



EAT - MOVE - ENJOY

Achtsam Essen - Weihnachtstipps & Rezepte



Weihnachten genussvoll & bewusst erleben



Katharina Kührtreiber
Diätologin

www.eatmoveenjoy.at

Weihnachten genussvoll & bewusst erleben

FEEL GOOD EATING

Spür deine Körpersignale!

Die nächste Mahlzeit steht schon am Tisch oder du willst niemanden verletzen in dem du dankend ablehnst. Viel zu oft passiert es, dass du isst ohne Hunger zu haben und gar nicht spürst, wann du satt bist.

Mach es diesmal anders! Erkenne deine Hunger- und Sättigungssignale. Wie fühlt sich die Magengegend vor, während und nach dem Essen an? Und ja, du kannst tatsächlich deinem Körper vertrauen!

IN PEACE

Mach dir bewusst, dass es sich um das Weihnachtsessen und nicht „das letzte Festessen/Mahl“ handelt!

Erlaube dir JETZT BEWUSST Genuss und nimm den Druck raus! Vertraue darauf, dass du im Kreise deiner Liebsten immer wieder köstliche Mahlzeiten hast. Verabschiede dich vom Gedanken, dass du an den Feiertagen so viel wie möglich davon essen musst.

EAT EVERY DAY

Auch am Tag nach der möglichen Völlerei darfst du essen.

Oftmals bestrafen wir uns dann mit einem „Fasttag“ um das Zuviel vom Vortag irgendwie wieder gut zu machen. Nimm am nächsten Tag bewusst deine Körpersignale wahr: wann habe ich Hunger? Wann bin ich satt? Was möchte ich essen? Und nähre deinen Körper!

MINDFUL EATING

Bewusste Essatmosphäre schaffen

Du willst das perfekte Festmahl zaubern, alle Geschenke noch einpacken und das in der „ruhigsten Zeit des Jahres“ – da ist Stress vorprogrammiert. Daher nimm dir bereits vor, an und nach den Feiertagen stets bewusst Zeit fürs Essen.

Richte deinen Fokus auf diese Pause vom Alltag: am Esstisch sitzend, ohne Handy/TV/ToDo-Liste & Co reduziert zum einen dein Stresslevel. Zum anderen nimmt dein Gehirn den Akt des Essens eher wahr. Somit konzentrierst du dich auf das Geschmackserlebnis, bist zufriedener und außerdem länger satt!

KEEP IT TASTY

Lass dich von deinen Geschmacksrezeptoren leiten!

Viel zu oft gibt dir dein Gehirn vor, was dir schmeckt. Weil es Situationen oder Emotionen rekonstruieren will. Daher mach dir die Mühe und schmeck richtig hin, ob du tatsächlich 10 Vanillekipferl auf einmal brauchst um dieses Gefühl von „Weihnachten bei Oma“ wieder zu empfinden! Denn das 1. Stück/der 1. Bissen bringt die höchste Intensität an Geschmack & Genuss, danach kommt lange nichts mehr!

Weihnachten genussvoll & bewusst erleben

LINSENSALAT MIT RÄUCHERFORELLE

Zutaten (2 Portionen)

250 g Linsen grün/braun (Dose)
100 g Frühlingszwiebeln/Lauch
300 g Karotten
200 g Räucherforelle
10 g Öl
20 g Balsamicoessig
Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum

Zubereitung

Die Linsen unter fließend Wasser gut abspülen. Zwiebeln fein hacken, Karotten waschen und grob reiben.

Für das Dressing Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Thymian vermengen und mit Linsen, Zwiebeln und Karotten vermischen.

Räucherforelle in grobe Stücke schneiden und über den Salat legen, mit frischem Basilikum bestreuen.



FRUCHTIGER TOPFENAUF LAUF

Zutaten (2 Portionen)

2 Pkg. Topfen mager
2 Eier
4 EL Kokosflocken
2 EL geriebene Nüsse
1 Banane
300 g Tiefkühlbeeren
Zimt

Zubereitung

Topfen, Eier, Kokosflocken & Nüsse in eine Schüssel geben. Banane mit der Gabel zerdrücken und ebenfalls hinzufügen und alles mit dem Mixer cremig rühren.

Anschließend einen Teil der Beeren mit dem Löffel unterheben und die Masse in eine Auflaufform füllen. Die restlichen Beeren oben drauf legen und leicht andrücken.

Für ca. 20-25 min bei 160 Grad Umluft backen. Anschließend mit dem Zimt bestreuen & genießen!



Weihnachten genussvoll & bewusst erleben

PIKANTE PALATSCHINKENROULADE



ZUTATEN (4 Portionen)

100 g Vollkornmehl
250 ml Milch
4 Eier
150 g Pizzakäse
100 g Zwiebel
200 g Karotten
200 g Weißkraut
100 g Mais
200 g Kräuterfrischkäse
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Kurkuma, Currypulver

Zubereitung

Mehl, Milch, Salz und Eier mit Mixer verrühren. Anschließend geriebenen Käse unterheben. Backrohr auf 225°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Backblech mit Papier auslegen und im Ofen mit aufwärmen. Die Masse auf dem heißen Backblech verteilen und ca. 12- 15 Minuten backen. Währenddessen Karotten waschen und mit Gemüsehobel klein raspeln, Weißkraut ebenso waschen, Kraut & Zwiebel fein nudelig schneiden. Mais abtropfen lassen und abspülen. Zwiebel in einem Topf mit Öl anrösten und anschließend Kraut und Karotten hinzufügen und weichdünsten. Mit Pfeffer, Kurkuma und/oder Curry abschmecken. Noch heiße Masse mit Kräuterfrischkäse bestreichen, das gedünstete Gemüse darauf verteilen und zu einer Roulade rollen. Falls nicht alles Gemüse in der Roulade Platz hat, extra dazu genießen.

☆ bewusst ☆ entspannt ☆ genussvoll ☆