

Erledigt

## Leckere gesunde Lebensmittel

Beitrag von „giules“ vom 14. November 2016, 08:29

Ich möchte [@griven](#) 's Backkünste zum Anlass nehmen, eine Diskussion zu starten zum Thema "Leckere gesunde Lebensmittel".

Denn auch wir als Geek's und Nerd's, müssen nicht dem Klischee entsprechen und uns nur von Bürgern und Pizza ernähren. Zumal es grade in den Wintermonaten Sinn macht sich ausgewogen und Vitaminreich zu ernähren, um Erkältungen vorzubeugen!

Heute stelle ich euch zwei Produkte vor die ich besonders gerne esse.

Das erste ist Lebenswurst:

Es handelt sich hierbei um einen fleischlosen Brotaufstrich, der wie hausmacher Leberwurst schmeckt. Allerdings ohne diesen miesen Nachgeschmack! Die Lebenswurst gibt es in drei verschiedenen Aromen.

Olivia, original und Rauchpaprika.

<http://www.lebenswurst.de/de/s...wurst-original-200-g.html>

Als zweites eine lowcarb Marmelade:

Absolut lecker und süß, meiner Meinung nach eine Bereicherung der heimischen Speisekarte!

<https://www.soulfood-lowcarber...brotaufstriche/marmelade/>

## Beitrag von „giules“ vom 15. November 2016, 09:41

Ahhh ja, ich stelle fest, dass ich hier einen Rohrkrepierer produziert habe...

Gut!

Ich mach es mal so, ich poste heute noch ein Rezept, wenn da keine Resonanz erfolgt fliegt der Kram wieder raus!

Also doch weiter Pizza, Pommes, Schnitzel, und Bürger???



---

## Beitrag von „al6042“ vom 15. November 2016, 10:49

Hey....

Ich bin ITler...

Getränke sind Kaffee, Cola und Bier (Reihenfolge kann variieren)

Geessen wird, was der Kühlschrank oder die Speisekammer hergeben... 😄

---

## Beitrag von „Dr.Stein“ vom 15. November 2016, 11:27

Unsere Werten Bürger esse ich nicht 😄 aber Burger schon.

---

## Beitrag von „Sascha\_77“ vom 15. November 2016, 11:31

Ach Dr. sei doch nicht so. Ein wenig mehr Burger-Initiative könnte nicht schaden. 😄

---

### Beitrag von „yoyo268“ vom 15. November 2016, 11:49

Moin, was soll ich sagen: Getränke wie bei al6042, nur das Bier wird nur durch Pernod ersetzt. Nahrung wird aus dem Keller geholt, wenn der leer ist kommt der Laden in betracht bis 23:00 Uhr offen. Sollte es dafür zu spät sein wird mit Kaffee überbrückt. Der Bäcker ist um 5:30 wieder offen. Alles jahrelang erprobt und läuft. Und damit entspreche ich leider dem Klischee



Schönen Tag noch!

PS. letzte Grippe 1996 😊

---

### Beitrag von „E.D.L.“ vom 15. November 2016, 11:53

Leckere gesunde Lebensmittel heißt das Thema und Du postest Marmelade und 'n Leberwurstersatz? Vielleicht ja lecker, aber ist das wirklich gesund, [@giules](#) ?

Fleisch ist ja per se nun nicht zwangsläufig ungesund - und das sage ich als Vegetarier/Pescetarier.

Aber die industrielle Fleischproduktion ist ungesund für diesen Planeten, könnte man sagen ... weshalb ich U.A. kein Fleisch esse.

Ich bin großer Fan von Paprika diversen anderen Gemüsen, indischen Gewürzen. Salate, Geschmortes ... schön scharf mit Kräuterquark/-Joghurt dazu. Aufs Brot mag ich zuweilen so mediteranes Zeug wie Pesto oder ähnliches. Ohne (Frisch-)Käse kann ich auch irgendwie nicht. Wenn's süß sein soll, gerne Honig, selten mal Marmelade.

Diese ganzen Bio-Veggie-Brotaufstriche hab ich eigentlich hinter mir. Die sind zwar hier und da

ganz lecker, aber mir auf Dauer auch ein bisschen zu teuer. Nervt mich immer diese teuren Mini-Gläser zu kaufen ... warum gibts den Kram nicht mal in Gläsern für Männer! 😎

P.S.: Ich weiß nicht ob Lebensmittelproduktempfehlungen generell viel Sinn machen, da wir Menschen alle unterschiedliche Geschmäcker haben. Was dem Einen schmeckt muss dem anderen noch lange nicht schmecken.

---

### **Beitrag von „giules“ vom 15. November 2016, 12:23**

[@E.D.L.](#) schön, dass du das ansprichst!

Oh ja, die Marmelade ist auf Grund der lowcarb Variante tatsächlich gesünder als die Zucker Variante! Auch ist eine fleischarme Ernährung vorzuziehen.

Ich gebe zu, dass ich in meiner Jugend sehr viel Raubbau an meiner Gesundheit betrieben habe und diese Lebensweise auch schon ihren Tribut forderte. Alleine die Umstellung auf eine bewusstere Ernährung hat mir geholfen 20 kg abzuspecken und mich wesentlich fitter und gesünder zu fühlen.

Niemand soll auf sein Kaffee, Bier, oder Gläschen Wein verzichten, aber eben alles in Maßen! Auch Fleisch ist ok, allerdings sollte man darauf achten woher das Fleisch kommt und vielleicht nicht jeden Tag Fleisch zu essen.

Ich will niemandem sein Essen madig machen, ich möchte einfach nur auf gesündere Alternativen aufmerksam machen und vielleicht gemeinsam mit euch gesündere Leckereien zusammentragen. Und wenn der ein oder andere dadurch ein neues Bewusstsein in Sachen Ernährung bekommt ist das doch cool!!

P.S.

Na gut, dann beenden wir den Essenskram hier! So!! Fününününü!!  
Ich schmolle jetzt ne Stunde oder zwei! Wir sehen uns heute Abend!!



## Beitrag von „al6042“ vom 15. November 2016, 12:40

Ich lebe seit über 30 Jahren mit meinen 8-10 kg Untergewicht und der erstaunlichen Tatsache, das ich essen kann bis der Magen platzt, aber sich das nie auf mein Gewicht auswirkt... 😊  
Meine Mutter meinte, dass ich das von meinem Vater habe, der dann aber ab 40 einen nicht übersehbaren Bierbauch ansetzte...  
Das ist mir bisher erspart geblieben... 😊

Natürlich ist die richtige Wahl der Zutaten einer Mahlzeit ein wichtiger Faktor, gerade in Bezug auf die bereits angesprochene industrielle Fertigung von Produkten oder deren Aufzucht, egal ob Tiere oder Pflanzen.

Aber ich esse was mir schmeckt und freue mich, dass ich damit noch keine gesundheitlichen Probleme eingefahren habe...

[@yoyo268](#)

Letzte Grippe vor 20 Jahren kann auf die regelmäßige, aber unwissentliche Einnahme von Antibiotika-Cocktails liegen...

Die einen haben mehr davon, die anderen weniger... 😊

---

## Beitrag von „E.D.L.“ vom 15. November 2016, 12:52

Der Low-carb-Hype ist auch nichts anderes als die nächste Diät-Mode. Eiweißdiäten gibts auch nicht erst seit heute ... die gabs auch schon in Frauenzeitschriften aus den 80ern. Ob das alles wirklich so gut ist? <http://www.stern.de/gesundheit...iaeten-luege-3540996.html>

Wer wenig aktiv ist muss eben auch wenig Nahrung zu sich nehmen. Das ist eine ganz einfache Sache. Alle sitzen nur noch vorm Rechner ... gefressen wird wie die Handwerker.

Irgendwelche Grundnährstoffe komplett weglassen ist zwar auch eine Lösung die Kalorienzufuhr zu senken, aber Gesund ist das m.E. nicht. Gestern war es Low-Fat heute ist es

Low-Carb.

Sich ausgewogen, gesund und vor allem maßvoll zu ernähren ist des Rätsels Lösung - sich bewusst ernähren. Leider wurden wir selten so erzogen und bei den jungen Generationen von heute ist das sicher nicht besser geworden. Aber wir können uns heute einmal mehr informieren wie's geht ... mit Ernährungs-Hypes und -Moden sicher nicht optimal.

P.S.: [@al6042](#) also wenn mit Deiner Schilddrüse alles OK ist, dann ist Dein Körper schlicht und ergreifen ein schlechter Nahrungsverwerter. Dieses "Glück" hat nicht jeder 😊

---

### **Beitrag von „al6042“ vom 15. November 2016, 13:35**

Schilddrüse schnurrt einwandfrei...  
Dann eben das Verwertungs-Dingens... 😊

---

### **Beitrag von „derHackfan“ vom 15. November 2016, 18:25**

[Zitat von al6042](#)

... das ich essen kann bis der Magen platzt, aber sich das nie auf mein Gewicht auswirkt ...

Hehe ... 😊  
Ein guter Hahn wird niemals fett.

---

### **Beitrag von „Fredde2209“ vom 15. November 2016, 18:45**

Hab gerade eine kleine schale schoko chrossies in der hand... Jetzt fühle ich mich gerade irgendwie schlecht 😞 aber ich hatte heute wohl schon eine Banane! 😄 Aber sonst habe auch ich nicht viel Zeit zu kochen. Viel Nudeln, Reis oder Kartoffeln (auch in Brei Form möglich) mit allen möglichen Saucen. Kolrabi, Möhren und ein kleiner Salat sind oft dabei. Dazu manchmal ein Stück Hähnchen oder so. Also ganz so ungesund ist es jetzt denke ich mal nicht, zum mindest nicht zu den üblichen Mahlzeiten, aber ich esse auch gern mal um 4 Uhr nachmittags 😊 Nachmittag-essen...

---

### **Beitrag von „e4g1e“ vom 15. November 2016, 20:14**

Ich finde den Thread toll. Bin immer auf der Suche nach neuen gesunden und dabei leckeren Sachen. Lebenswurst kannte ich bisher nur selbstgemachte, auf Grundlage von Champignons mit Zwiebeln und Thymian.

Was ich im Moment sehr gerne frühstücke ist Chiapudding mit Obst. Die Zubereitung ist total easy und dauert nicht länger als ein Toast zu machen.

---

### **Beitrag von „giules“ vom 15. November 2016, 20:29**

Hey und hallo [@e4g1e](#) !

Schön dich mit dem Thema angesprochen zu haben!

Vielleicht magst du mal das Rezept posten, würde mich sehr interessieren.


Vielen Dank schon mal!

---

## Beitrag von „Dr.Stein“ vom 15. November 2016, 23:27

[Zitat von yoyo268](#)

Der Bäcker ist um 5:30 wieder offen

Der Späti bei mir um die Ecke hat 24/7  Das Ding ist wirklich wie ein kleiner MiniSuperMarkt nur ohne Frisches Obst und Gemüse

---

## Beitrag von „giules“ vom 15. November 2016, 23:43

Berlin, die Stadt die niemals schläft...

---

## Beitrag von „TakisGR“ vom 15. November 2016, 23:49


ich hab grad noch eine Pizza rein gehauen und eine fl Bier mist gleich leer Prost.

---

## Beitrag von „yoyo268“ vom 16. November 2016, 06:50

Moin [@al6042](#)! Dann geht's uns ähnlich Schilddrüse ok, Gewichtszunahme kaum möglich, egal welche Mengen ich esse. Das mit dem Gewicht war bei mir bis 45 identisch, in den letzten 3 Jahren kamen ca. 5Kg dazu. Zur Grippe: mein Doc meint das liegt daran, daß ich im Frühjahr bei ca. 12<sup>o</sup> in die Ostsee steige bis zum Herbst hinein und dazu ab und dann in die Sauna. Und wenn so'n kleiner "Schnöf" kommt arbeite ich den meist weg. Andere "Stoffe" wären entdeckt worden bei der letzten HU, aber trotzdem danke für den Tip.

Denn wer weiß was man heut zu Tage so alles in sich reinschiebt.

[@Dr.Stein](#) T'ja das ist der Unterschied zwischen Dorf und Stadt, aber ich habe lieber die Ostsee vor der Tür als den 24/7 Lade  denn zur aller, aller letzten Rettung gibt es auch hier Tanken mit 24/7



Ich wünsche allen eine "Gesunde Zeit" damit ich weiterhin meine tägliche Dosis Hackintosh bekomme 😊

In diesem Sinne: Schönen Tag!

---

### **Beitrag von „E.D.L.“ vom 16. November 2016, 09:40**

Auch unser Immunsystem ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich leistungsfähig. Ich glaube da ist viel Veranlagung dabei und vor allem wie sich das Immunsystem in der Kindheit entwickeln konnte. Abhärtung ist ne gute Sache, Sauna sowieso ... aber von der Lebensweise im Erwachsenenalter 1:1 auf die Gesundheit zu schließen kann auch schiefgehen. 😊

Generell glaube ich das wir viel mehr tun können um unserer Gesundheit zu schaden, vor allem nachhaltig in der Kindheit/Jugend, als unsere Situation (sofern wir schon normal gesund leben) noch weiter zu verbessern. Eine Langzeitstudie hat z.B. gezeigt, dass vegetarisch lebende Menschen genauso häufig an Krebs erkranken wie Allesfresser.

Die pers. geistige Einstellung zur Gesundheit hat m.E. auch noch einen großen Einfluss. Die Angst krank zu werden macht krank bzw. fördert das Risiko ... genauso wie der Körper mit dem Glauben an Heilung/Gesundheit sich selbst heilen kann, eine positive Einstellung die Heilung fördert. Mag esoterisch klingen, aber das Universum unseres Körper ist nicht zu unerschätzen, würde ich sagen! 😎

---

### **Beitrag von „qcuk“ vom 25. Dezember 2016, 19:03**

[Zitat von giules](#)

Also doch weiter Pizza, Pommes, Schnitzel, und Bürger???

Gemüse-Pizza mit "Käse", gewürfelte Kartoffeln in leckerer Marinade auf dem Backblech,  
Sellerie-Schnitzel und Veggie-Burger? Läuft! 

Die Lebenswurst kannte ich noch gar nicht, danke für den Tipp!