



## Vorratskammer - Ernährungs-Tipps“ für stressige Zeiten!

Wer gesund bleiben möchte, verzichtet weitgehend auf industriell erzeugte Nahrungsmittel und Speisen. Hier findest du einige Tipps, die dich dabei unterstützen! Wenn du dafür Rezepte brauchst, so sende mir eine E-Mail, ich übermittle dir gerne das Rezept.

### **„Die Vorratskammer!“ Hausgemacht schmeckt´s einfach besser!**

- ♥ **Pudding hausgemacht** – auch mal mit Pflanzendrinks, wie Mandelmilch, Reisdrink, Haferdrink... zubereitet.

Besonders lecker schmeckt Schokolade-Pudding, wenn man in der Mandelmilch ca. 50g Zartbitterschokolade schmilzt und den weißen Haushaltszucker durch etwas Reissirup oder Kokosblütenzucker ersetzt. Für Kinder kann der Pudding vor dem Servieren gerne mit einem Esslöffel geschlagenem Obers garniert werden.

Und so geht´s: Den fertigen, kochend-heißen Pudding in kleine ausgespülte, saubere Gläser füllen, verschließen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren – ein kleiner süßer Snack für Kinder und Erwachsene. Der Pudding ist ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar – aber zumeist ist er schon vorher aufgegessen... Damit kannst du schnell und ohne großen Aufwand, für mehrere Tage, eine kleine gesündere „Süßigkeit“ anbieten.

- ♥ **Palatschinken hausgemacht**

Sind können sehr abwechslungsreich in deinen Speiseplan integriert werden. Es lohnt sich daher immer eine größere Menge zuzubereiten.

Davon kann zum Beispiel ein Teil als Frittaten geschnitten werden und portionsweise tiefgekühlt werden. Ideal wenn´s mal schnellgehen muss oder wenn man eine Suppeneinlage für den kleinen Hunger braucht.

Du kannst sie auch einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und sie z.B. gleich frisch zubereitet, pikant mit Gemüse-Hülsenfrüchte und Käse oder auch mit Fleisschugo oder als Krautpalatschinken u.v.m. genießen.

Und am übernächsten Tag, genießt du sie süß, als Topfenpalatschinken mit Heidelbeeren oder als Marmeladepalatschinken bzw. Eispalatschinken...

Du hast dir praktisch einen aufwändigen Arbeitsgang erspart.

---

**Sabine Klausberger®**

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☯ Dipl. Mentaltrainerin  
Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☯ Energetische Körperarbeit  
Eichengasse 6 ☯ 4523 Neuzeug ☯ 0680 / 31 48 435 ☯ [www.tcm-klausberger.at](http://www.tcm-klausberger.at)



### ♥ **Spätzle oder Nockerl hausgemacht**

Bereite deine Spätzle wie gewohnt zu, nur verwende dafür die doppelte Masse. Es ist ein Arbeitsgang, der nur minimal länger dauert, dir aber für später etwas mehr Zeit verschafft.

Einmal verwendest du die fertigen Spätzle sofort für eine Mittags- oder Abendmahlzeit. Die zweite Masse frierst du ein, um in stressigen Zeiten rasche eine wertvolle Mahlzeit zubereiten zu können. Die Spätzle sind tiefgekühlt einige Wochen haltbar.

Egal ob du sie mit Eier, Fleischsugo, Gemüsesugo, Letscho oder nur mit Pesto servierst, hausgemacht schmecken sie einfach besser!

### ♥ **Hausgemachte Gemüsekraftbrühe / Hühnerkraftbrühe / Rinderkraftbrühe...**

Sie kann in größerer Menge zubereitet und in Gläser abgefüllt werden. So ist sie im Kühlschrank einige Wochen haltbar. Auch hier kannst du einiges an Zeit einsparen und hast rasch eine wertvolle Mahlzeit zubereitet.

### ♥ **Hausgemachte Suppeneinlagen**

wie Grießnockerl, Leberknödel, Fleischstrudel ... können ebenfalls in kleinen Mengen, und als Vorrat tiefgekühlt werden.

### ♥ **Getreide, wie Reis, Hirse, Quinoa...**

kann vorgekocht, drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. So hast du immer eine Suppeneinlage, eine Beilage oder auch eine wertvolle Getreidebasis für Hauptgerichte, zur schnellen Verfügung

### ♥ **Hülsenfrüchte – Bohnen, Linsen und Kichererbsen**

auch sie können ebenso vorgekocht, drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die ideale pflanzliche Eiweißquelle, wenn 's mal schnell gehen muss. Hülsenfrüchte, als Trockenprodukt „hausgekocht“, hat den Vorteil, dass beim kochen verdauungsfördernde Kräuter (z.B. Ingwer, Bohnenkraut, Lorbeerblatt...) beigelegt werden können. Sie sind blähungswidrig und machen Hülsenfrüchte somit leichter verdaulich. Das ist bei industriell gekochten Hülsenfrüchten zumeist nicht der Fall.



- ♥ **Hausgemachter Pizzateig** kann auch vorbereitet werden und portionsweise, tiefgekühlt aufbewahrt werden. Eine Pizza kann somit jederzeit, ohne großen Zeitaufwand, mit frischen Zutaten zubereitet werden. Sie schmeckt besser und kommt ohne Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker aus!

- ♥ **Kuchen und Gebäck**

Auch hier können kleine Mengen, für einen späteren Zeitpunkt (vorteilhaft - einzeln verpackt) und für eine stückweise Entnahme, vorbereitet werden. Damit ist es auch möglich, industriell erzeugte Ware, zumeist mit viel Konservierungsstoffen und künstlichen Aromen, zu vermeiden.

- ♥ **Knödel**

Sie sind meist sehr aufwändig in der Zubereitung. Auch hier ist es ratsam, eine kleine Menge vorrätig im Tiefkühler zu haben. Achte darauf, dass du sie auch stückweise entnehmen kannst. Auch sie können dir, ideal mit frischen Nahrungsmitteln ergänzt, eine wertvolle schnelle Mahlzeit in stressigen Zeiten sein.

- ♥ **Gulasch, Geschnetzeltes usw.**

Kann vorbereitet, sowohl in Gläser (im Kühlschrank) als auch im Tiefkühler, für kurze Zeit aufbewahrt werden.

- ♥ **Fleischsugo**

kann ebenfalls auf Vorrat zubereitet werden. Es kann sowohl in Gläser, als auch tiefgekühlt, für kurze Zeit aufbewahrt werden.

Es hat den Vorteil, dass es genau nach deinem Geschmack zubereitet werden kann und dass du auf Geschmacksverstärker und allerhand anderer industrieller Beigaben, deiner Gesundheit zu liebe, getrost verzichten kannst!

**Also, worauf wartest du noch, bestücke deine „Vorratskammer“!**



- ♥ **Stressige Zeiten kennt jeder von uns. Umso wichtiger ist es, dann gut vorbereitet zu sein, um sich trotzdem ausgewogen zu ernähren. Denn gerade in Stresssituationen ist der Körper auf hochwertige Nahrungsmittel angewiesen, um bei Kräften zu bleiben. Von Fastfood und industriell erzeugter Fertigware ist generell abzuraten und vor allem, in stressigen Zeiten!**
  
- ♥ **Wichtig ist noch zu erwähnen, dass diese Tipps eine kleine Hilfestellung für den stressigen Alltag darstellen. Auf keinen Fall solltest du dich jedoch täglich bzw. ausschließlich von vorbereiteter Tiefkühlkost ernähren, auch wenn sie hausgemacht ist.**
  
- ♥ **Nahrungsmittel aus dem Tiefkühler sollten immer mit frischen Nahrungsmitteln zu einer wertvollen und ausgewogenen Speise ergänzt werden, um deine Gesundheit zu fördern!**
  
- ♥ **Bringe auch in stressigen Zeiten Abwechslung in deinen Ernährungsalltag. Gönn dir überwiegend rasch und frisch zubereitete Gerichte, und nur an wenigen Tagen der Woche solltest du auf deine „Tiefkühlreserven“ zurückgreifen.**

Eine Erklärung der TCM, für ein besseres Verständnis:

Tiefkühlgerichte wirken mit einer sehr kalten und feuchten Thermik auf unseren Körper ein. Längerfristig genossen, hinterlassen sie Feuchtigkeit und Kälte im Körper. Das wiederum beeinträchtigt einen reibungslosen Qi-Fluss (Energieversorgung) im Körper. Wie du dir nun vorstellen kannst, ist es damit leicht möglich an verschiedenen Disharmonien zu erkranken.

- ♥ **Vergiss bitte nicht:**

**Damit deine hausgemachten Nahrungsmittel und Speisen hochwertig bleiben und gut schmecken, sollten sie nicht allzu lange im Tiefkühler verbleiben!**

**Viel Spaß und Genuss, wünscht Dir Sabine Klausberger!**