



ISA-Coaching

***Gesunde Ernährung als Grundlage für ein
glückliches Leben***



ISA-Coaching

Gesunde Ernährung als Grundlage für ein glückliches Leben

Unsere Nahrung hilft uns dabei innerlich zu wachsen. Sie ernährt uns körperlich, seelisch, geistig und spirituell. Gemüse¹, Obst², Kräuter und Gewürze³ sind dabei die Grundbausteine. Sie heilen unseren Körper, schenken uns Kraft und machen uns Mut.

Besonders wertvoll ist hierbei die Nahrung aus der freien Natur, entweder direkt aus dem eigenen Garten oder aus nahegelegenen Wäldern und Wiesen. Denn diese Nahrung besitzt das für uns geeignete, individuelle Energielevel und passt sich unseren Bedürfnissen an.

Gekaufte Lebensmittel können wir wieder zu unserer „eigenen“ machen, indem wir achtsam mit ihnen umgehen. Zum Beispiel beim Putzen und Schneiden mindestens eine halbe Minute in unseren Händen halten. Oder vielleicht gefällt es Ihnen auch dieser, für Sie wertvollen, Nahrung Ihre Dankbarkeit und Ihre Freude entgegenzubringen. Die Nahrung nimmt diese Informationen auf und stellt ihre Energie entsprechend unserer Bedürfnisse um. In diesem Zusammenhang verweise ich auf Dr. Masaru Emoto der nachwies, dass Wasser ein Bewusstsein hat und auf Schwingungen von Worten und Musik reagiert. Wasser ist in unseren Nahrungsmitteln enthalten und ist der Träger der Informationen.

Diese Broschüre enthält die wichtigsten Nahrungsmittel um glücklich und gesund zu sein. Des weiteren zwei Beispielrezepte mit Huhn und Fisch.

Nahrung die glücklich macht

Obst

Äpfel
Aprikosen
Avocados
Bananen
Beeren
Birnen
Cranberrys
Datteln
Feigen
Granatäpfel

1 siehe Gemüse

2 siehe Obst

3 siehe Kräuter und Gewürze



ISA-Coaching

Kirschen
Kiwis
Mangos
Melonen
Orangen und Mandarinen
Papayas
Weintrauben
Zitronen und Limetten

Gemüse

Artischocken
Blattgemüse
Gurken
Keimlinge und Sprossen
Kohl und die große Familie der Kreuzblüter
Rettiche und Radieschen
Spargel
Staudensellerie
Süßkartoffeln
Zwiebeln

Kräuter und Gewürze

Himbeerblätter
Ingwer
Katzenkralle
Knoblauch
Korinader
Kurkuma
Petersilie
Süßholzwurzel
Zitronenmelisse
Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian



ISA-Coaching

Wildpflanzen und Honig

Aloe vera
Atlantisches Meeressalg
Brennnesselblätter
Hagebutten
Honig
Klettenwurzel
Kokosnuss
Löwenzahn
Rotklee
Wilde Blaubeeren

Aus diesen Zutaten lassen sich einfache und gesunde Gerichte zaubern. Ganz nach Geschmack und Möglichkeiten. Probieren Sie es einfach aus und entdecken Sie Ihre Lieblingsrezepte.

Rezepte mit Huhn und Fisch

Reis mit Huhn und Zimt

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

Für 2 Personen

- 150 g Naturreis oder Basmatireis
- 150 g Hühnerbrustfilet (in Würfel geschnitten)
- 1 Zimtstange (ca. 2.5 cm lang)
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- ¼ Teelöffel gemahlene Kurkuma
- ¼ Teelöffel gemahlene Chilipulver
- 2 Esslöffel tiefgekühlte Erbsen
- Salz
- 1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- 375 ml Wasser
- ½ Esslöffel Sonnenblumenkerne



ISA-Coaching

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zimtstange 30 Sekunden darin bei starker Hitze rösten bis sie aromatisch duftet. Das Hühnerfleisch dazugeben und 2-3 Minuten im aromatisierten Öl anbraten

Kurkuma, Chilipulver und Erbsen unterrühren, dann den Reis hinzugeben. Sachte durchrühren und mit Salz und Zitronensaft würzen.

Das Wasser hinzu gießen und zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis und das Huhn gar sind. Den Herd ausschalten und den Topf noch weitere 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Fett ca. 1 Minute goldgelb rösten und den fertigen Reis damit bestreuen.

Fischfilet mit rotem Kokos-Chutney

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Für 2 Personen

- 2 Weißfischfilets (z. Bsp. Schellfisch oder Kabeljau)
- Für das Chutney
- 85 g Kokosraspeln
- ½ Esslöffel fein geriebener Knoblauch
- ¼ Teelöffel Chilipulver
- 2 Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft
- Salz

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Sämtliche Zutaten für das Chutney mit 1-2 Esslöffeln Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste pürieren.

Die Fischfilets jeweils mit Salz würzen und mit dem Kokos-Chutney bestreichen. Dann einzeln in Alufolie wickeln und auf einem Blech ca. 10 Minuten im heißen Ofen backen.



ISA-Coaching

Quellennachweis

„Indisch schnell und gesund“, Monisha Bharadwaj, Christian Verlag GmbH München, 2009
„Medical Food“, Anthony William, Arkana Verlag München, 2017

Weitere Literatur

„Essbare Wildpflanzen“, Steffen Guido Fleischhauer, AT Verlag, 2007
„gesund gekocht“, Anja Reinstrom, Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2012
„Die Botschaft des Wassers“, Dr. Masaru Emoto, KOHA-Verlag, 2008

ISA

Broschüre „Gesunde Ernährung“

Erstellt im Juni 2019

alle Rechte liegen bei ISA-Coaching (Beatrice Borchert, Bernd Schäfer)