

1. Mai

Wandlung ist notwendig, wie die Erneuerung
der Blätter im Frühling.

Vincent van Gogh

Der erste Mai ist auch der erste Tag unseres Kalenders. Somit sollte er auch der erste Tag Ihres neuen Ernährungsplans sein. Nehmen Sie doch das oben angeführte Zitat zum Ansporn etwas in Ihrem Leben zu ändern und einen Neuanfang zu wagen!

Rezeptvorschlag: Gefüllter Fenchel

Die Zutaten:

4 Fenchelknollen
1-2 EL Zitronensaft
1 Zucchini
3 Tomaten
3 Scheiben Vollkorn-Zwieback
100 g Käse, am Stück
Zucker
Salz
Weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Butter

Die Zubereitung:

1. Die Fenchelknollen putzen, waschen, längs halbieren.
 2. Salz, Zucker und Zitronensaft in ¼ Liter Wasser geben. Den Fenchel darin 10 Minuten weich kochen.
 3. Tomaten enthäuten, vierteln und entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
 4. Zucchini waschen, halbieren, entkernen. Zucchini und Käse fein würfeln.
 5. Den Zwieback zerdrücken.
 6. Den Fenchel aus dem Wasser nehmen und das Innere herauslösen. Dabei 2 Schalen übrig lassen. Das Innere zusammen mit dem Zwieback, dem gewürfelten Käse und dem Gemüse vermischen und würzen.
 7. Die Kochflüssigkeit in eine feuerfeste Form gießen und in diese dann die Fenchelschale hineinsetzen. Mit der Gemüsefüllung füllen und mit Butterflöckchen bestreuen.
 8. Bei 180° Grad etwa 20 Minuten backen.
-

Die Gestaltung der Esssituation:

Nehmen Sie sich mindestens 20 Minuten Zeit beim Essen. Sie sollten dabei zur Ruhe kommen. Stellen Sie das Telefon und den Fernseher ab. Vielleicht lassen Sie leise Ihre Lieblingsmusik im Hintergrund laufen. Wichtig ist vor allem, eine entspannte und für Sie angenehme Stimmung zu erzeugen, damit Sie Ihr Essen ungestört genießen können.

Bewegungsvorschlag:

Nach dem Essen sollten Sie sich ein wenig Ruhe gönnen. Gehen Sie ein Stück spazieren, oder setzen Sie sich eine halbe Stunde an die frische Luft.

Bilanz: Schwierigkeiten, Erfolge, Angenehmes

Wie ist der Tag gelaufen?

0



1



2



3



4

