



MITTAG- UND ABENDESSEN GESTALTEN

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt.
In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Das gesunde Frühstück hat bis zum Mittag gut gesättigt und für gute Konzentration gesorgt. Jetzt gegen Mittag sind Sie wieder richtig hungrig, und es ist Zeit für eine gute Mahlzeit. Ich empfehle Ihnen, zuerst einen gemischten Salat mit einer selbst zubereiteten Salatsauce zu essen. Verwenden Sie dazu Olivenöl und Apfelessig. Als Hauptgang gibt es tierisches oder pflanzliches Eiweiss wie Fleisch, Ei, Käse, Hülsenfrüchte oder Fisch mit Reis, Teigwaren oder Kartoffeln. Dazu können Sie Gemüse servieren, aber nicht zu weich gekocht. Nehmen Sie sich zum Essen und Kauen genügend Zeit. Nach dem Essen gönnen Sie sich einen guten Kaffee oder machen einen Spaziergang. Auch ein kurzes Schläfchen kann erfrischen.

Fit und satt meistern Sie nun den Nachmittag. Taucht ein kleiner Hunger auf, können Sie einen Grapefruitsaft trinken oder einen Teller Haferflocken pur oder mit Bananen und Zimt und Rahm verfeinert geniessen. Trinken Sie auch immer wieder Tee oder Wasser. Neutrale Tees für jeden Tag sind zum Beispiel Fencheltee, Lindenblütentee, Grüntee, Früchtetee oder Rotbuschtee. Gegen Abend kehren Sie von der Arbeit zurück und haben Hun-

ger. Der erfolgreiche nächste Tag beginnt mit dem richtigen Abendessen. Das wertvollste Menü ist ein Teller gekochtes Gemüse. Dabei sollte das frisch gerüstete Gemüse in einer Pfanne zugedeckt ohne Wasser, also im eigenen Saft, gegart werden. Würzen Sie es, fügen Sie Kräuter bei und etwas Butter oben aufs Gemüse. Zusammen mit einer Scheibe Dinkelbrot haben Sie nun ein leichtes, nahrhaftes Abendessen. Ebenfalls geeignet sind zum Beispiel eine Gemüsesuppe, ein Reisgericht, auch mit Fisch, Linsen oder Linsensuppe oder eine Kartoffel-/Polentarösti. Salate oder rohes Gemüse am Abend können von unserer Magensäure nicht mehr richtig aufgeschlossen werden und sollte daher besser am Mittag gegessen werden.

Nach der nicht zu üppigen Abendmahlzeit verbleibt genug Energie, um noch dies oder das zu unternehmen oder zu erledigen oder einen Abendspaziergang zu machen. Wenn bei Ihnen kurz vor dem Schlafengehen ein kleiner Hunger entsteht, ist das normal. Stillen Sie ihn mit einer Essiggurke, etwas Dinkelbrot oder wenig dunkler Schokolade. Jetzt wünsche ich Ihnen eine gute Nacht und morgen einen energiegeladenen Tag.