

1
Juni Ernährung
Rezepte Degustation Oerlikon
April Vortrag grüne Smoothies 2014 Artikel
Chiari Sommer
Ernährungsberatung Vegi-Kochkurs
Bioladen Altstetten Newsletter
Jahr

Ernährungsberatung

1 Jahr Ernährung Chiari

Am 1. Juni konnte «Ernährung Chiari» auf ein Jahr in eigener Praxis zurückblicken. Die Zeit bis dahin war kurzweilig, auch dank Erlebnissen und Austausch mit Freunden, Klienten und Klientinnen. Vielen Dank!

Zum Jubiläum gibt's den elektronischen Newsletter im neuen Kleid.

Ich freue mich, diesen auch in Zukunft im Rhythmus der Jahreszeiten zu versenden.

Sommerpause

Vom 19.7. bis 11.8. macht «Ernährung Chiari» eine Sommerpause.

Bei der Ernährungsberatung setze ich weiterhin mit guter Resonanz auf eine ganzheitliche Beratung, bei der ich individuell auf die Person eingehe. Meine Schwerpunkte sind die vegetarische Küche, die Stärkung des Immunsystems – zB. mit naturbelassenen Nahrungsmitteln – und eine leicht verdauliche Ernährungsweise. Ernährungsumstellungen begleite ich gerne mit pflanzlichen Urtinkturen.

Immer wieder mache ich die Erfahrung, dass chronische Beschwerden wie zB. Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Entzündungen und Energielosigkeit, aber auch Stimmungsschwankungen und Reizdarm verbessert werden oder ganz verschwinden. Ganz nebenbei reguliert sich oft auch das Gewicht. (Siehe **Feedbacks**, zB. zur Wohlfühlkur)

Die angestrebten Veränderungen sind oft nur wenige, aber wirksame!

Ich freue mich auf eine Kontaktaufnahme per **E-Mail** oder Telefon 076 412 71 88 / Béatrice Chiari

Gesunde Ernährung

Kann man sich gesund essen?

Sehr empfehlenswerte **45-minütige Sendung von rbbPraxis**, die eine vorwiegend vegetarische Ernährung als sehr gesund darstellt. Erfahrungsberichte zu Allergien, Reizdarm, Übergewicht, Arthrose, Krebs etc. beeindrucken und motivieren, **öfters vegetarisch zu essen!**



Empfehlungen für den Sommer

Gemüse, Salate und Früchte enthalten viel Wasser und Mineralien.

Beides hilft, den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren und sich beim vermehrten Schwitzen wohl zu fühlen.

Anzeichen von Flüssigkeits- und Elektrolyt-/Mineralstoffmangel:

Durst, Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Hitze, bis hin zu Muskelkrämpfen und Kreislaufproblemen.

Für heisse Tage und bei Sport eignen sich **mineralhaltige Getränke** wie Kräutertees, Frucht- und Gemüsesäfte, verdünnte Grüne Smoothies, Mineralwasser, Bouillon und unverdünntes Kokoswasser besonders gut.

Rezeptidee

- 7 dl Kräutertee (Brennnessel, Zitronenmelisse, Thymian, Grüntee ...)
- 3 dl Frucht- oder Wildfruchtsaft ohne Zucker (Preiselbeer-, Sanddorn-, Cassis-, Orangen-, Apelsaft etc.)
- 1 Prise Meersalz oder Steinsalz

Vegetarische Frühjahrsküche

Am 5. April hiess es für 5 Köchinnen und einen Koch, ein ganzes Menu aus Frühlingskräutern nachzukochen.

Unter fachkundiger Anleitung von Erika Baumgartner von [kochen&geniessen](#) und mir wurde eine Brennessel-Limonade, eine Wildkräutersuppe, ein wilder Frühlingsalat mit Lupinentalern, Wildkräuter-Gnocchi und ein Rhabarber-Dessert zubereitet.

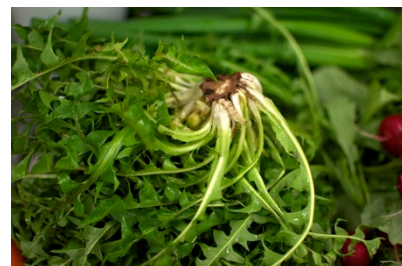
Es herrschte eine gute Stimmung, der Spass am gemeinsamen Kochen war zu sehen und zu spüren. Das Ergebnis waren schmackhafte Gerichte! [Bilder](#)

1. November 2014: Und weil's so schön war, planen Erika und ich einen [herbstlichen Kochkurs](#), selbstverständlich wieder vegetarisch und saisonal!

Lasst euch überraschen und **reserviert euch den Tag**, falls es euch gluschtet!

Siehe auch [Feedbacks](#)

[Rezept Wildkräuter-Gnocchi](#)



Grüne Smoothies – Rückblick und Ausblick

Degustation



Am 9. Mai wurde die 1. Degustation grüner Smoothies im [Bioladen Altstetten](#) durchgeführt. Der Anlass fand bei Kunden und Passanten grossen Anklang. Soviel Interesse und auch guten Willen, etwas Neues und erst noch so "Knallgrünes" zu probieren, hat mich gefreut! Meinem Ziel, die grünen Smoothies in der Schweiz zu verbreiten, bin ich somit einen Schritt – mindestens aber bis Altstetten – näher gekommen. [Bilder](#)

Erster Refresher-Kurs: 10.9.2014 von 18-20 Uhr

Neue Daten für die Workshops: 27.9. / 15.11. / 13.12.2014 jeweils 13-15:30 Uhr / Siehe auch [Feedbacks](#)

Der [Hochleistungsmixer Vitamix](#) ist bei mir erhältlich und kann ganz unverbindlich in meinem Praxisraum angeschaut werden.

Vorträge und Medien

"Ernährung für mehr Wohlbefinden"

Am 8. April habe ich im Zentrum Glaubten, Zürich-Affoltern, für ca. 70 Personen einen Vortrag über **Ernährung beim Älterwerden** gehalten. Es freute mich sehr, vom "Netzwerk Zürich-Affoltern – AG Alter" für dieses spannende Thema angefragt worden zu sein.

Während der 45-minütigen [Präsentation](#) wurde aufmerksam zugehört, interessiert gefragt und hinterfragt.

Am Schluss gab es einen gesunden Apéro, der von Frauen des Netzwerkes mit viel Liebe zubereitet wurde und grossen Anklang fand.

...und das war auch noch los:

[Artikel](#) "grüne Smoothies" Gastro/Hotellerie Zeitschrift

[Interview](#) „grüne Smoothies“ im SRF 1 "à point"

[Interview](#) „vegane Ernährung“ im SRF 1 "Ratgeber"

Auf meinem [Blog](#) stehen v.a. Informationen rund um die grünen Smoothies, Rezepte und das Aktuellste zu Workshops und Aktivitäten!