

Schluss mit dem was ALLE machen! Finde Deinen eigenen Ernährungs-Stil.

Ernährung ist ganz klar ein wichtiges Thema. Sie ist ein wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Für die einen läuft sie nebenbei, für die anderen ist sie ein großer Bestandteil ihres Lebens. Das eine ist nicht schlechter, als das andere und ist völlig ok. Was nur, wenn die eigene Ernährung sich unterbewusst verselbstständigt? Wenn ich Ernährungs-Stilen unterliege oder Ernährungsüberzeugungen, die gar nicht meine sind und die auch gar nicht zu mir und zu meinem Leben passen? In meiner praktischen Arbeit als Ernährungs-Coach wurde ich im letzten Jahr oft gefragt, wie man am besten seine Ernährung auf vegan umstellt. Was ja in erster Linie nicht verwunderlich ist, da zur Zeit eine vegane Ernährung in aller Munde ist und auch seine Berechtigung hat. Eine vegane Ernährung kann, richtig und ausgewogen ausgeführt, wirklich zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit führen. Es kommt natürlich immer individuell drauf an und kann niemals pauschalisiert werden. Ich kenne vegan lebenden Menschen, die eine wunderbare Ernährung verfolgen, aber ich kenne auch die andere Seite. Die sehr einseitig und nicht gesund mit ihrer Ernährung umgehen. Vegan heißt also in erster Linie nicht immer gesünder. Nur weil man sich vegan ernährt, muss das nicht bedeuten, dass man gesünder ist als andere! Versteht mich nicht falsch, ich bin ein absoluter PRO-Vegan Mensch, aber im gesunden Maße und mit einem gesunden Blick auf die Dinge. In meinen Ernährung-Coachings treffe ich aber immer wieder auf Menschen die unter einem sehr hohen Druck stehen, sich vegan zu ernähren. Nicht weil sie krank sind oder weil sie aus anderen ganz wichtigen Gründen sich vegan ernähren wollen oder sollen, sondern weil sie sich von dem "Ernährung-Trend" vegan so mitreißen lassen und sich

selber so wahnsinnig unter Druck setzen, dass sie im Endeffekt gar nicht mehr wissen, was sie denn nun eigentlich noch essen sollen oder wollen!



Dahinter steckt oft ein ganz menschliches Muster, man will einfach dazugehören. Dazugehören zu der Gruppe Menschen, die auf Ihre Gesundheit achtet, die durch ihre vegane Ernährung natürlich was für die Umwelt tun, die Tierwelt schützen und die natürlich alle schlank sind. Vegan zu sein, ist mittlerweile in der Gesellschaft angekommen. Was mich persönlich sehr freut, da ich davon überzeugt bin, dass etwas mehr pflanzenbezogene Nahrung essentiell für eine natürliche, gesunde Ernährung sind. Viele Menschen glauben aber, dass hier und nur hier irrtümlich der Schlüssel zu einem gesunden und ausgefüllten Leben ist. Viele glauben, indem sie sich vegan ernähren, erfüllen sie eine bestimmte Richtlinie des modernen Lebens, der es strikt zu folgen gilt. Es ist nichts verwerfliches daran, sich vegan ernähren zu wollen, oder das

“vegan sein” einfach mal auszuprobieren. Wer es wirklich ernst meint und wer dauerhaft gesund bleiben möchte, sollte sich vorher unbedingt gut informieren. Es reicht oft nicht aus, Fleisch, Fisch und Milchprodukte einfach und schnell wegzulassen und dann einfach auf oft künstliche Ersatzprodukte zurückzugreifen. Eine Umstellung sollte immer langsam und mit bedacht erfolgen, damit der Kopf und die Seele auch mitkommen. Deswegen finde ich es wichtig sich vor so einer Nahrungsumstellung selber zu fragen –**Für wen tue ich das!** Kommt die Motivation vermehrt von außen durch Freunde, Arbeitskollegen, den Partner oder durch Lifestyle-Magazine, so wird es auf Dauer schwierig sein, sich selbst mit dieser Art von Ernährung identifizieren zu können



Möchte ich hingegen etwas für mich tun, gesünder sein, oder liegt mir das Tierwohl wirklich so am Herzen. Oder habe ich für mich ganz eigene Gründe um mich vegan zu ernähren. Dann wird es mir auf Dauer viel leichter fallen meine Ernährung umzustellen und neue Wege zu gehen. Was ich aber oft erlebe, sind Menschen, die sich mit ihrer Ernährung sehr stark einschränken, um einem veganen Ernährungs-Stil zu entsprechen. Um dem zu entsprechen, was gerade hip und angesagt ist. Um Freunden oder Kollegen zu gefallen oder weil sie denken, dass nur so eine dauerhafte Gesundheit garantiert werden kann. Fakt aber ist, wer sich dauerhaft in eine Ernährungsform zwingt, mit der er sich nicht wirklich identifizieren kann und sich täglich zwingt Dinge zu essen, die er eigentlich gar nicht essen möchte, der hat auf Dauer ein Problem. Nicht selten endet der anfängliche Gesundheitsgedanke in einem abnormalen Essverhalten oder einer Essstörung. Gerade meine jüngeren Lesern und Leserinnen möchte ich von ganzem Herzen sagen, „Achtet auf Euch und eure Gesundheit.“ Probiert Euch gerne aus und hört auf eure innere Stimme. Du musst keine Schuldgefühle haben wenn Du keinen Kaffee mit Mandelmilch trinkst oder einen Burger genießen möchtest. Dränge Dich in keine Schublade. Lege Dir keine Verbote auf, schau was Dir gut tut, was Du gut verträgst und was Dir gute Energie liefert. Höre auf mit dem, was ALLE machen und finde Deinen ganz eigenen Ernährungs-Stil. Das ist nicht nur gesund, sondern auch unheimlich stark und authentisch. Viele Tipps und Rezeptideen rund um die vegane Ernährung findest Du auf meinem [YouTube-Kanal](#) und auf natürlich hier auf meinem Blog.

Du brauchst Unterstützung bei Deiner Ernährung?! Oder Du möchtest Dein Ernährungsverhalten nachhaltig verbessern oder verändern?! Dann schreibe mir eine Mail an post@ladylandrand.de oder schau einfach auf ladylandrand.tv vorbei.

Macht Euch einen schönen Tag.

Martina, Yoga- und Ernährung-Coach

<https://www.ladylandrand.tv/>

Zu Besuch im größten und modernsten Bio-Glasgewächshaus und ein Rezept für Tomaten-Kürbis-Sugo

Vor Kurzem durfte ich gemeinsam mit REWE Bio zu Benjamin Wagner an den Bodensee reisen. Dort steht seit Neustem das größte und modernste Glasgewächshaus Süddeutschlands. Hier werden exklusiv für REWE Bio, kleine und große Tomaten, rote und gelbe Paprika und Gurken in bester zertifizierter Bio-Naturland-Qualität angebaut. Das Gewächshaus beeindruckt nicht nur durch seine Größe von 40.000 qm, hier treffen auch neuste Technik und modernste Materialien auf nachhaltigen Anbau und ressourcenschonende Produktion. Bei meinem Besuch wurde schnell klar, hier wird nicht nur Bio-Gemüse angebaut, sondern hier sind Menschen am Werk, die Ihren Beruf lieben, denen ihr Produkt am Herzen liegt und die im Bio-Anbau wirklich etwas bewegen wollen. Benjamin Wagner ist Bio-Gemüsesegärtner. Für ihn ist nicht nur die Produktion von qualitativ hochwertigen Bio-Gemüse wichtig, sondern auch ein ressourcenschonender und nachhaltiger Kreislauf. Die für die Pflanzen benötigte Wärme, kommt ausschließlich aus einer nahegelegenen Biogasanlage. Dort werden natürlicher Pferdemist und Apfeltrester

fermentiert und durch eine Fernwärmeleitung 700m direkt zur Anlage geführt und in einem Wärmepufferspeicher aufgefangen.

Das benötigte Gießwasser wird größtenteils von den Dächern des Gewächshauses gewonnen. So können 80% der benötigten Wassermenge aufgefangen werden. Die restliche Wassermenge kommt aus einem stillgelegten Brunnen. Ein wirklich sehr durchdachtes und sinnvolles System, das nicht nur jährlich 1700 Tonnen frisches und regionales Bio-Gemüse hervorbringt, sondern auch den so wichtigen Umweltaspekt mit einbezieht. Ich, als absoluter Bio-Fan, staunte nicht schlecht, als Benjamin Wagner uns in seinem Gewächshaus



genauer herumführte und alles erklärte. Ich konnte mir vorher bildlich gar nicht vorstellen, was 4 Hektar an Fläche so wirklich bedeuten. Kommt man in die angenehm temperierten Hallen, wird schnell klar, das Gewächshaus ist zwar groß, dennoch wird hier mit viel Liebe zum Detail gearbeitet. Naturland-Betriebe arbeiten zu 100% biologisch, wodurch die Kontamination oder die Verwechslung mit Nicht Bio-Gemüse ausgeschlossen wird. Auch wird auf Bio-Gemüse verzichtet, das sich gerade in der Umstellungsphase von konventionell auf Bio-Standard befindet. REWE Bio setzt sich seit vielen Jahren selber sehr hohe Standards, die deutlich über denen der EU-Öko-Verordnungen liegen.



Diese sind bereits sehr streng formuliert, jedoch hat REWE als Unternehmen eigene zukunftsorientierte Werte und Richtlinien im Bio-Bereich entwickelt, die einen hohen Standard mit ausgesprochener guter Qualität garantieren. Für mich als Verbraucher ist das eine wertvolle Information, die mir vorher nur wenig bekannt war. Die Standards von Naturland-Betrieben sind somit höher, als die von der EU-Öko-Verordnung vorgeschrieben. So bauen Betriebe, die Naturland zertifiziert sind, ihr Gemüse auf natürlichen Böden an. Also nicht in Säcken

oder Containern. Die Pflanzen wachsen in dem Boden, der in dieser Region existiert. Bei Benjamin Wagner wurde der Boden nach dem Bau des Gewächshauses mit Erde aus der Region wieder aufgefüllt. Die Pflanzen wachsen also in einem natürlichen Erdreich, wo sie sich besonders wohl fühlen. Naturland-Betriebe setzen auch auf eine nachhaltige Wassernutzung, die z.B. in der EU-Öko-Verordnung nicht vorgeschrieben ist. Sie umfassen unter anderem einen genauen Wassermanagement-Plan, als auch den Einsatz effizienter und wassersparender Bewässerungssysteme. Auch die transparente Rückverfolgung wird in Naturland-Betrieben weltweit garantiert. Die gesamte Lieferkette muss nachzuvollziehen sein. Dafür muss der Betrieb Qualitätsmanagement-Systeme installieren, um dies lückenlos gewährleisten zu können. Ein gutes System, das ich persönlich, gerade in puncto Verbrauchersicherheit, sehr wichtig finde. Mein Tag im Gewächshaus hat mich nachhaltig

beeindruckt. Auch, weil der Anbau von Bio-Gemüse um einiges aufwändiger und auch kostspieliger ist, als der konventionelle Anbau.

Um die Bestäubung der Pflanzen zu gewährleisten, setzt Benjamin Wagner ausschließlich Hummeln ein. Die fühlen sich im Gewächshaus besonders wohl und machen perfekt ihren Job. Wieder einmal wird mir klar, wie wichtig die bestäubenden Insekten sind. Ohne sie, gibt es kein Gemüse! Ein gesundes und optimales Pflanzenwachstum ist natürlich die Voraussetzung für schmackhaftes Gemüse. Um seinen Gemüsebestand gegen Schädlinge zu schützen, setzt Benjamin Wagner Nützlinge und Parasiten ein. Hier muss man sich gut auskennen und viel Erfahrung im Gemüseanbau mitbringen, denn er muss genau wissen, wann und wie genau welcher Nützling oder Parasit eingesetzt wird.





So verhindert er auf natürliche Weise, dass sich Schädlinge ausbreiten und seine Ernte befallen. Mich als Endverbraucher hat das sehr beeindruckt. Bleibt noch am Ende die Frage, warum eigentlich das Bio-Gemüse fast immer noch in Plastik verpackt wird. Vor Ort sprachen wir auch dieses Thema an. Leider ist es immer noch ein logistisches Thema, an dem aber mit Hochdruck gearbeitet wird. Benjamin Wagner verzichtet z.B. auf das Einschweißen seiner Gurken. Für alles andere wird bereits nach Lösungswegen gesucht. Mich persönlich würde

eine sehr baldige Lösung ebenfalls sehr freuen. Gleich nach meinem Urlaub zog es mich natürlich in meinen REWE Markt am Duvenstedter Brook, um für Euch ein köstliches Rezept aus Bio-Tomaten und Bio-Kürbis zu zaubern.

Tagliatelle mit Tomaten-Kürbis-Sugo direkt aus Schleswig Holstein!

Zutaten / 4-5 Pers. , 600g Cherry-Tomaten von REWE Bio, 400g Hokkaidokürbis, 100g Tomatenpüree, 2 Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 100 ml Johannisbeersaft, 300 ml Gemüsefond, 2-3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Majoran, 1 TL Thymian



Zubereitung

Olivenöl in einen großen Topf geben, auf mittlere Flamme stellen, Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein hacken zum Öl geben und 2 min glasig dünsten. Die Tomaten und den Kürbis gut waschen, den Kürbis in kleine mundgerechte Stücke schneiden und die Tomaten vierteln. Das Lorbeerblatt, den Majoran und den Thymian zu den Zwiebeln geben. Den Herd hochstellen. Jetzt die Tomaten und den Kürbis hinzugeben und 2-3 min. weiter garen. Das Tomatenpüree hinzugeben und mit Johannisbeersaft ablöschen. Das ganze 3-4 min. köcheln lassen, danach mit dem Gemüse-Fond ablöschen. Salz und Pfeffer hinzugeben, wieder auf mittlere bis niedrigere Hitze stellen und 25-30 min. köcheln lassen.



10 min. vor Garendes das Pastawasser aufsetzen. Nudeln nach Packungsanleitung „al dente“ garen. Die Tagliatelle auf die Teller verteilen und Tomaten-Kürbis-Sugo rübergeben. Fertig. Wer mag, kann das Ganze noch mit etwas Parmesan garnieren. Ein unglaublich tolles und alltagstaugliches Rezept. Die Tomate wird besonders durch den Kürbis im Geschmack unterstützt und das Aroma der Soße ist besonders raffiniert.

Mir hat der transparente Blick hinter die Kulissen des modernsten und größten Bio-Glasgewächshauses mit REWE Bio sehr gut gefallen. Ich kaufe lieber eine Bio-Tomate aus nachhaltigen und Ressourcen schonenden, regionalem Anbau, als eine Bio-Tomate, die z.B. aus Spanien kommt. Das ist aber meine ganz persönliche Vorliebe. Und wenn Du beim nächsten Einkauf leckere Bio-Tomaten und Bio-Kürbis entdecken solltest, dann probiere unbedingt mein Rezept mal aus und koche Dir was Schönes, denn bestes Bio-Gemüse ist immer eine gute Idee!

Macht Euch einen wunderbaren Tag

Martina