



### *Über die Autorin*

*Michaela Weber (Jahrgang, 1985) ist geprüfte Präventionsberaterin - geprüfter Gesundheitscoach und zertifizierte Fitnesstrainerin. Sie ist eine sehr vielseitige Persönlichkeit, sucht die Abwechslung und hat in ihrem bisherigen Berufsleben schon unterschiedliche Branchen und Berufe kennengelernt. Michaela ist eine Frau, vollgepackt mit Ideen, Leidenschaften und einer ordentlichen Portion Lust, „Neues“ zu entdecken und zu erleben. Sie geht durch die Welt als leidenschaftlicher Essensmensch, Naturliebhaberin, Kommunikationsmensch, Abenteuermensch, Bewegungsjunkie und Reisebegeisterte. Mit der Gründung von wertebewusstART möchte sie Dinge entwickeln, die das Leben der Menschen verbessern oder verschönern.*

*Mit ihrer Arbeit als Ernährungsautorin, Gesundheitsgestalterin, Event Trainerin und Bloggerin liebt sie es, Dinge anders zu machen und daraus entstand ihr erstes Ding „wertebewusstART Ernährungskochbücher“.*

## *Widmung*

*Dieses Buch ist eine Widmung an die Menschen, die keine Angst davor haben, die Welt zu verändern. Es ist für die Menschen, die es lieben, ihre eigenen Begeisterungsstürme zu leben und den Mut haben, andere Wege zu gehen. Danke an die Zweifel und das Selbstvertrauen. Danke an die Wut und die Leidenschaft. Danke an die Enttäuschung und an die Liebe. Danke an meinen geliebten Menschen für die wertvolle Unterstützung. Danke an meinen verbundenen Menschen für das immer offene Ohr. Allesamt die besten Wegbegleiter.*

*Michaela Weber*

*wertebewusstART® Ernährung*  
*Die einfachste Art Ernährungsbewusstsein zu leben.*

*Saisonmonat AUGUST*

© 2023 Michaela Weber

ISBN Softcover: 978-3-347-98651-0

*Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany*

*Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.*

# Inhalt

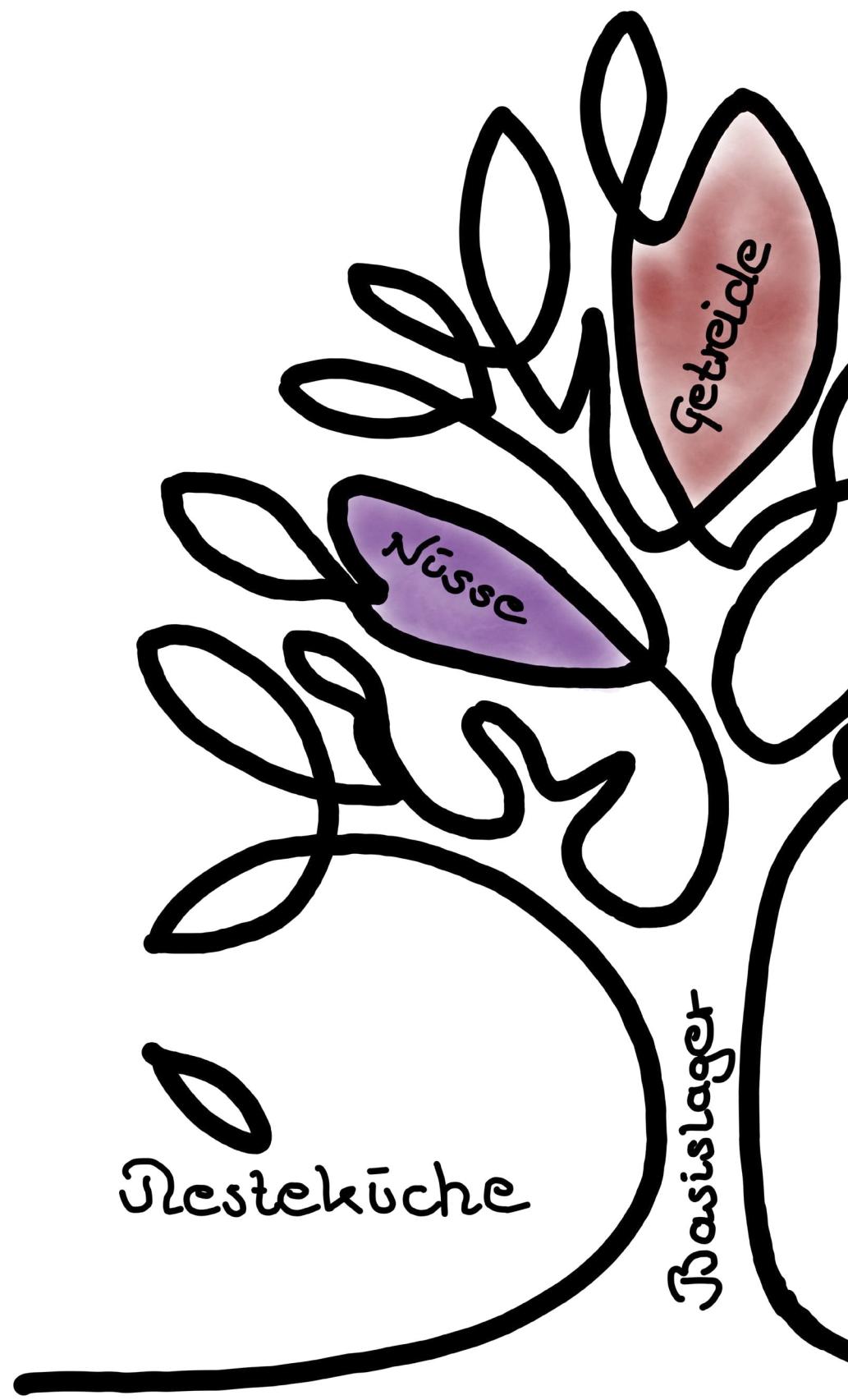
- S.10 *Leitgedanken und Werte*
- S. 11-15 *Das **wertebewusstART® Fundament***
- S. 16-17 *„mitMach“ Aufgabe für Deine persönliche Weiterentwicklung.*
- Seite 18-19 *wertebewusstART Ernährung - wie funktioniert`s?*
- Seite 20-21 *August Woche 1 Menü- Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste*
- Seite 22-35 *Gerichte - Fruit Mix, GenussKunst, Fruchtiger Liebling, Gazpacho, Sommer Feeling, Asien Gewürze meets Vollkorn Pasta, Sommergemüse liebt das volle Korn*
- Seite 36-37 *August Woche 2 Menü - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste*
- Seite 38-51 *Gerichte - Fruit Mix, GenussKunst, Gartenwok, Grünkernbolognese ala Vollkornnudeln, Bayerischer LeckerSchmaus, RadiesalFreude, Grün Roter Leckerbissen*
- Seite 52-53 *August Woche 3 Menü - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste*
- Seite 54-67 *Gerichte - Fruit Mix, GenussKunst, Pasta Salädschen, Bunter One Pot, Paprika Vielfalt, Zucchini Soup, Preferito*
- Seite 68-69 *August Woche 4 Menü - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste*
- Seite 70-83 *Gerichte - Fruit Mix, GenussKunst, Fresh Gurken Topf, Melanzane Gusto, Waldspaziergang, Bayerisches Risotto, Ratatouille mal anders*
- Seite 84-85 *„mitMach“ Aufgabe für Dein Gesundheitsbewusstsein.*
- Seite 86-93 *Humorvolle Lebensmittelgeschichten für mehr Gesundheitswissen*
- Seite 94 *Literatur- und Webverzeichnis*

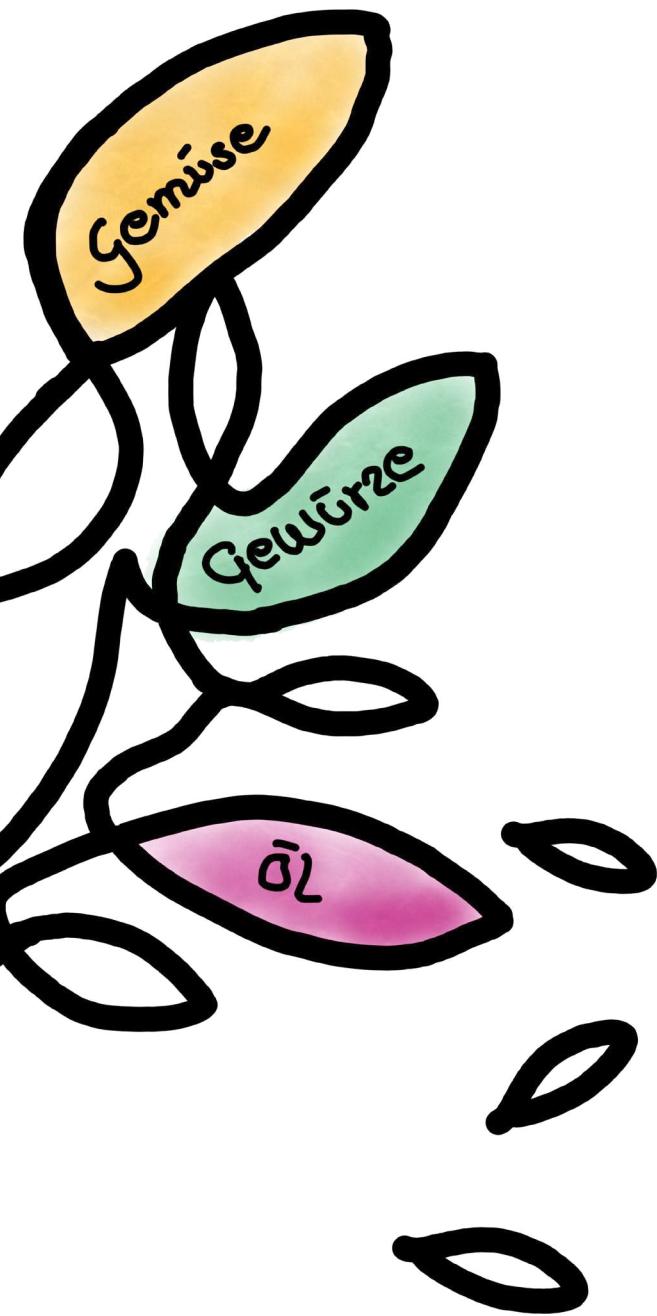
*wertebewusstART®*

*Die Idee - das Versprechen. Alle Lebensmittel werden restlos verbraucht und erst neu gekauft, wenn nichts mehr da ist. Kein unnötiger Lebensmitteleinkauf! Make the Change, dein Ernährungsbewusstsein für Körper, Geist und Umwelt wächst mit Leichtigkeit.*



*MEHRminimalistisch. Das wertebewusstART Lebensmittel-System - das Basislager besteht aus nur 69 Lebensmitteln. Zero Waste Cooking - ein Statement gegen Überfluss und Zusatzkäufe. Alle Rezepte sind damit abgestimmt.*





Komposter  
Tölonne



*Leitgedanken und Werte:  
Gesundheit, Begeisterung und Mut.*

*Das Fundament:  
Wir kochen selbst ...*



## Vollwertig

*ist ein gutes Fundament für die ganzheitliche Gesunderhaltung. Vollwertig unterstützt unsere geistige wie auch körperliche Leistungsfähigkeit. Wir lieben es, unseren Körper mit dem vollen Repertoire an lebensnotwendigen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen sowie mit sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen. Wir kochen bedarfsgerecht, weil es unser Wohlbefinden fördert.*



## Biologisch

*sorgt für den Erhalt der Bodengesundheit.*

*Was passiert, wenn wir die ökologische Landwirtschaft unterstützen? Wir fördern eine sinnvolle Erzeugung sowie Produktion - so kann sich das Lebensmittelangebot gut weiterentwickeln. Die Anbauverbände Biokreis, Bioland, Biopark, Demeter, Ecoland, Ecovin, Gää - Vereinigung ökologischer Landbau, Naturland und Verbund Ökohöfe zeigen uns zudem mehr Transparenz.*

*Wir wertschätzen die arbeits- und zeitaufwendigeren Anbaumethoden in der ökologischen Landwirtschaft. Unsere Belohnung? Viel guter Geschmack.*



## Natürlich

*bedeutet, dass wir die Lebensmittel so ursprünglich wie möglich lassen. Die schonende oder gar rohe Zubereitung lässt uns zum einen den Eigengeschmack und auch die wertgebenden Inhaltsstoffe in vollen Zügen genießen. Zum anderen fördern wir damit unsere Körpergesundheit. Zusatzstoffe finden in unsere Küche keinen Platz. Dafür setzen wir ein klares Statement für mehr Natürlichkeit.*



## Saisonal

*ist geschmackvolle Frische, eine bunte Vielfalt sowie echter Genuss bei jedem Bissen. Wir folgen dem natürlichen Jahreskreislauf und lernen es wertzuschätzen, dass jedes Saisonlebensmittel eine zeitlich begrenzte Verfügbarkeit hat. Zudem erleben wir unzählige Zubereitungsmöglichkeiten wie auch wundervolle Geschmackserlebnisse.*

*Die saisonale Pflanzenkost versorgt uns mit allen Nährstoffen, die wir in der jeweiligen Jahreszeit brauchen - das sind wahre Schätze für unsere Körpergesundheit.*



## Regional

schenkt uns mehr Vertrauen, fördert kurze Transportwege und die lokale Wirtschaft wird gestärkt. In unserer Region entdecken wir oftmals wertvolles Wissen sowie echtes Handwerk.

Die Region ist erlebbar und auch sichtbar. Wir lieben es ganz nach dem Motto „wir wissen, woher unsere Lebensmittel kommen“ einzukaufen. Wir fühlen uns verantwortlich, eine regionale Wertschöpfung zu unterstützen - davon profitieren wir alle.



## Sozial & Fair

sorgt für mehr Gerechtigkeit und setzt ein Statement für mehr Transparenz. Gemeinsam gestalten wir eine langfristige Verbesserung, um gerechtere Bedingungen in der Lebensmittelproduktion zu schaffen. Wenn wir anfangen, bewusster zu konsumieren.



## Pflanzlich

*ist unser bunter Strauß voller verschiedener Farben, Aromen und wundervollen Geschmacksstoffen. Es ist unsere Sicherheitsquelle für Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Aus der ökologischen Sicht wird mit der pflanzlichen Ernährung die Umweltgesundheit gefördert. Und ökonomisch betrachtet ist die pflanzliche Kost mit den niedrigeren Kosten ein echt gut schmeckender Mehrwert.*

*Obendrein ist der soziale Aspekt ein wichtiger Baustein, denn Tierfutter wie Getreide, Hülsenfrüchte und Co. können direkt der menschlichen Ernährung dienen. Dieser Gedanke ist vollgepackt mit viel Sinn für mehr Gleichgewicht in der Welternährung.*



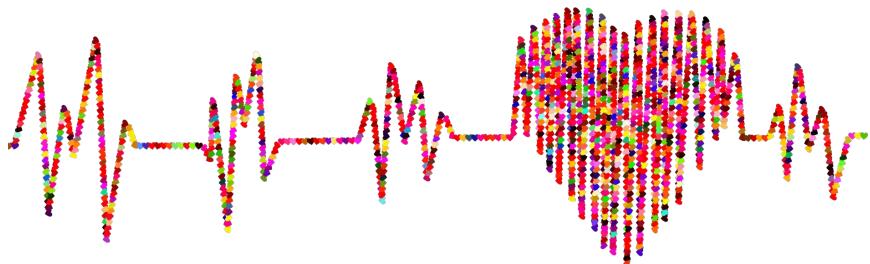
## Unverpackt

*und auch umweltschonende Verpackung dient dazu, dass wir weniger Müll produzieren. Wir achten darauf, Mehrwegsysteme aus Glas zu verwenden und verzichten zu einem Großteil an Einweg. Umweltschonend produzierte Verpackungen sind unsere Lieblinge. Dazu verzichten wir gerne auf materialaufwendige Klein und Kleinstverpackungen. Zudem lassen wir die Lebensmittel in eigens mitgebrachte Behälter einfüllen. Warum? Weil es so einfach ist.*



## Käse

*unsere tierische Delikatesse genießen wir in kleinen Mengen und in guter Qualität. Wir schauen uns um und suchen die Nähe zum Produkt. Ein Einkauf in der Hofkäserei, der wir vertrauen, die Transparenz schafft und zugleich im Sinne von Tierwohl produziert, ist am Ende eine gute Entscheidung.*



## Fleischlos

*ist eine Entscheidung. Darüber hinaus reduzieren wir das Risiko für bestimmte Krebs- und Herzerkrankungen sowie Diabetes.*

*„mitMach“  
Aufgabe  
mit Video  
Session.*

### **Warum?**

*Selbstreflexion Übungen stärken deine Selbstwirksamkeit. Wir gestalten deinen Essens Alltag mit persönlicher Weiterentwicklung.*

### **Wie?**

*Video Session scannen und gucken.  
„mitMach“ Aufgabe lesen und machen.*

### **Wann?**

*Jeden Tag für ein paar Minuten.*



*Video Session  
scannen.  
gucken.  
machen.*

## *„mitMach“ Aufgabe*

*Ankommen im Hier und Jetzt.*

*Bewusster im Hier und Jetzt zu leben kann deinen persönlichen Stress reduzieren und Gedankenkreisel stoppen. Im Hier und Jetzt gibt es weder die Vergangenheit noch die Zukunft. Die nächsten vier Wochen darfst du deine ganz eigenen Erfahrungen damit sammeln und dabei entdecken, wie sich dein Leben positiv verändert. Konzentriere dich zum Beispiel beim Kochen oder auch beim Essen nur auf diesen einen Moment. Beobachte deinen Atem, spüre deinen Körper und lasse dich im Tun einfach fallen. Diese einfache Übung kannst du bei ganz unterschiedlichen Tätigkeiten im Alltag anwenden. Auch kleine Gesten wie ein Lächeln, eine Umarmung, alles was nichts kostet, sind wundervolle Augenblicke, die dafür sorgen, dass du bewusster im Moment lebst.*

*Nimm dir Zeit dafür und erlebe, was diese kleine Übung mit dir macht.*

## **Warum ist es nur ein 5-Tage-Wochenplan?**

Weil damit noch genug Freiraum übrig bleibt für spontane Besuche, Einladungen oder andere Essens-Events.

## **Trick Kiste Portionenangaben!**

*Singles & zwei Personen Haushalte können die Portionen im Sinne von „Vorkochen“ gut anpassen. Einfach die doppelte Menge zubereiten und die Hälfte davon in Lunchboxen oder Glasbehälter (Mehrfachnutzung) verpacken und am nächsten Tag zur Mittagspause genießen.*

## **Trick Kiste Mengenangaben!**

*Die Mengenangaben bei den Rezepten sind nicht in Stein gemeißelt. Gerne dürfen kleine Mengenunterschiede mal mehr, mal weniger im Zubereitungstopf landen. Somit vermeiden wir Lebensmittelverschwendungen. Auch die Kochzeit darf angepasst werden. Warum? Weil jeder Herd, Kochtopf oder anderweitige Zubereitungsarten sich unterschiedlich verhalten können. Probiere aus und passe an.*

## **Trick Kiste Gemüsesorten!**

*Ist eine Gemüsesorte für dich ungenießbar? Tausche es aus und finde ein anderes leckeres Saisongemüse - werde kreativ. Verändert das Rezept, probiere es aus, aber achte dabei immer auf eine gesunde Abwechslung. Nur so klappt's am Ende auch mit der ausgewogenen Nährstoffzufuhr.*



*Video Session  
scannen.  
gucken.  
machen.*

*Der 5-Tägige-Menüplan, deine Gesundheitswochen ist eine gut abgestimmte Kombination aus **täglich** wechselnden Hauptgerichten. Das Frühstücksgericht und der Rohkostsalat (Zwischenmahlzeit) ist jede Woche **gleich**.*

*Wie funktioniert's?*

**# 1** *Passe die Portionenangaben ganz nach deinem persönlichen Bedarf an und schreibe alle Lebensmittel auf deinen Einkaufszettel. Die Hauptgerichte eignen sich perfekt für Mittag und Abend. Entscheide selbst.*

**# 2** *Das Basislager wird jetzt einmal durchgecheckt und ist ein Lebensmittel in der Vorratshaltung nicht mehr verfügbar, packst du es auf deinen Einkaufszettel.*