



ADAEZE WOLF

NATÜRLICH GUT

*Entspannt essen,
gesund und glücklich leben*

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

FÜR OMA DORLE

Dieses Buch ist meiner geliebten Oma gewidmet.

*Danke, dass du die Liebe und Leidenschaft zum Kochen in mir erweckt hast
und dass ich von dir lernen durfte.*


Naturally Good

NATURALLYGOOD.DE

📷 @naturallygood.de 📌 @naturallygood.de #iamnaturallygood

Haftungsausschluss

Meine Empfehlungen und Tipps basieren auf meinen persönlichen positiven Erfahrungen in Bezug auf ein ganzheitlich gesundes Leben in Balance. Sie ersetzen jedoch keine Therapie bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen. Dort, wo medizinische Behandlung erforderlich sein könnte, sollte immer eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.

Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: Maria Schiffer Photography: Titelfotos, S. 2, 8, 10, 12, 14, 23, 27, 32, 34, 37, 40, 53, 66, 71, 76, 109, 111, 116, 117, 129, 133, 137, 143, 145, 146, 171, 173, 175, 178, 198, 203, 205, 219; Luisa Del Carmen Photography: S. 31, 70, 72, 149.

Alle übrigen Fotos: Adaeze Wolf.

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1443-9

DAS NATURALLY-GOOD-PRINZIP / 11

Das Mikrobiom – dein achtsamer Wächter und Tor zum gesunden Glück / 13

Die Küche als positiver Mittelpunkt / 14

So nutzt du dieses Buch / 15

1. Kapitel **ERNÄHRE DICH GESUND**: BIOAKTIV ERNÄHREN / 32

Das Plus an Lebensenergie / 35

Das kleine Nährstoff-ABC (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette) / 36

Wie viele Mahlzeiten am Tag sind empfehlenswert? / 40

2. Kapitel **ERNÄHRE DICH EINFACH**:

EINFACHE TIPPS FÜR DEINE NATÜRLICH GUTE ERNÄHRUNG / 66

Meal Prep – Gesunde Mahlzeiten einfach vorbereiten / 70

Über Zutaten, die ich häufig verwende / 72

3. Kapitel **ERNÄHRE DICH ENTSPANNT**: ENTSPANNT GENIEßEN / 108

Tipps für den achtsamen Umgang mit Heißhunger und Zucker / 112

Tipps zum entspannten Backen / 114

Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag / 116

4. Kapitel **SEI AKTIV UND BLEIB IN BEWEGUNG**: EIN LEBEN IN BEWEGUNG / 144

Wie du mehr Bewegung in deinem Alltag verankerst / 147

Wie Sport zu deiner Routine wird / 148

5. Kapitel **SEI ACHTSAM MIT DIR**: ACHTSAM ESSEN UND LEBEN / 170

Das liebt dein Mikrobiom / 172

Achtsam und bewusst essen / 174

6. Kapitel **ENTSPANNT, GESUND & GLÜCKLICH LEBEN**: GLÜCKLICH IN DEN TAG / 198

Meine Morgenroutine / 201

Gesunde Lebensgewohnheiten etablieren und dauerhaft dranbleiben / 202

ANHANG

Die Naturally-Good-Kuren zum (Wieder-)Einstieg in deine gesunde Lebensweise / 224

Saisonkalender / 228

Meine liebsten heimischen Superfoods für deinen Naturally-Good-Glow / 230

Register / 231

Dank / 232

Die Autorin / 232

MEINE PHILOSOPHIE

Wenn du mich fragst, woher meine Liebe zu einem gesunden Lebensstil in Balance rührt bzw. wie ich zu meiner Ernährungsphilosophie gekommen bin, dann wirst du vielleicht überrascht sein. Diesen einen Wendepunkt, der mit einer radikalen Umstellung meiner Ernährungs- und Lebensgewohnheiten einherging, gab es in meinem Leben nicht.

Einen Großteil meiner Philosophie führe ich auf meine Erziehung und die prägenden Erfahrungen während meiner Kindheit zurück. Als Deutsch-Nigerianerin bin ich in Deutschland geboren und in den ersten Jahren aufgewachsen, bevor es mit meiner Familie für mehrere Jahre nach Nigeria, in die Heimat meines Vaters, ging. Der Umzug nach Nigeria änderte viel – sowohl in Bezug auf unsere Ernährungs- als auch auf unsere Lebensgewohnheiten. Rückblickend würde ich sagen, dass unser Leben dort etwas langsamer, ursprünglicher und einfacher – also entschleunigter – verlief.

SLOW STATT FAST

Zum Beispiel gab es dort damals keine klassischen Supermärkte. Auch waren moderne Liefer- und Transportmittel oder erntefrisches Tiefkühlen unbekannt. Alles, was wir für unsere Mahlzeiten benötigten, wurde frisch auf dem Markt eingekauft und anschließend mit viel Zeit und Liebe zubereitet. Mit einem Schmunzeln erinnere ich mich noch heute an die stundenlangen Vorbereitungs- und Kochzeiten meiner Tanten und meiner nigerianischen Oma. Auch wenn uns Kindern bereits der Magen vor Hunger auf den Knien lag, bekamen wir die Antwort: Take your time! Ganz nach dem Motto: Gut Ding will Weile haben. Kochen und das gemeinsame Essen war etwas Besonderes und dafür wurde sich Zeit genommen.

Das, was heutzutage seine Grundsätze in der Slowfood-Bewegung findet, fand in Nigeria wohl schon vor 35 Jahren statt, denn Convenience-, Fast Food und die schnelle Art des Essens gab es dort einfach nicht. Auch Süßigkeiten waren Dinge, die es in Nigeria kaum gab. Vielleicht fragst du dich, ob wir als Kinder durch unseren Umzug etwas vermisst haben? Nein, es hat uns an nichts gefehlt. Ganz im

Gegenteil. Wir durften während dieser Jahre unglaublich viel dazulernen, sowohl über Ernährung als auch über das Leben, und wie sagt man so schön: „Das, was nicht ist, lässt einen kreativ werden.“ Hatten wir zum Beispiel Lust auf etwas Süßes, dann gab es, anstatt Weingummis und Schokolade, köstliche exotische Früchte aus unserem Garten. Aus frischer Mango, Ananas, Guave, Banane oder Kokosnuss zauberten wir die leckersten Naschereien und stillten unsere Lust auf Süßes auf ganz natürliche Weise. Mein Bananenbrot-Rezept von Seite 132 ist eines dieser Rezepte, die genau zu dieser Zeit entstanden. Ohne raffinierten Zucker und ausschließlich durch die natürliche Süßkraft der Bananen passt es heute ganz hervorragend in den aktuellen Zeitgeist. Vielleicht hast du in den letzten Jahren ähnliche Bananenbrot-Rezepte in Food-Zeitschriften und Blogs entdeckt, die gerne als Trend-Rezepte bezeichnet werden? In Nigeria war das kein Food-Trend, sondern etwas Natürliches und eine köstliche Möglichkeit, das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden.

FOOD- UND ERNÄHRUNGSTRENDS STEHE ICH GELASSEN GEGENÜBER.

Beim Lesen dieser Zeilen wirst du bereits erahnen, dass ich aus meiner Erfahrung heraus Food- und Ernährungstrends grundsätzlich gelassen gegenüberstehe.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir, statt immer nur neuen Trends nachzulaufen, mehr denn je zu unseren Wurzeln zurückgehen und auf die Kraft der Natur vertrauen müssen. Es geht nicht darum, das Rad der Zeit zurückzudrehen, aber wir sollten kritisch hinterfragen, ob sich unsere Gesundheit durch die moderne Gesellschaft, das wachsende Convenience- und Fast-Food-Angebot sowie die schnelle Art des Essens tatsächlich verbessert hat. Wir wissen, dass das Gegenteil der Fall ist und die jahrzehntelange Fehlernährung inzwischen ihre Spuren hinterlässt und immense Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Ich finde, es ist längst an der Zeit, auf die „Bremse“ zu treten und wieder mehr Wertschätzung und Achtsamkeit in Bezug auf unsere Nahrung, unsere Gesundheit und uns selbst zu finden.

NAHRUNG IST KOSTBAR

Wenn ich noch etwas Wertvolles für meine heutige Ernährungs- und Lebens-Philosophie aus der Zeit in Nigeria mitnehme, dann ist es vor allem eines: Ich bin früh in dem Bewusstsein aufgewachsen, dass Nahrung kostbar ist. Es gibt viele Länder, und dazu gehört auch Nigeria, in denen das Thema Ernähren existenziell ist. Nicht alle wachsen mit dem Privileg auf, täglich auf eine warme Mahlzeit zurückgreifen zu können. In Situationen der Armut, Krankheit und Hungersnot wird der Fokus ein anderer. Nahrung wird noch kostbarer und jede Mahlzeit noch mehr wertgeschätzt.

Die Dankbarkeit für Nahrungsmittel und für das, was die Natur Wunderbares für uns bereithält, ist vielen von uns abhandgekommen. Nahrung wird als selbstverständlich angesehen, die überall und jederzeit verfügbar ist. Das hat zur Folge, dass viele gar nicht mehr wissen, was sie überhaupt in sich „hineinstopfen“, geschweige denn wissen, wo ihre Nahrung herkommt, oder sich bewusst Zeit nehmen, um zu essen. Dem gegenüber steht wiederum das andere Extrem der Bewegung, welche das Thema „richtige“ oder „falsche“ Ernährung zum Lebensmittelpunkt macht. Anstatt auf Bauchgefühl und Intuition zu vertrauen, wird über zahlreiche Ansätze und Konzepte krampfhaft, ja teilweise sogar dogmatisch, versucht, die eine „richtige“ Ernährungsform zu finden. Täglich wird über Essen sinniert, jede einzelne Mahlzeit bis ins kleinste Detail bewertet, ob sie gesund, ungesund, sauber oder schmutzig, gut oder schlecht, glutenfrei, mit oder ohne Zucker ist und zu viele oder zu wenige Nährstoffe für uns bereithält.

Da fehlen mir nicht nur der Respekt und die Dankbarkeit vor dem Leben, sondern auch der achtsame und liebevolle Umgang mit dem eigenem Selbst. Eine gesunde Ernährung ist wichtig und sie bildet die Grundlage für deine Gesundheit – keine Frage –, sie ist aber auch ein Privileg, das nicht jedem vorbehalten ist. Zu einem gesunden und glücklichen Leben gehört so viel mehr als gesunde Rezepte.

Entschleunigung, der Respekt vor Nahrung und dem Leben, der Natur und dem eigenen Selbst sowie der achtsame und bewusste Genuss sind für mich Voraussetzung, um ein ganzheitlich gesundes und glückliches Leben in Fülle zu leben. In Bezug auf deine Gesundheitsziele bedeutet das, im Alltag die nötige Balance zu finden und liebevoll mit dir zu bleiben, auch wenn es mal nicht so klappt. Ich denke, dass wir heute mehr denn je genau hier anknüpfen müssen. Das zu vermitteln ist mir ein Herzenswunsch und inspirierte mich, nach einer Weiterbildung zum Health & Life Coach, meinen Herzensthemen mehr Raum zu geben und 2015 Naturally Good zu starten.

FÜR DOGMEN, VERZICHT UND DIÄTEN IST IN MEINEM LEBEN KEIN PLATZ

Mit Naturally Good möchte ich andere inspirieren, wieder mehr Freude an einem gesunden, nachhaltigen und natürlich guten Lifestyle zu entwickeln. Ohne erhobenen Zeigefinger und auf eine entspannte Art und Weise möchte ich zeigen, dass gesund leben ein Lebensgefühl ist, das inspiriert und Raum für Wachstum bietet. Gleichzeitig ist es mir jedoch auch ein großes Anliegen, dich darin zu bestärken, in Bezug auf deine (Gesundheits-)Ziele entspannt zu bleiben und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen zu finden. Für mich bedeutet das, täglich das Beste für ein ganzheitlich gesundes Leben zu geben, wohlwissend, dass auch Tage dazwischen liegen, an denen es nicht so klappt. Toleranz sowie eine große Portion Gelassenheit sind für mich Grundvoraussetzungen, um entspannt, glücklich und gesund zu leben.

Es gibt nicht die eine Ernährungsform, die für alle passt. Ganz im Gegenteil. Starre Ernährungskonzepte mit erhobenem Zeigefinger engen ein und sind am Ende leider viel zu häufig Garant für Frustration. Das Gegenteil sollte der Fall sein: Unser Essen muss endlich wieder mit Liebe, Genuss und etwas Lustvollem verbunden sein – ohne schlechtes Gewissen im Anschluss. Nur so können wir auf allen Ebenen profitieren und am Ende das Ernährungs- und Lebenskonzept finden, das zu uns passt.

Ich bin fest davon überzeugt, dass ganzheitlich gesund und glücklich zu leben eine Entscheidung ist, die im Kopf beginnt. Wir alle tragen dieses Lebensgefühl als Urbedürfnis tief in uns, und wir können uns täglich entscheiden, wie wir leben wollen. Manchmal muss es lediglich (wieder-)entdeckt werden.

Meine Vision ist, dieses Lebensgefühl in dir zu entfachen und dich gleichzeitig auf allen Ebenen darin zu unterstützen, einen entspannten, lebensbejahenden und liebevollen Zugang zu deinen persönlichen Gesundheitszielen und dir selbst zu finden, damit du ein gesundes, glückliches Leben in Liebe und Fülle lebst, das dir entspricht.

Ich freue mich, wenn du Lust hast, mich zu begleiten und auf den nachfolgenden Seiten mehr über das Naturally Good-Prinzip erfahren möchtest.

Deine







Dieses Buch ist für dich

Meine Vision ist es, dich auf allen Ebenen darin zu unterstützen, einen liebevollen, entspannten und lebensbejahenden Zugang zu dir und einem ganzheitlich gesunden Leben in Balance zu finden. Gesund leben ist ein Lebensgefühl. Ernährung darf nicht angestrengt oder von außen gesteuert sein. Vielmehr als sich immer wieder neuen Ernährungs-Trends anzupassen, geht es doch darum, das Ernährungs- und Lebenskonzept zu finden, das zu dir passt.



DAS NATURALLY-GOOD- PRINZIP

Naturally Good ist für mich mehr als ein Ernährungskonzept. Es ist ein Lebenskonzept, das dich darin unterstützt, ein achtsames, natürlich gutes und befreites Leben in Liebe und Fülle zu leben. Erst die Einheit von Körper, Geist und Seele führt zu einer tiefen inneren Zufriedenheit, zu mehr Glück, Gelassenheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen. Diese Sichtweise nenne ich Naturally Good, nach der auch mein Blog benannt ist. Es ist mein Credo, nach dem ich lebe und worauf sich meine Arbeit als holistische Ernährungsberaterin und zertifizierter Health & Life Coach stützt.

Das NATURALLY-GOOD-PRINZIP unterteilt sich in drei Säulen zu Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit und umfasst ein ausbalanciertes Lebenskonzept für mehr Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung und ein Leben in Bewegung bilden die Basis für deine Gesundheit. Zu einem ganzheitlich gesunden, glücklichen und entspannten Leben gehört jedoch mehr als das.

Gesund leben ist ein Lebensgefühl.

Wer auf sich achtgibt, stoppt nicht bei der Ernährung, sondern überträgt diese Sichtweise auf alle Bereiche seines Lebens (Blick über den Tellerrand). Deshalb unterteilen sich die drei Säulen auch in weitere Prinzipien, die du auch in der Unterteilung dieses Buches wiederfindest:

1. Gesunde Ernährung – Kapitel 1–3
2. Bewegung – Kapitel 4
3. Achtsamkeit/Mindset – Kapitel 5–6

Fragen, die ich für mich in meinem Leben beantwortet wissen möchte, um ein gutes Gefühl mit meinen Entscheidungen zu verbinden, sind:

- *Aus welchen Quellen beziehe ich und sind diese möglichst natürlich?*
- *Wie ist die Transparenz und Rückverfolgbarkeit in Bezug auf den Anbau und die Herstellung?*
- *Wie ist mein damit verbundener ökologischer Fußabdruck?*
- *Unterstütze ich mit meinem Kauf faire Bedingungen und, wie ist die Geschichte dahinter?*

Genauso wichtig wie der Respekt vor der Natur und der Nahrung sind mir Respekt und Dankbarkeit im Hinblick auf das Leben und das eigene Selbst. Der achtsame und liebevolle Blick nach innen auf mich und meine Bedürfnisse ist Grundvoraussetzung, um ein entspanntes, gesundes und glückliches Leben in Fülle zu leben.

Fragen, die mich täglich begleiten, sind:

Was wünsche ich mir für mich, was brauche ich, was tut mir gut, wofür bin ich dankbar, was kann ich bereits heute tun, um gesund, glücklich und erfüllt zu sein und was hilft mir dabei, liebevoll und achtsam mit mir zu bleiben, auch wenn die Dinge mal nicht nach Plan laufen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir, um langfristig das Ernährungs- und Lebenskonzept zu entwickeln, das zu uns passt, endlich wieder einen liebevollen und entspannten Umgang mit uns und unseren Bedürfnissen finden müssen.

Gesund und glücklich leben beginnt im Kopf.

Die Kraft der Gedanken spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle. Mit einem positiven Mindset und mehr Achtsamkeit lernst du deine Bedürfnisse und persönlichen Ziele kennen und in den Fokus zu stellen. Es geht um Bewusstsein, den achtsamen Umgang und die tägliche Balance. All das führt am Ende zu mehr Glück, Zufriedenheit und Gesundheit, was sich nicht nur im Innen bemerkbar macht, sondern auch im Außen durch dein natürliches Strahlen sichtbar wird.



GOOD MORNING SMOOTHIE

mit selbstgemachter Hafermilch

Wenn wenig Zeit bleibt, dann trinke ich ihn gerne als Frühstücks-Smoothie. Mein Tipp: Bereite die Hafermilch selbst zu. Das geht wirklich einfach und schmeckt köstlich.

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

1 Banane
2 getrocknete Datteln
200 ml Hafermilch
1 Prise Zimt
1 Prise Vanille
1 EL (glutenfreie) Haferflocken
½ TL Rise & Shine Mix für einen
zauberhaften Morgen
(Rezept siehe Seite 179)
½ TL Kokosöl
Kakaonibs (nach Belieben)

Alle Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und mixen.

MEIN TIPP: Mit diesem Rezept kannst du die Hafermilch ganz einfach selbst zubereiten.

ZUTATEN FÜR CA. 1 LITER

1 Prise Salz
80 g Haferflocken (blütenzart)

- 1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und Haferflocken zugeben. 5–10 Minuten köcheln lassen und gut durchrühren.
- Topf vom Herd nehmen und alles abkühlen lassen.
- Mischung in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.
- Pürierte Mischung in einen Nussmilchbeutel (oder ein Leinentuch) geben und Flüssigkeit in einem Behälter auffangen. Gemisch gut auspressen, sodass die gesamte Flüssigkeit austritt. Hafermilch in eine Flasche füllen und bis zur Verwendung gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Selbst gemachte Hafermilch hält ca. 2–4 Tage im Kühlschrank.

Naturally Good

Getrocknete Datteln enthalten viele Ballaststoffe, was die Verdauung ankurbelt und hilft, den Cholesterinspiegel niedrig zu halten. In Datteln stecken auch reichlich Vitamin B und C, jede Menge Kalium, was gut für unser Herz und den Blutdruck ist, und Eisen. Dem Smoothie verleihen sie außerdem eine natürliche Süße.





ZUCCHINI-PUFFER

mit Cashew-Kräuter-Dip

Mit diesem frischen Cashew-Kräuter-Dip bekommen die leckeren kleinen Puffer eine ganz besonders köstliche Note. Dazu passt ein bunter knackiger Salat. Und das Beste: Sie schmecken warm und kalt. Ich bereite sie deshalb auch immer wieder gerne als Snack für Gäste vor.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für den Cashew-Kräuter-Dip

200 g Cashewkerne
1 Bund Kräuter (alternativ
nur Schnittlauch)
Saft von 1 Zitrone
Salz
Pfeffer

Für die Puffer

100 g Hirse
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
400 g Zucchini
Salz
1 Bio-Ei
Pfeffer
ca. 2 EL (glutenfreie) Haferflocken

- 1 Die Cashewkerne 2–3 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend Wasser abgießen und die Cashewkerne abspülen.
- 2 Cashews mit ca. 100 ml Wasser zu einer Creme mixen. Kräuter fein schneiden. Cashewcreme mit Kräutern, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.
- 3 Hirse waschen, kochen und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
- 4 Zucchini waschen, putzen, raspeln, in ein Sieb geben, mit Salz mischen und ca. 15–20 Minuten ziehen lassen. Danach fest ausdrücken, das Wasser abgießen und die Zucchini mit der Zwiebelmasse mischen.
- 5 Den Ofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 6 Das Ei mit der Hirse verquirlen und mit der Zucchini-Zwiebelmasse mischen. Mit Pfeffer würzen und Haferflocken zugeben, bis die Masse eine feste und trockene Konsistenz hat. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und kleine Teighäufchen hineinsetzen. Diese etwas flach drücken und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die fertig gebackenen Puffer im vorgeheizten Backofen warmhalten, bis alle Puffer gebacken sind. Zum Schluss mit dem Cashew-Dip und Salat servieren.

Naturally Good

Die Kombination aus Hirse und Zucchini macht die kleinen Puffer schnell zu einer vollwertigen Mahlzeit. Hirse liefert komplexe Kohlenhydrate und hält den Blutzuckerspiegel stabil. Zucchini enthalten viel Wasser und kaum Kalorien und sind somit ein leichter, aber vitamin- und mineralstoffreicher Bestandteil der Gemüseküche.





CHILI SIN CARNE

mit Ofen-Kartoffel



Chili sin Carne – ohne Fleisch, dafür aber mit jeder Menge leckerer frischer Zutaten, Kräuter und Gewürze. Dieses Gericht gehört zu unseren Familien-Klassikern. Es lässt sich besonders schnell zubereiten und bietet gleichzeitig einen extrem hohen Nährwert für deine Gesundheit. Dass sich ein Chili auch hervorragend in größerer Menge kochen lässt, damit man noch genügend für den nächsten Tag übrig hat, brauche ich nur am Rande zu erwähnen ... Alles in allem ist dies ein absolutes Win-Win-Gericht, um auch an hektischen Tagen gesund und ausgewogen zu essen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Tomaten
(frisch oder aus dem Glas)
½ frischer roter Chili
400 g Kidneybohnen (aus dem Glas)
200 g Mais (aus dem Glas)
1 EL Olivenöl
200 g Belugalinsen
(über Nacht eingeweicht)
1 EL Tomatenmark
½ TL Kurkumapulver
1 TL Paprikapulver
1 Prise gemahlener Cayennepfeffer
1 Prise Meersalz
1 Lorbeerblatt
1 EL frischer gehackter Thymian
und Rosmarin
1 TL Kokosblütenzucker
Saft von ½ Zitrone
Salz und Pfeffer
gehackte Petersilie zum Bestreuen
gebackene Kartoffel nach Belieben

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Tomaten ggf. waschen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten würfeln. Chili putzen, in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und beiseitestellen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Linsen und Tomatenmark zufügen und kurz mitbraten. Tomaten, Gewürze, Kräuter, Chili und Kokosblütenzucker zufügen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen (die Linsen sollten gut durchgegart sein).
- 3 Kidneybohnen und Mais zufügen und weitere 5 Minuten köcheln. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft ablöschen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen. Dazu passt gebackene Ofenkartoffel.

Naturally Good

Der Eiweißbedarf in dieser Mahlzeit ist durch die darin enthaltenen Kidneybohnen bereits ausreichend gedeckt. Bohnen sind im Allgemeinen extrem eiweißreich. Wusstest du, dass in 100 g Bohnen mehr Protein steckt als in der gleichen Menge Fleisch?

Ernähre dich entspannt

Deine Nahrung ist ein wichtiger Genussfaktor und großer Teil deines Lebens, der dir Freude bereiten soll und darf, und zwar ohne Gewissenbisse im Anschluss. Worte wie „Verzicht“ oder „Diät“ haben in meiner Ernährung deshalb keinen Platz.

Weniger über richtiges und falsches Essen nachzudenken, gibt uns mehr Raum für die wichtigen Dinge im Leben.







BELGISCHE (LINSEN-)WAFFELN

mit warmer Heidelbeersauce

Wir lieben Waffeln ... Ganz besonders, wenn sie auch gesund sind. Eigentlich könnte ich diese Kombination aus Linsen und Buchweizenmehl auch Fitness-Waffeln nennen. Beides liefert wertvolle leicht verdauliche Proteine und komplexe Kohlenhydrate, um deine Energiespeicher zu füllen. Aber in erster Linie geht es um den Geschmack und die Konsistenz. Die Waffeln sind weich und köstlich. Mit meiner Familie genießen wir sie deshalb regelmäßig und sehr gerne an den Wochenenden und lieben dazu mein schnelles Rezept für eine warme, selbst gemachte Heidelbeersauce.

ZUTATEN FÜR 4 KLEINE WAFFELN

Für die Waffeln

100 g rote Linsen
1 TL Kokosöl + Öl zum Ausbacken
der Waffeln
1 Prise Kurkumapulver
400 g Naturjoghurt oder veganer Joghurt
nach Belieben + etwas Joghurt
zum Servieren
Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone
100 g Buchweizenmehl
2 EL Pfeilwurzelmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Kaisernatron

Für die Heidelbeersauce

400 g Blaubeeren (frisch oder gefroren)
Mark von 1 Vanilleschote
Saft von 1 Bio-Orange
Ahornsirup (nach Belieben)

- 1 Die Linsen für ca. 8 Stunden in Wasser einweichen (am besten über Nacht) oder, falls es schnell gehen muss, in Wasser garkochen und abkühlen lassen.
- 2 Kokosöl in einem Topf erwärmen und mit Kurkuma verrühren. Abkühlen lassen und anschließend Joghurt, Zitronensaft und -zesten zufügen und mischen. Die Linsen waschen und mit den übrigen Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Die Joghurtmischung dazugeben und alles zu einem cremigen Teig mixen.
- 3 Das Waffeleisen erwärmen und mit etwas Öl bestreichen, die Waffeln nacheinander ausbacken und im Ofen warmhalten.
- 4 Für die Heidelbeersauce: Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Stufe köcheln, bis die Beeren leicht aufplatzen.
- 5 Die Waffeln mit der warmen Heidelbeersauce und einen Löffel Naturjoghurt servieren.



REGISTER

Basics

Cashewsahne 18
Fermentierter Rotkohl 25
Gemüsebrühe 17
Gemüsepaste 17
Gemüse-Pickles 25
Mandelmilch-Basisrezept 30
Tomatensauce Grundrezept 18

Frühstück

Avocado-Rote-Bete-Aufstrich 55
Belgische (Linsen-)Waffeln mit warmer Heidelbeersauce 156
Buchweizen-Pancakes mit Tahini-Schokocreme 119
Buchweizen-Porridge mit Beeren 183
Frühstücks-Kirsch-Muffins 152
Hirsebrei mit Erdbeer-Kompott 48
Karotten-Kurkuma-Aufstrich 55
Kokos-Chia-Pudding mit Erdbeeren 78
Nuss-Karotten-Fitness-Brot 52
Overnight Oats mit Aprikosen-Kompott 81
Schokoladen-Orangen-Granola 51
Selbst gemachtes (Eiweiß-)Nusspulver 159
Shakshuka – Versunkene Eier in Tomatensauce 155
Smoothie-Bowl 107
Walnuss-Himbeer-Aufstrich 55

Getränke

Antiox-Beauty-Smoothie 206
Balanced Matcha 176
Beet it 210
Blaue Moon Milk für eine himmlische Nacht 213
Frisch gepresste Säfte – meine liebsten Rezepte 209
Frische Beeren-Limonade 180
Glowing Green – Zwei grüne Smoothie-Rezepte 77
Good Morning Smoothie 44
Green Cleanse 210
Grünkohl-Trauben-Smoothie 77
Iced Latte mit Roter Bete 205
Infused Water 151
Ingwer-Kurkuma-Shot 43

Ingwershot klassisch 43
Kombucha mit Matcha 47
Kurkuma-Sunshine 176
Spinat-Avocado-Smoothie 77
The Beauty Elixier 210

Gesunde Naschereien

Beautiful Bliss 222
Cremiger Superfood-Schokopudding 103
Erdnussbutter-Schoko-Traum 141
Feel-Good-Toffees 196
Gesunde Rhabarber-Erdbeer-Marmelade 29
Himmlische Erdbeer-Creme-Törtchen 135
Kichererbsen-Blondies 167
Kirsch-Schokoladen-Knusperriegel 82
Leichter Aprikosenkuchen 139
Schokoladen-Karamell-Eis am Stiel 136
Schokoladen-Torte mit Erdbeer-Creme 142
Superfood-Pralinés 168
Sweet Banana Cake 132
Zitronen-Kokos-Konfekt 104

Hauptgerichte

Blumenkohl und Ofengemüse mit Kurkuma-Würzpaste 91
Blumenkohl-Pizza 128
Blumenkohlreis 26
Brokkoli asiatisch mit Belugalinsen 96
Chili sin Carne mit Ofen-Kartoffel 99
Cremige Pilzpfanne 127
Dukkah-Hähnchen-Sticks 124
Gebratener Blumenkohlreis 188
Gefüllte Paprika mit Linsen 60
Gemüsenudeln mit Teriyaki-Lachsspieß 63
Glow Bowl 221
Kabeljau in Chili-Honig-Marinade 100
Leichte Sommerrollen mit Lachs und Sesam-Tamari-Dip 163
Nori-Gemüse-Rollen 191

Oma Dorles „Salat-Durcheinander“ mit Pilzglasch 92
Pochiertes Ei auf buntem Mangold-Gemüse 160
Rote-Bete-Burger 120
Rote-Bete-Spinat-Falafeln mit Minz-Dip 88
Sonniges Kokos-Curry 164
Süßkartoffel-Curry-Bratlinge 131
Tofu-Tikka-Masala „my way“ 195
Zucchini-Lasagne 218
Zucchini-Puffer mit Cashew-Kräuter-Dip 64

Salate

Leichter Kartoffel-Bohnen-Salat 184
Quinoa-Kiwi-Salat mit Tsatsiki 84
Rotkohl-Reis-Salat 192
Warmer Hirse-Erbsen-Salat 56
Warmer Buchweizen-Salat mit Spargel und Erdbeeren 87

Saucen & Dips

Ananas-Chili-Zitronengrassauce 123
Avocado-Limetten-Koriander-Mayonnaise 123
Cashew-Tomaten-Creme 22
Fruchtige Barbacue-Sauce 123
Fruchtiges Himbeer-Dressing 21
Kichererbsen-Kurkuma-Mayo 22
Orangen-Sesam-Dressing 21
Petersilien-Kräuter-Vinaigrette 21

Suppen & Eintöpfe

Karotten-Kurkuma-Suppe mit Pistazien 95
Leichte Erbsen-Suppe 59
Okra-Stew – gesunder Eintopf aus Nigeria 217
Pho – vietnamesische Gemüsesuppe 214
„Soulfood“-Linseneintopf 187

DANK

Dieses Buch zu schreiben, wäre ohne die Unterstützung von wundervollen Menschen, die diesen Prozess während der ganzen Zeit liebevoll begleitet haben, niemals möglich gewesen. Ein ganz besonderer Dank gilt meiner Familie. Danke aus tiefstem Herzen an dich, Christian. Du hast von der ersten Minute an mich und Naturally Good geglaubt und mich immer darin unterstützt und ermutigt, meinen Weg zu gehen. Danke, dass du immer für mich da bist und meinen Traum und meine Vision voller Liebe, Inspiration und Stolz mit mir teilst. Danke, dass es dich für mich gibt und wir als Familie ein wunderbares Team sind. Ich danke meinen Kindern Leonard und Emilia. Danke für eure Wärme und Liebe, dafür, dass ihr während jeder Phase dieses Projektes ein großes Herz, viel Verständnis und Geduld für mich hattet. Ihr seid meine Inspiration und ich bin sehr stolz auf euch.

Ich danke meinen Eltern aus tiefsten Herzen. Danke für eure bedingungslose Liebe, euer großes Herz und dafür, dass ich bei euch einfach ich sein kann. Danke, dass ich mich von euch immer geliebt fühle und ihr mich durch unseren Umzug nach Nigeria früh gelehrt habt, über den Tellerrand zu schauen und das Leben nicht als selbstverständlich zu nehmen. Ihr habt mir die Werte fürs Leben mitgegeben, die wirklich zählen – achtsam und mit offenen Augen durchs Leben zu gehen, dankbar zu sein, zu lieben und zu leben. Ihr seid meine Vorbilder. Ich danke meinen Geschwistern Obi, Marc und meiner Liebblingsschwester Iko. Du kennst mich fast so lange, wie ich mich selbst, und bist meine beste Freundin. Danke für dein warmes Herz, dein offenes Ohr, unsere wunderbaren Gespräche. Danke, dass du mich immer und in jeder Phase meines Lebens unterstützt und für mich da bist.

Ich möchte mich bei meinen wunderbaren Freunden bedanken. Danke für euer großes Verständnis, eure Wärme, ehrliche Freude und Unterstützung. Ich bin unglaublich dankbar, euch in meinem Leben zu haben. Ihr seid die authentische Erinnerung an meine Energie- und Kraftquellen. Danke, dass es jeden einzelnen von euch für mich gibt (ihr wisst, wer gemeint ist).

Danke an Maria Schiffer, meine wunderbare Fotografin und Freundin, die mit Witz, Spontaneität und ihrer unkomplizierten Art die schönsten Momente von mir fotografisch eingefangen hat. Ich liebe deine Bilder und bin dankbar dafür, dass sich unsere Wege gekreuzt haben. Ich glaube nicht an Zufälle, sondern an Begegnungen. Du bist eine dieser Begegnungen und mit deinem wunderbaren Herzensprojekt „Eating with Africa“ eine große Inspiration für mich. Danke für unseren wertvollen Austausch, die

großartige Arbeit und die wunderbare Unterstützung bei meinem Buch.

Ich danke meiner Lektorin, Dr. Janina Drostel. Danke für dein gewissenhaftes Lektorat und dafür, dass du von Anfang an an dieses Projekt geglaubt und mir die Freiheit gewährt hast, ich selbst zu sein.

Danke an Mimi Kirk. Du hast mich damals sehr darin bestärkt, meiner Passion zu folgen, und warst für mich da, als ich selbst noch nicht an mich geglaubt habe. Du bist eine wunderbare Seele und ein großes Vorbild – in jeder Hinsicht.

Danke an das wunderbare Naturally-Good-Team, das mit mir an meiner Vision arbeitet und mich darin unterstützt, diese nach außen zu tragen.

Mein innigster Dank geht an meine wundervollen Leser, Workshop- und Retreat-Teilnehmer aus der Naturally-Good-Community. Danke, dass ihr von Anfang an und seit so vielen Jahren an meiner Seite seid und mich dazu inspiriert habt, ein Buch zu schreiben. Ohne euch wäre dieses Buch niemals entstanden.

DIE AUTORIN

Adaeze Wolf ist ganzheitliche Ernährungsberaterin und zertifizierter Health & Life Coach. Als Healthy-Lifestyle-Bloggerin ist sie das Gesicht hinter Naturally Good (www.naturallygood.de). Dort setzt sie sich mit den Fragen rund um die Themen Ernährung, Well-Being, Natural Beauty und Anti-Aging auseinander. Offline hält sie Vorträge, veranstaltet Koch- und Health-Food-Workshops und gibt Retreats in Deutschland und auf Mallorca zum Thema „ganzheitlich gesund leben“. Adaeze Wolf lebt mit zwei Kindern und ihrem Mann in der Nähe von Heidelberg.

