



Über die Autorin

Michaela Weber (Jahrgang, 1985) arbeitet als Gesundheitsgestalterin für ganzheitliche Prävention und genussorientierte Lebensstile. Sie ist geprüfte Präventionsberaterin - geprüfter Gesundheitscoach (Fernschule staatlich zertifiziert) und zertifizierte Fitnesstrainerin (Fachhochschule für Sport & Management). Seit 2014 beschäftigt sie sich mit den Themen Ernährung und Sport. Das Thema ganzheitliche Prävention ist seit 2019 sehr präsent in ihrem Leben - alles zusammen ein Lebensstil, den Michaela mit voller Leidenschaft lebe. Sie sagt: „Ich liebe, was ich tue, wie ich denke und fühle & manchmal erscheinen uns die Dinge unmöglich, bis wir uns dafür entschieden haben, es einfach mal zu machen. Erst danach können wir feststellen, ob es zu uns und unserem Leben passt und sich gut anfühlt. Mein gesundheitsbewusster und freiheitsliebender Lebensstil hat mich bisher durch viele Lebenskrisen und Herausforderungen gut begleitet, mich stark gemacht und meine Seele glücklich - eine schöne Art, das eigene Leben danach zu gestalten. Dafür bin ich heute sehr dankbar und es ist noch ein Grund mehr, meine Erfahrungen zusammen mit meiner fachlichen Expertise mit dir zu teilen und daraus Dinge zu kreieren, die dein Leben verbessern oder auch schöner machen.“ Dieses Kochbuch ist für dich gemacht.

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

Michaela Weber

wertebewusstART®

Holistic Ernährung
Die einfachste Art zu überleben.

Frühling Saison

ISBN Softcover: 978-3-384-14652-6

© 2023 Michaela Weber

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 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: Michaela Weber, Flurstr. 9, 84337 Schönau, Germany.

Inhalt

Seite 8-9 „meTIME“ Übung - Emotionales Essen entlarven

Seite 10-11 Deine saisonalen Frühstück Leckereien

Seite 12-13 Kurkuma Kokos Mango Porridge

Seite 14-15 Apfel Duft

Seite 16-17 Dein saisonalen Rohkost Salate

Seite 18-19 RedLove, Grüne Mango Liebe

Seite 20-21 Deine saisonalen Suppen Gerichte

Seite 22-35 Bellinse, Möhrenschmaus, Porri Zuppa, Exotic meets Heimat, Ein Traum in Weiß, Gurkensüppchen, RadiesalSpaß

Seite 36-37 Deine saisonalen Nudel Gerichte

Seite 38-53 Nudelfrisch, Waldschatz, AmourVert, PastaGusto, Pasta Magie, Pasta Green, amande Nudeln, Vollgrün Korn

Seite 54-55 Deine saisonalen Reis Gerichte

Seite 56-71 Veggie Tofu, Grüner Genuss, KarottenGaudi, Waldspaziergang, AprilApril, Saison Vergnügen, Korn Liebe, espinaca LOVE

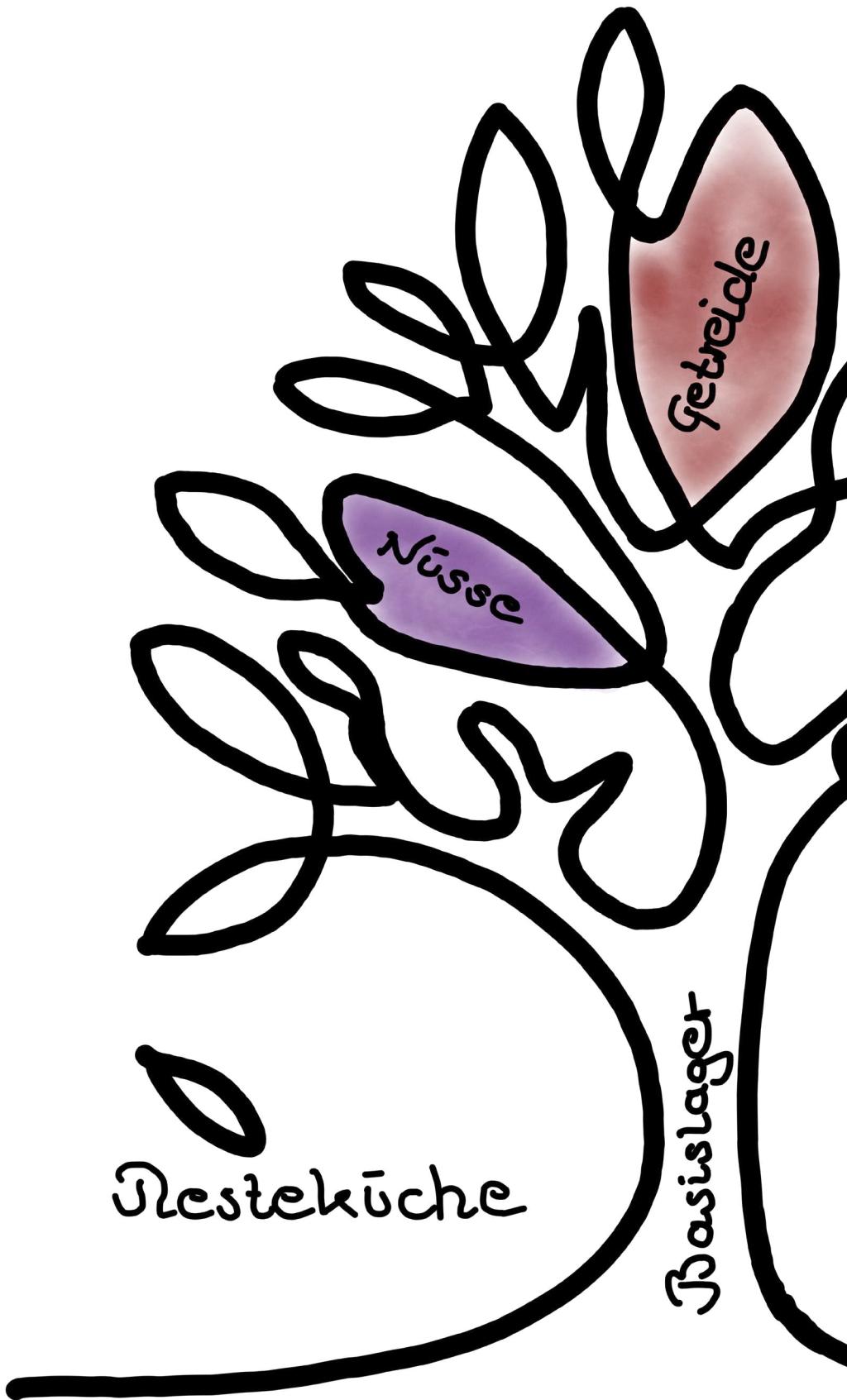
Seite 72-73 Deine saisonalen Hülsenfrüchte Gerichte

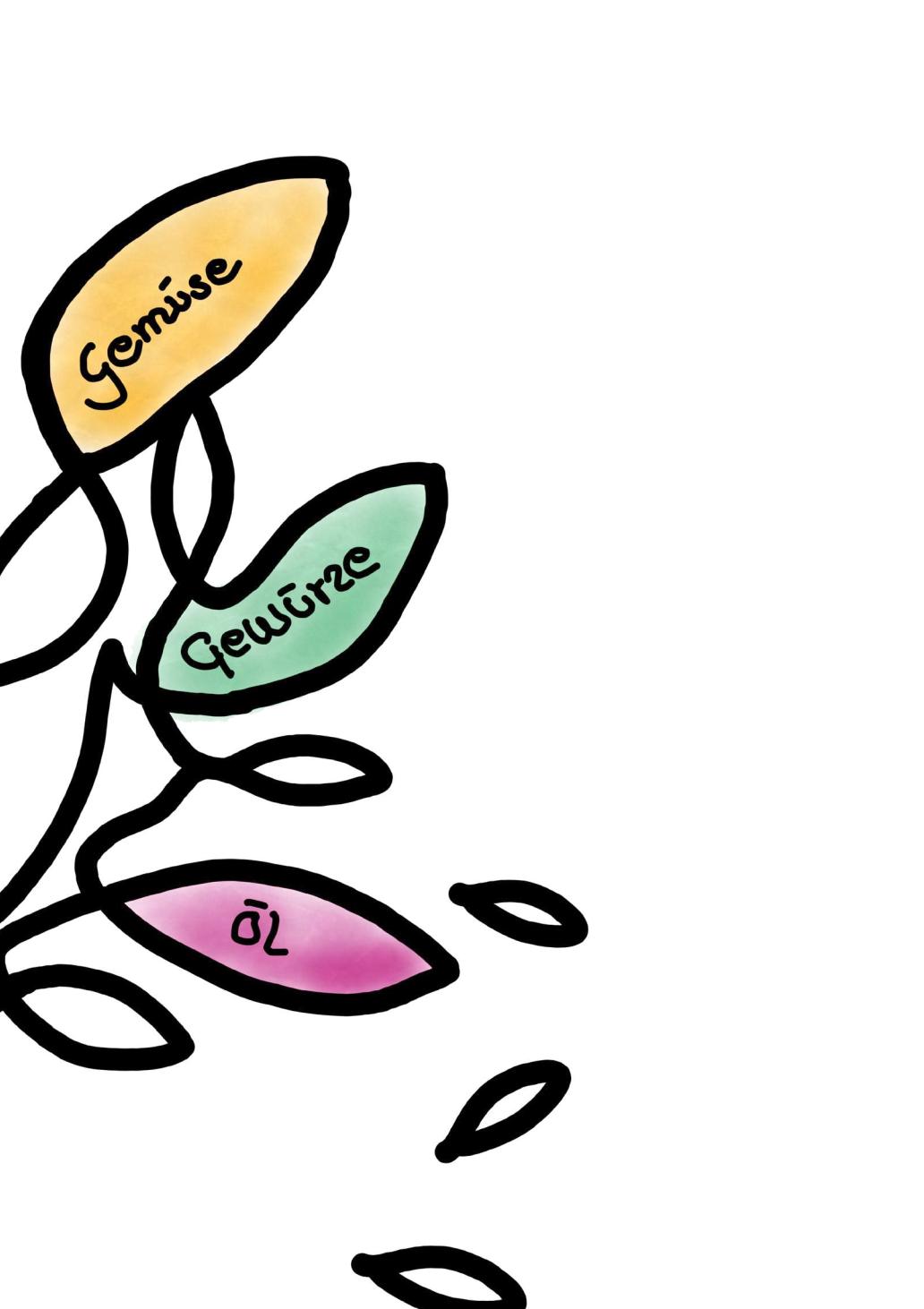
Seite 74.91 Köstliches Früchtchen, Schmacko legumi, LinsenFreude, Gobi, Patata im grünen Kleid, Cucumber, Grünes Wunder, Blumenkohl liebt Kichererbse

Seite 92-93 Deine saisonalen Gemüse Gerichte

Seite 94-111 Kartoffelfächer, Cavalo rapa Leckerei, LeckerStampf, KürbisKichi, Natürlicher Gaumenschmaus, Wilde Kartoffel, Karotten Liebling, Kartoffel trifft auf Getrocknete Tomate, Hola Frühling

Seite 112 Informationen zur Autorin





Gemüse

Gewürze

ÖL

Komposter
Tonne

*meTIME
Zeit
für
Dich.*

Warum?

*Diese meTIME Übung gestaltet deinen
Essens Alltag mit persönlicher Weiterent-
wicklung.*

Wie?

*Video Session scannen und gucken. Oder
einfach lesen und machen.*

Wann?

Jeden Tag für ein paar Minuten.



*Video Session
scannen.
gucken.
machen.*

„mitMach“ Aufgabe

Emotionales Essen entlarven.

Kennst du die Situationen? „Heute war so ein stressiger Tag und wieder habe ich nicht gesagt, was ich eigentlich sagen wollte, ich brauche jetzt sofort etwas Süßes. „Mir ist so langweilig, ich brauche jetzt sofort etwas zu essen, egal was“. Leider stecken hinter emotionalem Essen oft negative Gefühle und in den nächsten zwei Monaten darfst du es dir zur Aufgabe machen, die Ursache dafür zu entlarven.

Fange an, die Situationen zu reflektieren und schreibe zum Beispiel auf, was du gerne in so manchen Situationen gesagt hättest, welche Stressauslöser dich heute begleitet haben oder warum dir langweilig ist. Schreibe auf, wie du dich fühlst - alles ist wichtig.

Danach überlegst du, wo du dir mehr zutrauen möchtest, welche Aufgaben du vielleicht abgeben musst und wie du dich jetzt im Moment fühlst. Mit dieser kleinen Übung stärkst du jeden Tag Schritt für Schritt deine Selbstwirksamkeit. Finde am Ende gesunde Alternativen für dich, gehe zum Beispiel raus in die Natur, singe Tanze, was auch immer dir Freude macht - mach was draus.

Wenig aber gute Grundnahrungsmittel als beste Basis. Die Rezepte sind perfekt dazu abgestimmt - Kein unnötiger Lebensmittelinkauf.

Würzmittel

- Bio **Gemüsebrühe** naturbelassen ohne Stärke
- Bio **Tamari**
- Bio **Tomatenmark**
- Bio, regional **Apfelessig**
- Bio **getrocknete Tomaten ohne Öl**
- Bio, regional **mittelscharfen Senf**

Nichtalkoholische Getränke

- Bio **Weißwein trocken** in umweltschonender Glasflasche (Alternativ: Alkoholischer Weißwein trocken)
- Bio **Zitronensaft** in umweltschonender Glasflasche oder Mehrwegflasche

Obst

- Bio **Cranberrys, Datteln, Feigen** in umweltschonender Verpackung (Kompostierbar, Papier, recycelten Plastik, Großpackung, Mehrwegglas) oder Direktvermarktung

Pflanzliche Erzeugnisse

- Bio **Sojajoghurt** (transparente Lieferkette, Sojabohnen aus Europa) Alternativ: Naturjoghurt
- Bio **Haferdrink** in umweltschonender Verpackung oder Mehrwegflasche (Alternativ: Frische Vollmilch)

Süßungsmittel

- Bio **Dicksaft** in umweltschonender Glasflasche
- Bio, regional **Zucker**

Getreide

- Bio, regional **Vollkorn- oder Dinkelnuedeln**
- Bio **Urkorn Getreide Mix von Chiemgaukorn** (Optional: Vollkorn- oder Naturreis)
- Bio, regional **Grünkern**
- Bio, regional **Haferflocken**

Nüsse, Ölsamen und Ölfrüchte

- Bio **Mandeln, Walnüsse und Cashewkerne** in umweltschonender Verpackung (Kompostierbar, Papier, recycelten Plastik, Großpackung, Mehrwegglas) oder Direktvermarktung
- Bio **Blaumohn**
- Bio **Sesam**
- Bio, regional **Kürbiskerne**
- Bio **Kokosmilch**
- Bio **Tahinmus**
- Bio **Kokoschips**
- Bio **Sonnenblumenkerne**
- Bio, regional **Hanfnüsse/samen**

Hülsenfrüchte

- Bio **Kichererbsen** getrocknet oder andere Hülsenfrüchte aus dem Glas (Alternativ: Hülsenfrüchte aus dem Glas)
- Bio **Sojabohnen** getrocknet oder andere Hülsenfrüchte aus dem Glas (Alternativ: Hülsenfrüchte aus dem Glas)
- Bio **Grüne Erbsen** getrocknet oder andere Hülsenfrüchte aus dem Glas (Alternativ: Hülsenfrüchte aus dem Glas)
- Bio **Beluga Linsen**

Speiseöle und Speisefette

- Bio **Olivenöl „Nativ extra“** in Grün- oder Braunglas (Direkt vom Erzeuger oder transparente Lieferkette)
- Bio, regional **Rapsöl, „kalt gepresst“**
- Bio, **Pflanzenmargarine ohne gehärtete Fette und Öle**
- Bio **Kokosöl**

Gewürz und Heilpflanze

- Bio, regional **Zwiebeln**
- Bio, regional **Ingwer**
- Bio, regional **Knoblauchknolle**
- Bio, regional **Chili**

Gewürze, Kräuter & Salz

- Bio **Pfeffer**
- Bio, naturbelassenes **Salz**
- Bio **Farben von Jaipur Gewürzmischung von Herbaria** (Alternativ: Andere Curry-Gewürzmischung)
- Bio **Duft der Macchia Gewürzmischung von Herbaria** (Alternativ: Andere Gemüse-Gewürzmischung)
- Bio **Holy Veggie Gewürzmischung von Sonnentor** (Alternativ: Andere Lieblings-Gewürzmischung)
- Bio **Wilde Hilde Gewürzmischung von Herbaria** (Alternativ: Andere Salat-Gewürzmischung)
- Bio **Querbeet Gewürzmischung von Herbaria** (Alternativ: Andere Suppen-Gewürzmischung)
- Bio **Alles im Grünen Gewürzmischung von Sonnentor** (Alternativ: Andere Lieblings-Gewürzmischung)
- Bio **Rub me Tender Gewürzmischung von Sonnentor** (Alternativ: Andere Grillgewürz-Gewürzmischung)
- Bio **Basilikum**
- Bio **Muskatnuss**
- Bio **Thymian**
- Bio **Zimt**
- Bio **Suppengrün**
- Bio **Kurkuma**
- Bio **Kreuzkümmel gemahlen**
- Bio **Curry**
- Bio **Oregano**
- Bio **Paprika**
- Bio **Lorbeerblätter**

Ein gesundes Frühstück ist wichtig weil, nach einer nächtlichen Fastenphase benötigt der Körper am Morgen Energie, um den Stoffwechsel anzukurbeln und den Tag zu beginnen. Ein ausgewogenes Frühstück liefert die notwendige Energie, um körperliche und geistige Aktivitäten zu unterstützen.

Das Frühstück verbessert unsere kognitive Funktion, einschließlich der Konzentration, des Gedächtnisses und der Aufmerksamkeitsspanne.

Wenn wir regelmäßig frühstücken, neigen wir dazu, insgesamt weniger Kalorien pro Tag zu konsumieren und haben ein geringeres Risiko für Übergewicht.

Ein ausgewogenes Frühstück bietet eine Gelegenheit, wichtige Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe zu konsumieren, die für die Gesundheit von Herz, Gehirn, Verdauung und Immunsystem wichtig sind.

DEINE
Saisonalen
Frühstück
Leckereien

Apfel Duft

1 Apfel

Waschen, in kleine Stückchen schneiden und auf dem Holzbrett bereitstellen.

1 TL Pflanzenmargarine

Im Topf auf mittlerer Hitze erwärmen und den Apfel hineingeben.

1/2 TL Zimt, 1 TL Dicksaft

Dazu mischen und für 5 Minuten braten.

3 EL Haferflocken, 3 EL Sojajoghurt

In eine kleine Schüssel geben und mischen.

Jetzt noch die Bratapfelmischung dazugeben und gut umrühren.

Wir halten inne und bedanken uns
für die Mahlzeit und die Menschen,
die sie bereitgestellt haben. Wert-
schätzung macht glücklich.



Kurkuma Kokos Mango Porridge

5 g Ingwer

Waschen, klein hacken und auf dem Schneidebrett bereitstellen.

1/2 TL Kurkuma, 50 ml Wasser, 100 ml Haferdrink

Im kleinen Topf erwärmen und den Ingwer dazugeben.

1 TL Dicksaft

Darübergießen, süßen.

3 EL Haferflocken

Dazumischen und kurz aufkochen lassen. Danach darf alles zusammen auf kleiner Hitze für 8 Minuten köcheln.

1 Apfel

Waschen, Kerngehäuse entfernen, kleine Stücke schneiden und auf dem Schneidebrett bereitstellen.

Haferflocken-Köstlichkeit mit Apfelstücken und Kokoschips anrichten.

Have a nice day.



Ein Rohkostsalat besteht aus einer Vielzahl von frischem Gemüse und Obst, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Antioxidantien sind. Diese Nährstoffe unterstützen eine starke Immunfunktion, eine gesunde Verdauung, die Knochengesundheit und den Schutz vor Krankheiten.

Rohes Gemüse und Obst enthalten Enzyme, die beim Kochen zerstört werden können. Diese Enzyme unterstützen die Verdauung und helfen dem Körper, Nährstoffe effizienter aufzunehmen.

DEIN
Saisonalen
Rohkost
Salate

RedLove

1 Rote Bete, 2 Karotten

Waschen, schälen und in den Mixtopf geben.

1 Apfel

Waschen, in grobe Stücke schneiden (in Bio-Qualität darf gerne der ganze Apfel verwendet werden, mit Stiel und Kerne) und zu dem Gemüse in den Mixtopf mischen. Danach in bissfeste Stücke zerkleinern und in die Schüssel umfüllen.

1 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, 1 TL Dicksaft, 1 EL Sojajoghurt,

2 Prisen Salz, 1 Prise Pfeffer

Im Messbecher mixen, über den Salat gießen und mit sauberen Händen gut durchmischen.

Anrichten mit einer Prise Alles im Grünen, etwas Walnüsse und Sesam Garnieren. **Genieße die Frische.**

Den übrig gebliebenen Rohkost Salat kannst du in einem luftdicht verschlossenen Glasbehälter im Kühlschrank für 2 Tage aufbewahren.