



Schnell und doch vollwertig kochen.

Keine Zeit zum kochen? Da ist man schnell versucht, nach einem Fertiggericht zu greifen. Für Menschen, die sich gesund ernähren wollen, ist das aber kaum eine Alternative, denn Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Konservierungsstoffe sollten möglichst vermieden werden.

Auch in kurzer Zeit lässt sich ein selbst gekochtes Gericht auf den Tisch bringen. Das Wichtigste dabei sind Zutaten, die schnell gar sind wie Vollkorn-Teigwaren, Couscous, Hirse, Gemüse, Tofu und vieles mehr. Noch abwechslungsreicher wird der Menüplan mit etwas Organisation. Man kann Kartoffeln, Reis und anderes Getreide in einer ruhigen Minute vorkochen, im Kühlschrank aufbewahren und sie dann zur Mahlzeit weiter verarbeiten.

Genuss steht in der Vollwert-Ernährung an erster Stelle. Es kommen hochwertige Lebensmittel auf den Tisch, die fein duften und gut schme-

cken. Durch schonende Zubereitung und geschicktes Würzen kommt ihr Eigengeschmack optimal zur Geltung. Denn vollwertig essen bedeutet nicht nur Körner essen. Getreide ist nur ein Teil eines abwechslungsreichen, vollwertigen Speiseplans.

Die Vollwert-Ernährung steigert das Wohlbefinden und hilft, ernährungsbedingten Beschwerden vorzubeugen. Aus dieser Überzeugung heraus stellen wir bei der MORGA seit 1930 möglichst naturbelassene, konsequent vegetabile Lebensmittel her.

MORGA-Produkte für die schnelle Vollwertküche:

- Minuto Vollreis mit Wildreis in Bio-Qualität
- Kartoffelpüree in Bio-Qualität
- Sauce Bolognese vegetabil
- Braune und Weisse Sauce instant in Bio-Qualität
- Soja-Granulat und Soja-Würfel als Fleischersatz



Die Umstellung auf Vollwert-Ernährung braucht Zeit

Achten Sie darauf, was Ihnen bekommt und gehen Sie Schritt für Schritt vor:

Essen Sie mehr frisches Obst und Gemüse, wer es anfangs nicht gut verträgt, kann das Gemüse schonend dämpfen.

Versuchen Sie, weniger fetthaltige Produkte wie Wurst, Frittiertes und Gebäck zu essen. Weissmehlprodukte werden nach und nach durch Vollkorn-Produkte ausgetauscht. Gehen Sie dabei langsam vor, da der Darm eine gewisse Zeit braucht, um sich auf die vermehrten Ballaststoffe einzustellen.

Nach einer gewissen Zeit können Sie eine Frischkornmahlzeit aus geschrotetem und eingeweichem Getreide in den Speiseplan einbauen.

Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum. Besonders süsse Getränke wie Cola und Limonade enthalten viel Zucker. Besser sind Mineralwasser;

verdünnte Fruchtsäfte und selbstgemachter ungesüsster Tee.

Verringern Sie Ihren Fleischkonsum. Tierische Eiweisse können problemlos durch pflanzliche ersetzt werden wie sie beispielsweise in Soja, Lupinen und Hülsenfrüchten vorkommen.

Naturbelassene Lebensmittel frisch zubereitet und mit aromatischen Ölen und Kräutern verfeinert, sind die besten Voraussetzungen für köstliche Speisen. Der feine Eigengeschmack wird nicht durch künstliche Geschmacksstoffe verändert.

Wie in der konventionellen Küche auch bedarf es allerdings eines gewissen Know-hows und etwas Übung, mit ungewohnten Rezepten feine Gerichte zu zaubern.

Die gute Sonntagsbeilage: SojaVollkorn-Teigwaren von MORGA.



Die sind so fein, so gut im Biss,
die müssen Sie probiert haben!
Sie enthalten alles für den guten Genuss.
Wertvolles Sojaweiess und das
Beste vom Dinkel und Weizen.
Natürlich in Bio-Qualität.

Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern sowie im Bio- und Lebensmittelhandel.



Natürlich, vegetarisch.

MORGA AG · CH-9642 Ebnet-Kappel
www.morga.ch