

„Gourmet Vital – Schlank & Fit mit Hochgenuss“



Gourmet Vital „Ernährungs- und Kochbuch“

Werner Langbauer hat nach diesen Grundsätzen bereits weit über 100 leckere Vital-Gerichte kreiert. Einige davon finden Sie in seinem „Ernährungs- und Kochbuch“. Weitere Infos dazu unter www.gourmetvital.de

Das Gesundheitsbewusstsein der Deutschen wird immer größer. Neben ausreichend Bewegung achten auch zunehmend mehr Menschen auf eine ausgeglichene, vollwertige Ernährung. Insofern hat Ernährungsexperte Werner Langbauer, der Ende der 90er-Jahre bereits mit gesunden Feinschmecker-Tees begeistert hat, mit seinem neuen Konzept „Gourmet Vital“ genau ins Schwarze getroffen.

Getreu dem Motto „Schlank & Fit mit Hochgenuss“ hat er nach dem Wissen uralter Ernährungslehren eine hierzulande völlig neue Ernährungsweise entwickelt: Gourmet Vital setzt kulinarischen Hochgenuss in den Fokus. Sogar der weltbekannte Spitzenkoch und Erfinder der „Cuisine Vitale“, Heinz Winkler, konnte sich als Schirmherr für diese Bewegung, die durch basische, vitalstoffreiche und bekömmliche Ernährung Gesundheit erreichen soll, begeistern. Obendrein kann man laut Langbauer mit Gourmet Vital auch noch genussvoll abnehmen.

„Unsere heutige Nahrung ist überwiegend denaturiert und voll von Chemie – ob man nun im Supermarkt die industriellen Fertigprodukte oder in vielen China-Restaurants die „frisch zubereiteten“ Gerichte mit belastetem Gemüse, Fisch und Fleisch sowie Gewürzen und Saucen mit Glutamaten, Konservierungsstoffen und Stabilisatoren nimmt“, so Langbauer. Viele unserer heutigen Nahrungsmittel sind mit kurzkettigen, entmineralisierten, raffinierten Zuckern sowie raffiniertem Salz vermischt, „tot-erhitzt“ und aus billigsten, mit Spritzmitteln und Kunstdüngern behandelten, industriell angebauten Grund-Zutaten hergestellt. Nicht selten wird der Geschmack mit synthetisch gewonnenen, süchtig machenden Aromen erzeugt, während das „richtige“ Verhältnis von Nähr- und Vitalstoffen über die Zugabe von Nährstoff-Konzentraten wie beispielsweise Eiweißpulvern und synthetischen Vitaminen erreicht wird.

Will man sich selbst gesund und schadstofffrei ernähren, bleibt einem also nichts anderes übrig, als sich seine Gerichte selbst zuzubereiten – oder aber in einem der an Gourmet Vital teilnehmenden bayerischen, bislang vorwiegend im Chiemgau liegenden Restaurants und Hotels essen zu gehen. (Eine Liste hierzu finden Sie unter www.gourmetvital.de).

Hier hat Werner Langbauer, der selbst aus Gstadt am Chiemsee stammt, angefangen, die Menschen von seiner Anschauungsweise einer gesunden, vorwiegend regionalen und saisonalen Ernährungsweise zu begeistern. Und er hat Erfolg. Seine Seminare für Gastgeber, Hoteliers und Köche sind ausgebucht. Offizieller Partner ist der Chiemgau Tourismus Verband mit Sitz in Traunstein, aber der Erfolg reicht mittlerweile weit über den Chiemgau hinaus – viele andere Tourismusorganisationen und auch Krankenkassen kooperieren inzwischen erfolgreich mit Gourmet Vital. Partner-Hotels findet man bereits von Österreich über die Schweiz, vom Chiemgau bis nach Norderney. Und die Hotel-Anfragen häufen sich.

Die Wurzeln von Gourmet Vital liegen in Werner Langbauers eigener Krankheitsgeschichte. „Über Allergien, massiven Heuschnupfen, Neurodermitis und Sodbrennen bin ich nach unzähligen erfolglosen Therapien, die nur die Symptome, nicht aber die Wurzel des Übels anpackten, meiner inneren Stimme gefolgt und habe für mich den Naturansatz der fernöstlichen Langlebens-Philosophien gewählt. Die Grundsätze der seit fast 5000 Jahren bewährten und erfolgreichen Ernährungs- und Gesundheits-Kultur haben mich mehr und mehr fasziniert. Die ursprünglich traditionell lebenden Asiaten kennen bis heute keine der westlichen Zivilisationskrankheiten. Die Menschen werden dort in aller Regel gesund und vital alt. Und zwar weil sie enzymreich basisch kochen, also auf die bei uns so häufig verwendeten Säurebildner, wie tierische Fette, Weißmehl, kurzkettige Raffinatzucker und Salze, komplett verzichten“, erläutert Langbauer. Seine Aufgabe sieht Langbauer darin, die wichtigsten Essenzen dieser alten Lehren zusammen zu fassen und in eine „Cuisine“ zu transformieren, die auch dem europäischen Gaumen schmeichelt. „Denn wenn’s nicht gut schmeckt, dann hat es auch keinen Sinn“, so Langbauer.

Die Zutaten der Gourmet Vital-Küche sind so regional und saisonal wie möglich. Aus ihnen zubereitet werden beliebte Gerichte wie Gulasch, Rahmgescnnetzeltes oder Bolognese. Aber auch Desserts, Kuchen und Torten stehen auf der Speisekarte.

Milchprodukte werden so gut wie gar nicht verwendet – sie verschleimen den Körper. Und auf Fleisch wird gänzlich verzichtet. Dafür gibt es feine Fischvariationen aus nachhaltigem Fang. Als Fleisch-Alternativen kommen beispielsweise Seitan, Tempeh, Tofu oder Sojafilet in Kombination mit nährwertreichen Beilagen, frischen Kräutern und unbehandeltem Gemüse auf den Teller. Gourmet Vital kommt komplett ohne Geschmacksverstärker, chemische Konservierungsstoffe, Stabilisatoren und synthetische Aromen aus, ist somit zugleich eine antiallergene Küche, und die meisten Gerichte sind zudem gluten- und lactosefrei sowie für Diabetiker geeignet.

Weitere Gourmet Vital-Grundsätze:

Ausgeglichener Basen-Haushalt

„Beim Menschen hängen Gesundheit, Langlebigkeit und Energie stark vom pH-Wert ab“, so Langbauer. Gourmet Vital achtet darauf, beim Kochen basisch zu werden, und steigert dadurch Gesundheit und Lebensqualität.

Gesunde Darmflora durch Fermentations-Würzmittel

Mit traditionell fermentierten Saucen, Pasten und Gewürzen können die verschiedensten Gerichte mit wertvollen Inhaltsstoffen wie beispielsweise Enzymen, Elektrolyten und Basen angereichert werden.

Eiweiß mit hoher Wertigkeit

Tierisches Eiweiß bildet Schlacken, sprich Säuren, sowie Toxine. Pflanzliches Eiweiß hat dagegen eine vergleichbar hohe Bio-Verfügbarkeit und ist viel leichter verdaulich. Statt Fleisch werden deshalb Seitan, Tempeh, Tofu, Linsen, Bohnen, Sojafilet, Kichererbsen usw. zu köstlichen Gerichten zubereitet, die neben der Gesundheit auch die schlanke Linie fördern.

Intelligente Kohlenhydrate

Gourmet Vital verwendet hauptsächlich langkettige Kohlenhydrate in Sättigungsbeilagen und Süßungsmitteln. Sie sind leicht verdaulich, liefern Langzeit-Energie und machen lange satt. Kurzkettige Kohlenhydrate, wie beispielsweise Weißzucker oder alle Weißmehlprodukte, überlasten die Bauchspeicheldrüse mit dem „Zucker-Heißhunger-Teufelskreislauf“ und fördern zudem Übergewicht.

Hochwertigste Öle

Es werden kaltgepresste, biologische, hochwertige Öle verwendet. Sie sind wichtige Funktionsstoffe für den Körper. Dabei nutzt Gourmet Vital zum Braten beispielsweise ausschließlich Bio-Palmfett oder Kokosfett, da alle Öle ungesättigte und somit hitzeempfindliche Fettsäuren enthalten, die beim Erhitzen in schädliche Transfette umgewandelt werden.





Gourmet Vital-Rezept – Deftiges Seitan-Gulasch *

Empfehlenswerte Bio-Einkaufstipps:

5 Elemente Versand:
www.5elemente-versand.de
Tel. 09231-5078532

Bioking Naturprodukte:
www.bioking.com
Tel. 0043-5332-70300

Hier bekommen Sie hohe Qualität zu günstigen Preisen. Am Telefon berät man Sie gerne kostenlos zu den Gourmet Vital-Zutaten. Nennen Sie bei Ihrer Erstbestellung das Stichwort „Gourmet Vital“, so ist Ihre Lieferung versandkostenfrei.

Zutaten für vier Personen:

500g Bio Seitan (fest) – in Würfel geschnitten (alternativ Sojafleisch oder Tofu-Würfel)
3 große Gemüsezwiebeln + 3 große Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Karotte, fein gehackt
3 EL Paprikapulver edelsüß, 1 Prise Cayenne Pfeffer (Vorsicht: sehr scharf) und gemahlener Kümmel
1 TL Kurkuma, frischer Pfeffer aus der Mühle
1 rote, 1 gelbe, 1 grüne Paprika – in feine Streifen geschnitten
Bio Palmfett (Bioladen) zum Anbraten
10 Wacholderbeeren + 5 Lorbeerblätter im Kochnetz
Miso-Mix: 2 gehäufte TL Hatcho-Miso (Bioladen) in etwas Wasser mit Schneebesen aufgelöst
Alternativ Gemüsebrühepulver
Tomatenmark nach Belieben
1 Schuss Apfeldicksaft, 1 Schuss Sojasahne zum Abrunden (Bioladen), fruchtiges Olivenöl
Ein Schuss Rotwein + ein Spritzer roter Balsamico
Gemüsefond oder Wasser zum Aufgießen

Zubereitung:

Die Seitan-Würfel im Palmfett hellbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Erneut Palmfett zugeben und Zwiebeln goldgelb anschwitzen, gegen Ende Knoblauch und Karotten zugeben, kurz mit anschwitzen. Gewürze und Tomatenmark einrühren, ganz kurz anschwitzen und dann gleich mit einem

Schuss Rotwein und Balsamico ablöschen, mit etwas Wasser aufgießen, Wacholder und Lorbeer im Netz zugeben, aufkochen. Seitan-Würfel zugeben und ca. 10 Minuten mit Deckel köcheln. Dann die bunten Paprikastreifen einrühren und ca. 5 Minuten mitköcheln. Kochnetz herausnehmen, und falls Sie die Soße noch dicker binden wollen, dann etwas Mehl und Wasser separat mischen und einrühren, kurz aufkochen. Nun den Topf vom Herd nehmen, mit Miso-Mix und gegebenenfalls Gemüsebrühe würzen. Mit Soja-Sahne, Apfeldicksaft und Pfeffer abschmecken. Gibt man noch etwas fruchtiges Olivenöl dazu, so erhält man ein wunderbares Aroma.

Beilagen:

Hierzu passen leckere Süßkartoffel-Brätlinge (Gourmet-Vital-Rezept), Vollkorn-Semmelknödel mit Kräutern, Kamut-Vollkornnudeln (sie haben eine helle Farbe und ein butternussiges Aroma) oder Bratkartoffeln mit frischen Kräutern.

Variation:

Indem man mit mehr Flüssigkeit arbeitet, kann aus dem Rezept auch Gulaschsuppe zubereitet werden.

Auch auf Kaffeespezialitäten muss man bei Gourmet Vital nicht verzichten. Ein wunderbarer Abschluss zum Seitan-Gulasch ist beispielsweise der laktosefreie Latte Macchiato.

* © Werner Langbauer



Der Hochkaräter für Arbeitnehmer: EXKLUSIV-PLUS

Mit der privaten SIGNAL Krankenversicherung können Arbeitnehmer rechnen: Ihr monatlicher Effektivbeitrag für den Hochleistungstarif EXKLUSIV-PLUS 0 (ohne festen Selbstbehalt):

Monatsbeitrag	488 EUR
Arbeitgeberzuschuss	- 244 EUR
Beitragsrückerstattung	- 111 EUR
Gesundheitsbonus	- 75 EUR
Verhaltensbonus	- 25 EUR

Effektivbeitrag monatlich 33 EUR

(Beispiel für einen 37jährigen Arbeitnehmer, inklusive Vorsorgezuschlag, 3 Jahre leistungsfrei, 4 von 5 Gesundheitskriterien für den Verhaltensbonus erfüllt, Rückerstattungen auf den Monat umgerechnet, Beiträge gerundet)

Der Tarif EXKLUSIV-PLUS: EXKLUSIVE Leistungen PLUS höchste Rückerstattungen* in der privaten Krankenversicherung.

* Quelle: Tariffranking von 1-Bettzimmer-Tarifen in der Software KVpro

SIGNAL IDUNA
Versicherungen und Finanzen

Gut zu wissen, dass es SIGNAL IDUNA gibt.