



Gesund und lecker

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist in Corona Zeiten wichtiger denn je. Wie Sie ihren Körper gesund erhalten können, ist ja bekannt.

Regelmäßige Bewegung an frischer Luft, ausreichend Schlaf, genug Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser oder Kräutertee, sowie Genussgifte und industriell hergestellte Nahrungsmittel meiden.

Mit einer vollwertigen, fleischarmen Ernährung mit vielen Ballaststoffen versorgen Sie sich mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen und nähren und stärken damit zudem ihre Darmflora. Ein intaktes Mikrobiom schützt einfach besser vor Krankheiten. Gerade jetzt, wo sich viele Menschen vor Corona-Viren fürchten und durch die momentanen Maßnahmen mehr Stress empfinden, sollten Sie sich bewusst sehr gesund ernähren. Besonders frische, natürliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, aber auch Haferflocken, am besten frisch geflockt, und Nüsse haben antioxidative Wirkungen, also eine Anti-Stress Wirkung.

Lassen Sie sich von den Rezepten inspirieren und bleiben Sie gesund.



Gefördert und unterstützt durch:





Weißkraut-Apfel-Joghurt-Rohkost

- 300g Weißkraut, in Stücken
- 200 g Äpfel, geviertelt
- 1TL Honig
- 1/2TL Salz
- 150g Joghurt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1TL kaltgepresstes Öl



Alle Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern. Anschließend verrühren.
Sehr saftig und erfrischend.

Kursleitungen Bereich Kochen Elke Junkert und Ute Mathwig