Liebe Leser,

ich sehe gerade das schmerzverzerrte Gesicht von vielen von euch, als ihr die Überschrift gelesen habt.

Gemüse...Igitt...und dann noch zum Frühstück. Spinnt der Huber denn jetzt total?

Keine Bange. Ich rede hier nicht von Blumenkohl auf dem leckeren Buttercroissant. Oder von roter Beete im Nussmüsli.
Wobei ich keine Ahnung habe, ob das nicht vielleicht doch schmecken könnte.?

Zumindest für die Liebhaber des gepflegten herzhaften Frühstücks, möchte ich hier ein paar Anregungen geben, wie man auf leckere Art und Weise Grünzeug aufs Brötchen bekommt.
Aber tut das denn wirklich not? Ein ganz klares JEIN. Seit ich dahingehend meine Ernährung umgestellt und mehr "Hasenfutter" in meine Ernährung eingebaut habe, geht es mir deutlich besser. Auch in Hinsicht auf meine Nierensteinbildung.

Eigentlich ist es eine Binsenweisheit. Die Spatzen pfeifen es von den Dächern. Wir essen im Allgemeinen viel zu wenig Gemüse. Dafür viel zu viel Fastfood, Fleisch, Conveniencefood. Ich bin ein großer Fleischliebhaber. Aber trotzdem muss ich gestehen, es ist zu viel. Ausgewogenheit sieht anders aus. Jetzt hat Gemüse aber nicht unbedingt den Ruf, besonders lecker zu sein. Sein Image ist angestaubt und wird eher als notwendiges Übel gesehen. Das war zumindest mein bisheriges Bild davon.

Nierensteine sind ein Ergebnis eines unausgeglichenen Stoffwechsels. Irgendwelche Stoffe können nicht neutralisiert werden oder reagieren untereinander. Letztlich kristallisiert irgendein Stoff aus und der "Klunker" ist geboren. Stoffwechselprodukte sind also das Ergebnis von einem "zu viel" oder einem "zu wenig". Aus dieser Logik heraus kann z.B. ein "zu viel Fleisch" nicht gut für den Körper sein.

Wie kann man also mehr Gemüse in den Alltag einbauen, ohne Genuss einzubüßen?

Wie gesagt, esse ich gerne deftig. Auch zum Frühstück.

Ein Hig n deftiges Vollkornbrot, oder Brötchen, mit Frischkäse, Salatgu eschenscheiben, halbe Cherrytomaten und Kresse. Gerne auch m Käse oder Schinken darunter. Etwas schwarzer Pfeffer drüber.

Fertig.

Ohne viel Aufwand. Das lässt sich sogar ganz leicht für die "Bürostulle" umsetzen. Außerdem sind die Zutaten sehr günstig und strapazieren das Portemonnaie eher weniger.

Und schon ist Gemüse im Frühstück eingebaut. Zack!

Wer mag kann zur Abwechslung sein Brot z.B. auch mit Paprikastreifen, Frühlingszwiebeln, Gewürzgurken, Avocado oder Salatblättern aufpeppen. Der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt.
Geht mal auf einen Wochenmarkt und lasst den Eindruck von frischem Gemüse auf euch wirken.

Und so kam das Grünzeug in mein Frühstück.

Ich mag keine Rezepte, die einen größeren Aufwand benötigen oder, noch schlimmer, exotische Zutaten benötigen, die teuer oder nur sehr aufwendig zu besorgen sind.

In diesem Sinne, genießt das Leben mit einfachen Mitteln und tut euch dabei etwas Gutes.

Euer Lothar

Bildquelle:
Titelbild: (c) YAY Images
Bilder im Beitrag: (c) Lothar Huber