

Diäten ohne Ende – oder der ewige Wunsch zum Schlanksein!

Der Wunsch schlank und fit zu sein, ist seit Jahren ungebrochen. Wer Schlankheit verspricht, egal ob der Diätinweis auf der Titelseite eines Frauenmagazins oder als Diät Ratgeber in Buchform erscheint, oder ob es sich um ein Pulver zur Gewichtsregulation handelt, in der Regel steigern alle „Diäten“. egal ob sie funktionieren oder nicht, erst einmal die Verkaufszahlen der Anpreiser. Nichts desto trotz, meist unverändert bleibt die Zahl der Uebergewichtigen.

Leider, so wissen auch viele der „Diätgeplagten“ aus eigener Erfahrung, steigern viele der angepriesenen Diäten nach einem ersten Anfangserfolg, meist das ursprüngliche Ausgangsgewicht noch zusätzlich. Dann hofft Man oder Frau auf die nächste Diät Empfehlung. Es wird wieder mitgemacht, meist aber wieder ohne grossen Erfolg und irgendwann führt dann der ständige Diätstress zum Diätfrust und dieser oft sogar zum totalen Verlust von Lebens- und Genussfreude.

Darum empfehle ich schon lange keine „Geheimrezepte“ mehr zum Abnehmen und rechne auch nicht mehr mit Kalorien! Stattdessen empfehle ich allen, mit oder ohne Gewichtsproblemen, den Versuch mit einer ausgewogenen, naturbelassenen und vor allem auch schmackhaften Naturküche.

Das heisst in erster Linie viel frisches Gemüse, ausgereifte Früchte, reichlich Kräuter, hochwertiges Olivenöl, und nicht zu viele tierische Lebensmittel. Kurz gesagt, essen und geniessen wie im Süden von Europa. Die Mittelmeerernährung ist gesund, sie enthält reichlich bioaktive Substanzen für einen reibungslosen Stoffwechsel, reichlich Ballaststoffe für eine gute Verdauung, nicht zuviel Fett dafür umso mehr von der gesunden einfach ungesättigten Oelsäure und vieles andere mehr und das wichtigste, sie schmeckt auch noch gut. Buon appetito alla italiana wünscht ihnen Erica Bänziger

Pikanter Zucchini auflauf mit Kräutern

4 Personen als Hauptgericht

800g junge Zucchini

2-3 EL Olivenöl extra nativ

2 Knoblauchzehen, gepresst

reichlich frische Kräuter z.B. Basilikum, Thymian, etwas gehackter Rosmarin und glatte Petersilie, fein gehackt

4 Freilandeier

80g geriebener Parmesan oder Pecorino

2 dl Rahm

abgeriebene Zitronenschale

Kräutermeersalz

Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl für die Form

Den Ofen auf 220° Grad vorheizen.

Die Zucchini an beiden Enden kappen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.

Den Knoblauch zusammen mit den Zucchini scheiben in Olivenöl ca. 3 Minuten kurz dünsten.

Mit den gehackten Kräutern, Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Eier und Rahm glatt rühren, den Käse darunter mischen und alles mit den leicht ausgekühlten Zucchini mischen.

Abschmecken und die Masse in eine geölte Gratinform füllen und 20 Minuten backen. Lauwarm oder kalt mit frischen Kräutern garniert und wenig frischem Olivenöl beträufelt geniessen.

Mit Salat serviert eine komplette Mahlzeit.

Ratgeber Naturdrogerie – Ausgabe Sommer

Kolumne und Rezept zum Thema Schlankheit von

©Erica Bänziger, dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin AAMI, Kochbuchautorin