

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort und Hinweise | 5 |
| Die Zusammenfassung auf einer Seite | 7 |
| 1. Was ist Urgeschmack?..... | 8 |
| 2. Wege zum Einstieg | 11 |
| Ihre Ernährungsumstellung..... | 12 |
| Die Urgeschmack-Empfehlungen | 12 |
| Wiedergeburt in 30 Tagen | 14 |
| Tipps für den Einstieg..... | 16 |
| Ernährungsumstellung: Die Quintessenz | 17 |
| 3. Die Umsetzung | 18 |
| Die Rezepte | 20 |
| Rührei mit Speck..... | 20 |
| Wildlachsfilet mit Sommergemüse | 21 |
| Gemüse-Hack | 21 |
| Bunter Salat..... | 22 |
| Paleo Pizza..... | 22 |
| Mediterrane Gemüsesuppe | 23 |
| Geräucherte Makrele mit Kohlrabistreifen..... | 24 |
| Spinatrolle | 24 |
| Lauch-Hack | 25 |
| Marktsalat | 25 |
| Rote Beete Topf..... | 26 |
| Gemüsereste mit Rührei | 26 |
| Champignons mit Rührei..... | 27 |
| Schollenfilet mit Pastinakenfritten | 27 |
| Mediterrane Gemüsesuppe | 28 |
| Möhrensalat | 28 |
| Zucchini Bolognese (Zucchininudeln)..... | 29 |
| Spinat mit Rührei..... | 29 |
| Schwarzer Rettich Salat | 30 |

| | |
|---|----|
| Picadillo | 30 |
| Kürbis-Reibekuchen | 31 |
| Einkaufsliste | 32 |
| 4. Tipps..... | 34 |
| Dürfen, Können und Müssen: Das Optimum..... | 34 |
| 5 Tipps, um erfolgreich abzunehmen (und jedes andere Ziel zu erreichen) ... | 35 |
| 5 Schritte, um sich Zucker abzugewöhnen | 37 |
| Weg mit der Waage..... | 41 |
| Was ist das Problem mit der Milch? | 42 |
| Wie kann ich von regionaler Ernährung profitieren? | 42 |
| Muss ich Bio-Lebensmittel kaufen? | 46 |
| 5. Häufige Fragen..... | 47 |
| Fragen zum 30-Tage-Programm..... | 47 |
| Weitere Fragen..... | 50 |
| Weitere Urgeschmack-Bücher..... | 52 |

Vorwort und Hinweise

Warum Urgeschmack? Warum dieses Buch?

Urgeschmack ist keine Diät. Stattdessen ist es Ihr persönlicher Weg zu gesunder Ernährung. Statt Listen und Verboten gibt Urgeschmack Ihnen ein einfaches Werkzeug an die Hand: Wissen. Damit können sie in Topform kommen, das Essen genießen und mühelos die volle Kontrolle über ihre Ernährung erhalten.

Urgeschmack legt Wert auf Genuss, Gesundheit und Nachhaltigkeit. All dies kann nur funktionieren, wenn es alltagstauglich ist. In diesem Buch finden Sie daher neben dem nötigen Gewusst-wie auch einfache Rezepte, eine Einkaufsliste und Tipps für den Einstieg – so wenig wie möglich und so viel wie nötig, zusammengefasst auf 50 Seiten.

So wenig wie möglich, so viel wie nötig

Mit diesem Buch möchte ich allen Interessierten die Ernährungsumstellung und den Einstieg in Urgeschmack so einfach wie möglich gestalten. Deswegen fasse ich mich hier kurz.

Auf der folgenden Seite sehen Sie, dass sich scheinbar alles in wenigen Zeilen zusammenfassen lässt. Jedoch leidet unter solchen Vereinfachungen die Präzision und oft bleiben Fragen offen. Deswegen finden Sie in diesem Buch das Nötigste für den Einstieg. Für alles Weitere finden Sie Verweise auf frei zugängliche Artikel bei urgeschmack.de. Weiterführende Informationen und Quellen sind wichtig, doch sie strecken den Text und erschweren das zügige Erfassen aller wesentlichen Informationen. *So wenig wie möglich, so viel wie nötig*: Es ist eine Gratwanderung zwischen Informationsüberfluss und Übervereinfachung.

Dieses Buch ist Ihnen, meinen Lesern gewidmet. Es ist mir ein Privileg, so vielen von Ihnen helfen zu können und zu dürfen. Vielen Dank! Ihnen wünsche ich von Herzen viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Ziele.

Besonderer Dank gilt David Altmann, Constantin Gonzalez Schmitz, Marko Hoffmann und Sven Kallinich für ihre Verbesserungsvorschläge zu diesem Buch.

Für wen ist dieses Buch?

- ▶ Für alle, die sich genussvoll, gesund und nachhaltig ernähren möchten.
- ▶ Für alle, die sich die Informationen zum Einstieg auf urgeschmack.de in zusammengefasster Form als Buch wünschen.
- ▶ Für alle, die klare Anweisungen, konkrete Hinweise, Rezepte und eine Einkaufsliste sowie ein paar Tipps für den Einstieg suchen.
- ▶ Für alle, die mehr als das Minimum über ihre Ernährungsumstellung, jedoch auch nicht viel zu viel wissen möchten.

Was Sie in diesem Buch finden

- ▶ 2 Wege zum Einstieg in die Ernährungsumstellung.
- ▶ Tipps für den Einstieg.
- ▶ Rezepte.
- ▶ Eine Einkaufsliste.
- ▶ Weitere Tipps zum Durchhalten.
- ▶ Antworten auf häufige Fragen.
- ▶ Kapitelzusammenfassungen und einfache Checklisten zum leichteren Verständnis.

Checkliste Kapitel 1 - Urgeschmack

- Gesund Ernähren, statt einfach nur abzunehmen.
- Den Körper grundlegend verstehen, um eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen.
- Weiterführende Informationen auf urgeschmack.de finden.
- Viele nützliche und wenig ungesunde Lebensmittel essen.
- Das Essen genießen.

2. Wege zum Einstieg

In diesem Kapitel:

- ▶ Dauerhaft wirksam ist nur eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten, keine kurzfristige Diät.
- ▶ Der Sprung ins kalte Wasser ist die beste Methode für die meisten Menschen.
- ▶ Für einige funktioniert langsames Vorantasten besser.
- ▶ Stellen Sie für 30 Tage Ihre Ernährung um und profitieren Sie in vielerlei Hinsicht.
- ▶ Beachten Sie die einfachen Urgeschmack-Empfehlungen als Leitfaden für den schrittweisen Umstieg.

Die Reise beginnt

Wir müssen den Rest unseres Lebens essen. Um hier dauerhaft etwas zu bewirken, ist eine Änderung der Gewohnheiten nötig und keine kurzfristige 6-Wochen-Bauchweg-Bikini-Diät. Genau deswegen muss die Umstellung so erfolgen, dass Sie sich damit wohlfühlen.

Damit Sie noch heute mit der Ernährungsumstellung beginnen können, möchte ich Ihnen zwei Wege vorstellen. Sie wählen einfach den, der Ihrem Naturell besser entspricht.

Möglichkeit 1: Der Sprung ins kalte Wasser

Sie setzen sofort alle Tipps um und beginnen auf der Stelle, in vollem Umfang die Vorteile zu genießen. Das ist der sprichwörtliche Sprung ins kalte Wasser. Es ist das 30-Tage-Urgeschmack-Programm und für viele Menschen ist es eine umfangreiche, teils drastische Veränderung der Gewohnheiten. Es ist zugleich der Weg, der für die meisten Menschen am besten funktioniert. Viele haben damit Erfolg, bemerken

sofort die Vorteile, sind dadurch motivierter und bleiben auch über die 30 Tage hinaus voll dabei.

Vorteil: Sie genießen sofort den vollen Nutzen dieser Ernährung, spüren schnellere Erfolge und motivieren sich so selbst, dauerhaft dabeizubleiben.

Möglichkeit 2: Langsames Vorantasten

Sie verinnerlichen die Urgeschmack-Empfehlungen stückweise nacheinander in ihrem eigenen Tempo. Erfolge lassen möglicherweise länger auf sich warten und Sie kommen vielleicht nicht in den Genuss aller Vorteile dieser Ernährung. Es gibt Menschen, für die dieser Weg besser funktioniert. Solange Sie auf Kurs bleiben und nach und nach mehr Empfehlungen umsetzen, ist dies egal. Entscheidend ist auch hier Ihr Wille, etwas zu verändern. Am Ende erreichen Sie das gleiche Ziel.

Vorteil: Die Ernährungsumstellung findet in einem bequemeren Tempo statt und fühlt sich weniger drastisch an.

Ihre Ernährungsumstellung

Jetzt wird es ernst: Die Ernährungsumstellung in der Praxis. Beide Wege, Möglichkeit 1 und 2, lassen sich in einem Satz zusammenfassen:

Essen Sie nur viel buntes, frisches Gemüse, ausschließlich hochwertige Tierprodukte wie Fleisch, Fisch und Eier, Obst in Maßen, ein paar Nüsse und Samen, kein Getreide, keine Milch, keinen Zucker.

Nur die Herangehensweise, die Perspektive unterscheidet sich. Wenn Sie lieber schrittweise voran waten möchten, schauen Sie sich die folgenden Empfehlungen an. Das weiter unten beschriebene 30-Tage Programm benötigen Sie dann nicht unbedingt.

Wenn Sie hingegen mutig in das wundervolle, frische, kalte Wasser springen und die hohe Chance auf frühe Fortschritte genießen möchten, lesen Sie nach den Empfehlungen auch das 30-Tage-Programm durch. In jedem Fall finden Sie im Anschluss ab Seite 34 Tipps, die ihre Ernährungsumstellung vereinfachen.

Die Urgeschmack-Empfehlungen

Es sind keine Regeln, keine Gesetze und keine Diät-Vorgaben. Jede einzelne dieser Empfehlungen bringt Sie Ihrem Ziel näher, genussvoll, gesund und nachhaltig zu essen. *Zusammenfassung:* urgck.de/rat