

Gourmet Vital

Schlank & Fit mit Hochgenuss



GESUNDE ERNÄHRUNG IN DER HEUTIGEN ZEIT

In der heutigen Zeit wird überwiegend eine denaturierte und technisch-chemische Ernährung angeboten, ob nun im Supermarkt die vielen industriellen Fertigprodukte oder z.B. im China-Restaurant die „frisch zubereiteten“ Gerichte mit belastetem Gemüse, Fisch und Fleisch sowie Gewürzen und Saucen mit Glutamaten, Konservierungsstoffen und Stabilisatoren.

Vieles ist mit kurzkettigen, raffinierten Zuckern sowie raffiniertem Salz vermengt, tot-erhitzt und aus billigsten Grund-Zutaten industriellem Anbau hergestellt. Der Geschmack wird dann gerne mit synthetisch gewonnen Aromen erzeugt, welche ein Suchtverhalten fördern. Die „Ausgewogenheit“ an Nähr- und Vitalstoffen erreicht man über die Zugabe von Nährstoff-Konzentraten wie z.B. Eiweisspulvern und synthetischen Vitaminen – wohl bekomm's.

Uns bleibt also nichts anderes übrig, als uns selbst kulinarisch zu organisieren und zu versorgen, wenn wir uns wirklich gesund, vitalstoffreich und gleichzeitig schadstofffrei ernähren wollen. Hierbei gibt es jedoch noch einiges mehr zu beachten als frische, biologische Zutaten.

Am Besten beraten sind wir wohl, wenn wir uns an der Ernährung von Kulturen orientieren, die über Jahrtausende keine „Zivilisationskrankheiten“ oder „Übergewichtsprobleme“ kannten.

GOURMET VITAL - WIE SIEHT EIGENTLICH GESUNDE ERNÄHRUNG AUS?



- **ÜBERSÄUERUNG** ⇔ **AUSGEGLICHERER BASEN-HAUSHALT**

Beim Menschen hängen Gesundheit, Langlebigkeit und Energie stark vom pH-Wert ab. Die Kunst, beim Kochen basisch zu werden steigert also unsere Lebens-Qualität.

- **MAKROBIOTIK: ENZYME, ELEKTROLYTE, BASEN - GESUNDE DARMFLORA**

Gesunder Darm → gesunder Körper → gesunder Geist, so sagen die alten Chinesen. Mit speziellen hochwertigen Saucen, Pasten, Gewürzen und „funktionellen Delikatessen“ können die verschiedensten Gerichte mit wertvollen Inhaltstoffen angereichert werden.

- **EIWEISS MIT HOHER WERTIGKEIT**

Tierisches Eiweiß bildet Schlacken/Säuren und Toxine. Pflanzliches Eiweiß hat eine vergleichbar hohe Bio-Verfügbarkeit mit leichterer Verdauung. 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 Kohlenhydrate/Zucker überlasten die Bauchspeicheldrüse mit dem „Zucker- Heißhunger-Teufelskreislauf“ und fördern über das Insulin auch Übergewicht. Langkettige Kohlenhydrate liefern leicht verdauliche Langzeit-Energie und Langzeit-Sättigung.

- **HOCHWERTIGSTE ÖLE – WICHTIGE FUNKTIONSTOFFE FÜR DEN KÖRPER**

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

- **FRISCHES GEMÜSE – REGIONAL UND KRAFTVOLL**

Möglichst regionales Gemüse, frisch und basisch, köstlich zubereitet als wertvoller Lieferant für Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Enzyme.

- **KRÄUTER UND SALATE**

Leicht verdauliche Salate und Kräuter mit makrobiotischen, würzig-aromatischen Dressings runden das tägliche Ernährungsprogramm mit frischen Vitalstoffen ab.

Die Kunst der richtigen Zubereitung und Kombination aller wichtigen Zutaten zu köstlichen und nährstoffausgewogenen Menüs nach altüberlieferter Tradition – so führt uns Essen zur Vitalität:

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