

Buch des Monats

Genießen Sie den März von seinen besten Seiten! Zum Beispiel mit unserem Buchtipp des Monats. Unsere aktuelle Empfehlung: das Kochbuch zum „Jungbrunnen-Effekt“, mit schmackhaften Rezepten für alle Stoffwechselltypen!

Die Jungbrunnen-Küche

Zwei erfolgreiche Bücher zum Trend Intervallfasten und dem damit einhergehenden „Jungbrunnen“-Effekt haben Margit Fensl, P.A. Straubinger und Nathalie Karré bereits herausgebracht. Jetzt legen sie dazu passend ein Kochbuch nach. Der erste Teil erklärt, warum wir altern, welche Stoffe den Prozess beschleunigen und welche Nahrungsmittel ihn verlangsamen können. Der nach Stoffwechselltypen gegliederte Rezeptteil macht mit Vorschlägen aus der „Jungbrunnen“-Küche Lust aufs Selberkochen.

Margit Fensl, P.A. Straubinger,
Nathalie Karré
Kneipp Verlag



MITMACHEN UND GEWINNEN

Wir verlosen
3 Exemplare!

So sind Sie dabei:

Senden Sie eine E-Mail an frischgekocht@billa.at oder eine Postkarte an BILLA AG, Postfach 3000, 2355 Wr. Neudorf mit dem Betreff „Buch des Monats“. Bitte geben Sie Ihren vollen Namen und Ihre Postadresse an. Mitspielen auch im Internet auf frischgekocht.at.

Einsendeschluss:

4. 4. 2021. Der Gewinn kann bis 4. 7. 2021 eingefordert werden, danach verfällt der Anspruch. Gewinnwert pro Buch: €25. Weiterführende Teilnahmebedingungen auf frischgekocht.at/teilnahmebedingungen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es besteht kein einklagbarer Anspruch auf Auszahlung des Gewinnes.



MARGIT FENSL
im Interview

Kann man sich tatsächlich jung, gesund und glücklich kochen?

Ja, indem wir darauf achten, dass in den Speisen Jungbrunnen-Stoffe wie Polyphenole oder Spermidin enthalten sind – diese unterstützen den Reparaturprozess im Körper. Und: Alterungsbeschleuniger wie Zucker oder Zusatzstoffe vermeiden.

nole oder Spermidin enthalten sind – diese unterstützen den Reparaturprozess im Körper. Und: Alterungsbeschleuniger wie Zucker oder Zusatzstoffe vermeiden.

Was sind z. B. Jungbrunnen-Lebensmittel?

Kohlgemüse wie Karfiol, Brokkoli, Kraut, Radieschen, Rettich – das darin enthaltene gesunde Sulforaphan schützt die Zellen und beugt auch DNA-Schäden vor.

Sie raten dazu, oft „Zitrusfruchtiges“ zu genießen. Ihr Lieblingsrezept?

Fisch mit Zitronenpüree! Dafür Schale einer Bio-Zitrone inklusive der weißen Schicht abreiben. Die geschälten, entkernten Spalten pürieren und die Schale dazugeben. Püree über den fertig gegarten Fisch geben, dazu frische Kräuter genießen.

Soll man beim Intervallfasten eher Frühstück oder Abendessen auslassen?

Wer abnehmen möchte, lässt das Abendessen aus. Abendmenschen, die morgens keinen Hunger haben, können auch das Frühstück auslassen oder verschieben.

Jedenfalls 2 bis 4 Stunden vor dem Schlafengehen mit dem Intervallfasten beginnen.

„Sündigen“ ist auf dem Jungbrunnen-Weg erlaubt, ja sogar erwünscht. Was darf sein?

Solange die Jungbrunnen-Küche die Regel bleibt, dürfen wir uns auch an Pommes, Wein oder Süßigkeiten erfreuen. Ganz im Sinne von Paracelsus wirken sich „Gift“ und biologischer Stress im richtigen Rhythmus und in geringer Menge positiv auf den Gesamtorganismus aus und stärken Körper und Psyche.