

LÄSST SICH
SCHÖNHEIT
ESSEN?



JA!

NATÜRLICHE
LEBENS-MITTEL,
DIE VON INNEN
SCHÖN MACHEN

NUR IN



Schönkost

Schönklast

MACHT SIE **NATÜRLICH** SCHÖN!

PFLANZEN-VITAMINE

VITAL-EIWEISSE

LIEBESSTOFFE AUS DER NATUR

GENUSS-REZEPTE

STRAFFENDER GRÜNTEE

HAARSTÄRKENDE MINERALIEN

GESUNDE ÖLE

PFLANZLICHE RADIKALENFÄNGER

FALTEN GLÄTTENDER KAKAO

INNERE BALANCE



EINE KOSTPROBE AUS „SCHÖNKOST“

Zehn schöne Gebote: „Schönkost“

Nur bewusster Genuss ist langfristiger Genuss:
Die wichtigsten Prinzipien von „Schönkost“

1. Das Leben lieben

„All You need is love“, sangen die Beatles – und griffen damit eine der schönsten Stellen der Bibel auf: „Glaube, Liebe, Hoffnung – das größte aber, das ist die Liebe“ aus dem „Hohen Lied der Liebe“. Denn nur, wer sich, wer andere lieben kann, ist in der Lage, einen bewussten Bezug zum eigenen Körper aufzubauen, kann Freude empfinden. Schönheit kommt von innen, das ist das Motto von „Schönkost“. Und die Stärkung dieser inneren Schönheit ist das Ziel des Buches.

2. Im Rhythmus schwingen

Gleich mehrere Uhren „ticken“ in unserem Körper. Da ist zum einen die Tag-Nacht-Uhr, die unser tägliches Leben strukturiert. Wer beispielsweise dauernd die Nacht zum Tag macht, den straft diese Uhr langfristig mit Falten fördernder Müdigkeit. Und da ist die saisonale Uhr der Jahreszeiten, die perfekt mit der umgebenden Natur harmonisiert. Diese Uhr zeigt uns an, dass wir im Frühjahr vitalisierende Produkte wie den Bärlauch benötigen. Dass wir im Winter nervenstärkende Produkte wie etwa einheimische Walnüsse brauchen. Schließlich gibt es noch weitere auf uns einwirkende Spezialuhren, wie etwa die Mondphasen, die helfen, den eigenen Rhythmus zu finden.

3. In der Heimat verwurzelt

In „Schönkost“ werden Sie keine indischen, italienischen, mexikanischen Rezepte finden, werden Sie kaum exotische Produkte finden. Sondern Sie werden nach Jahreszeiten gestaffelt das finden, was bei uns wächst, was perfekt zu unserem Stoffwechsel passt. Und das wird frisch und schonend nach einfachen Rezepten zubereitet. Wobei es dazu gehört, sich mit den heimischen Produzenten zu beschäftigen, mit ihnen zu diskutieren. Gutes zu loben, Schlechtes zu kritisieren. Noch etwas: Schon aus Klimaschutzgründen gehört einheimischen Produkten die absolute Vorfahrt. Äpfel aus Neuseeland haben hier nichts verloren!

4. Bewegung ist „bewegend“

Auf rund zehn Kilometer Bewegung ist unser Körper pro Tag immer noch programmiert. Diese Programmierung stammt aus der Zeit, wo das Jagen und das Sammeln der Nahrung die überlebenswichtige Tätigkeit waren. Auch wenn heute die Nahrung wie selbstverständlich bereit steht, besteht der Körper auf seiner täglichen Bewegungsration. Wer aber glaubt, dieses Bewegungspaket dem Körper in Form eines verbissenen Trainings im Fitness-Studio zu geben, irrt sich. Bewegung muss freudiger Teil des Alltags werden, muss als emotio-



NOCH EINE KOSTPROBE AUS „SCHÖNKOST“

Wahrer Luxus

RADIESCHENBROT
MIT SCHNITTLAUCH

Es muss nicht immer Kaviar sein, wenn es um Luxus geht. Einer der größten Genüsse ist ein gutes Brot, bestrichen mit Butter, belegt mit knackigen Radieschen, bestreut mit frischem Schnittlauch. Aber es ist nur dann ein Hochgenuss, wenn alles mit Liebe ausgesucht wird, wenn das Gericht mit großer Muße gegessen wird.

ZUTATEN:

- 1 SCHÖNE SCHEIBE BROT, nicht zu dick, nicht zu dünn – 1 Zentimeter wäre zu viel, ein halber zu wenig. Am besten schmeckt ein Bauernbrot aus dem Holzofen, am gesündesten ist ein Dinkel-Hirse-Brot. Am schlankmachendsten ein Essener-Brot.
- 1 GUTE BUTTER. Sehr gut ist eine leicht gesalzene aus Frankreich. Oder noch besser: eine silagefreie (also kein Trockenfutter) aus den Alpen, aus der würzigen Milch der Bergkräuter fressenden Kühe.
- 1 Bund FRISCHER (!) SCHNITTLAUCH
- 1 Bund KNACKIGE, LEICHT SCHARFE RADIESCHEN, wie es sie gut nur direkt bei den Bauern gibt.



ZUBEREITUNG:

Das Brot mit der Butter bestreichen, die Radieschen in dünne Rädchen schneiden, das Brot dick damit bedecken, leicht salzen. Dann den frisch geschnittenen Schnittlauch drüber. Jetzt kommt das Wichtigste: Das Brot in 6 Stücke teilen, und jedes Stück mit Hochgenuss essen, gründlich kauen, Mozart-Klaviersonaten hören, nichts lesen. Wenn Sie dafür 10 Minuten brauchen, dann haben Sie alles richtig gemacht.

Sie sehen, so einfach ist es gar nicht, ein gutes Stück belegtes Brot zu bekommen.

FF: Die fein gemahlene Mehle des Bauernbrotes gehen relativ schnell ins Blut, lassen den Blutzucker ansteigen. Also nur ganz selten als echten Hochgenuss essen. Das Dinkel-Hirse-Brot liefert alle lebenswichtigen Aminosäuren, und die Hirse wirkt auch noch entsäuernd und durch ihr Silizium schön machend. Einen niedrigen glykämischen Index hat das Essener-Brot, weil es Keimlinge enthält, die das dick machende Insulin zügeln. Die Senföle des Radieschens, des Schnittlauchs vertreiben Bakterien, räumen den Magen auf und geben einen guten Atem. Außerdem werden Sie noch mit einer ordentlichen Ladung Vitaminen, etwa C, und Spurenelementen, wie dem schönenden Eisen, versorgt.



SCHÖNE STIMMEN

„Lexikon für die Schönheit. Das Buch sollte jede Kosmetikerin in ihrem Angebot haben“.

Angelika Baur-Schermbach, KOSMETIK international

„Gutes Aussehen, tolle Figur und Fitness: Ernährungsexperte Hans Lauber empfiehlt mit seiner Schönkost dafür die richtigen Lebensmittel.“

Caro Maurer, Bonner Generalanzeiger

„Ein Zauberbuch. Voller Sensibilität für das Sinnliche alltäglicher Genüsse. Und für die Magie der ganz natürlichen Wunderstoffe auf dem Teller.“

Katarina Banach, Deutscher Wellness Verband

„Schönkost ist eine hervorragende Kombination aus Ernährungsnachschlagewerk und Rezeptbuch.“

Peggy Reichelt, amapur – die Stundendiät

„Schönheit lässt sich essen.“

Dr. Verena Bach, Münchner Merkur



Schönkost



„Schönkost“-Autor Hans Lauber leitet im Deutschen Wellness Verband den Fachbereich „Gesund leben“. Das Mitglied des Gastronomie-Clubs „Prosper Montagné“ schrieb auch „Schlemmen wie ein Diabetiker“.



Schönkost von Hans Lauber
256 Seiten, Hardcover, großer Rezeptteil
29,80 €, ISBN 978-3-87409-451-1

www.schoenkost.de