Vor einem Jahr seufzte eine Fastenkur-Klientin von Monika Drexel mit Blick auf die Rezept-Unterlagen: „Wenn das einer für mich kochen würde!“ Und schon war die Idee geboren für …

Monikas Naturküche

DREXELS NATURKÜCHE 5 Tage Fastenbox mit 3 Mahlzeiten täglich, mit Fasten-Tee, inkl. Booklet & Ernährungsplan, Bio-zertifiziert, gluten- und laktosefrei, vegan Art.-Nr. 277 839 für 149,99 €

JETZT online entdecken auf QVC.de

DREXELS NATURKÜCHE

Nachhaltig gesunde Essgewohnheiten entwickeln und auf dem Weg dahin lecker und in Bio-Qualität essen. Das klingt super, oder? Unser Tipp: ausprobieren!

Wir gratulieren zur neuen Marke, liebe Monika! Die Idee dazu ist aus deiner Praxis? Vielen Dank, ich freu mich riesig und bin schon richtig aufgeregt! Ein Jahr hat es gedauert von der Idee bis zur Umsetzung. Im Frühjahr wollen ja viele ein paar Pfündchen Winterspeck loswerden oder detoxen. Das Fasten ist eine wunderbare Geschichte für beides! In meiner Heilpraxis begleite ich solche Kuren und habe immer schon Rezepte dazu gehabt. Wusstet ihr, dass wir Frauen zwischen dem 40. und dem 60. Lebensjahr im Durchschnitt 10 kg zunehmen? Es ist schon gemein, wenn der Stoffwechsel sich zur Ruhe legt, aber der Nährstoffbedarf gleichzeitig steigt. Darum hilft auch keine Diät, sondern nur eine langfristige Umstellung auf weniger Kohlenhydrate oder Low Carb, wie das jetzt genannt wird, und hochwertige Nährstoffe. Aber lecker muss es sein, sonst geht gar nix. (Lacht.)

Und wie hast du das gelöst? Mit fertigen Mahlzeiten aus 20 Gemüsesorten! Man bekommt eine 5-Tage-Box nach Hause. Da sind für jeden Tag 2 fertige warme Mahlzeiten drin, die man nur aufwärmen muss. Zum Frühstück gibt es Bio-Müsli mit glutenfreien Haferflocken und Rice Pops. Die passende Mandelmilch ist auch gleich dabei. Und Bio-Mango-Mark im Glas. Ich habe das natürlich selbst ausprobiert und 2 kg verloren, ohne Hungern! An jedem Tag gibt es zwar nur 750-900 Kalorien, aber die machen wirklich satt und es schmeckt echt lecker! Außerdem kein Salz und super vielseitige Rezepte. Eine Party für die Geschmacksnerven. Mittags gibt es Nudeln und abends Suppe oder Eintopf. Außerdem ist noch ein sehr feiner Detoxtee mit Rosenblättern, Verbene und Brennnessel dabei.

Fotos: Adobe Stock, QVC (Dennis Weber)

Die Nudeln sind aus dem Mehl der Konjak-Wurzel gemacht. Im asiatischen Raum verbreitet, bringen sie kaum Kalorien, aber viele Ballaststoffe mit.

Wer kocht denn für dich? Ich habe über eine Freundin den perfekten Hersteller gefunden. Eine kleine deutsche Bio-Manufaktur, die in höchster Qualität produziert. Und zwar auf Abruf! Wenn wir auf Sendung gehen, ist nur eine kleine Menge von allem schon gekocht. Alles, was über diese Menge hinaus noch bestellt wird, machen wir wieder frisch neu. Das ist nachhaltig! Ich war beim Kochen immer dabei. Zum Beispiel bei meinem Lieblingsgericht, den Steinpilz-Teriyaki-Nudeln. Ich hab von der Größe der Stückchen bis zu den Gewürzen alles entschieden. Logisch, die Rezepte sind ja von mir, da weiß ich, wie es schmecken soll.

Wenn man das selbst zubereiten würde, ist das viel Aufwand und Abwiegerei. Für Frauen, die noch eine Familie bekochen müssen, ist das auch super. Sich selbst ein Glas warmmachen und dann nur einmal für alle anderen kochen! Oder man nimmt es mit ins Büro! Ich hab's ausprobiert: So spart man sich aufwändiges Einkaufen, Vorbereiten, Kochen und Kalorienzählen und es klappt ohne Stress und Entbehrungen.

Für wen ist deine Kur denn gedacht? Erstmal für alle, die keine Zeit haben, so viel zu kochen. Und hauptsächlich für Mädels wie mich. (Lacht.) Also in den Wechseljahren oder älter. Das ist ein toller Kick, um ins Abnehmen zu kommen, weil der Körper sich umstellt. Die Mahlzeiten haben genau die richtige Zusammensetzung an Eiweiß, Fett und Ballaststoffen. Man kann die Kur auch verdoppeln und über 10 Tage ziehen. Oder nur einen Fastentag in der Woche einplanen, wenn man nicht gleich voll loslegen will.

Rote-Bete-Suppe, eine der 5 leckeren Abendessen

Wir haben den „Veganuary", einen Aktionsmonat, der aufruft, sich vegan zu ernähren. Ist das gesünder? Die Frage sollte man lieber andersherum stellen. Wie viele unserer nicht ansteckenden Zivilisationskrankheiten sind ernährungsbedingt? Die Hälfte! Ich rede von Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas und so weiter. Die Zukunft ist vegan und das tut uns genauso gut wie der Umwelt. Und mit meiner Box kann jeder herausfinden, wie lecker das ist. „Iss dich gesund" heißt der neue Trend.

Wie sieht dein persönliches Lieblings-Ich aus, Monika? Rundum glücklich und entspannt, würde ich mal sagen. Aber wir wissen, das Leben besteht aus vielen Zutaten, wie bei einem guten Rezept. Ein bisschen Abenteuer, ein bisschen Routine, etwas Liebe und auch Ruhe. Wenn ich von allem etwas bekomme, bin ich glücklich. Die Entwicklung meiner Naturküche fällt auf jeden Fall unter aufregend und Abenteuer. Allein, die richtigen Deckel zu bekommen ...!

Und was wünschst du dir für deine Premiere? Ich hoffe, dass alle das Konzept so toll finden wie ich! Es macht das Leben leichter und ist eine echte Innovation, denn ich habe so eine Box noch nirgends gefunden. Jeder soll entdecken, wie entspannt und lecker Fasten sein kann. Es gibt noch ein Begleitbuch mit persönlichem Coaching von mir, ganz vielen Tipps aus der Ernährungspsychologie, tollen Rezeptfotos und einem Abnehmtagebuch. Ein kleiner Begleiter durch die Woche. Ihr könnt schon eure Box bestellen, wenn dieser INSIDER rauskommt. Schließlich ist der Januar perfekt, um mit neuer Motivation etwas Gutes für sich zu tun.

Hast du weitere Pläne? Jede Menge! (Lacht.) Ich habe noch mehr tolle Rezepte für mindestens eine zweite Woche auf Lager. Aber erstmal bin ich unglaublich gespannt, wie es losgeht!

Wir wünschen unserer „Naturköchin" und allen, die mit ihr auf Fastenkur gehen, viel Erfolg!