafkäse, 100 ml Obers, 1 TL Olivenöl, Knäckebrot

Zubereitung:

Tomaten abtropfen lassen und

fein hacken. Trockenfrüchte fein hacken und vermischen. Obers erwärmen, Ziegenfrischkäse darin auflösen, Olivenöl dazugeben. In ein Glas Trockenfrüchte, Ziegenkäsecreme und Tomaten abwechselnd schichten und mit Knäckebrot und frischen Kräutern dekorieren.

Kann beim Meeting problemlos gelöffelt werden.

Rote Rüben-Suppe im Einmachglas (für 4 Personen)

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 große Rote Rübe (ca. 750 g), 1 Apfel, 1/8 l Obers, 1 EL Olivenöl, 1 l klare Suppe, frischer Kren, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

Zwiebel und Rote Rübe in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, Rote Rübenwürfel dazugeben und mit der Suppe aufgießen. Mit Pfeffer und Kümmel würzen. Das Ganze

köcheln lassen, bis die Roten Rübenwürfel weich sind. Dann den Apfel reiben und zur Suppe geben. Obers dazugeben und alles mit einem Mixstab pürieren. Nach Belieben frischen, geriebenen Kren dazugeben.

Die Suppe kann man portionieren und einfrieren. So kann man jederzeit die gefrorene Suppe am Vorabend in ein Einweckglas geben, morgens ins Büro mitnehmen und bis mittags ist sie aufgetaut. Dann nur noch in einen Teller und ab in die Mikrowelle.