



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## FASTENZEIT - PHASE 4

Erstellt am 24.03.2021

Auf in die finale Phase 4 unseres Fastenguides:  
**Dauerhaftes Verändern**  
Nimm's in die Hand!

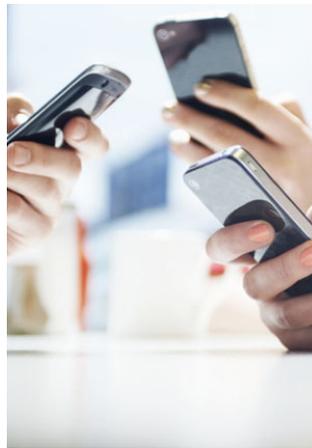


### Tag 31

#### Bist du schon offline? "Medienfasten"

Definiere eine bestimmte Zeit z.B. nach der Arbeit oder an einem freien Vormittag und verzichte auf Smartphones & Co. Dieser ungewöhnliche Verzicht bringt die Möglichkeit, dich mit den eigenen Gedanken, der Natur oder ganz einfach der Langeweile auseinander zu setzen. Wenn du deine "offline Zeit" auch noch "offroad" an der frischen Luft verbringst, oder dich mit Freunden zu einem gemütlichen Spaziergang triffst, kannst du so richtig Kraft & Energie tanken!

**Dein Plus:** Medienfasten kannst du immer wieder einmal in deinem Alltag. Es entschleunigt und bringt neue Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten!



### Tag 32

#### Gesunder Start in den Tag Frühstücksbrei mit **Bio-Leinsamen** / **Bio-Leinöl-Topping** (für 2 Personen)

Zutaten: 3 EL **Bio-Buchweizen**, 3 EL Hirse, 2 EL Amaranth, 1 EL **Bio-Leinsamen**, 250 Milch, 1 klein geschnittene Banane, 1 klein geschnittene Orange, evtl. Ahornsirup  
**Zubereitung:** **Bio-Buchweizen**, Hirse, Amaranth und **Bio-Leinsamen** mahlen. Alle miteinander mit Milch aufkochen. Bei geringster Hitze bis zur gewünschten Konsistenz ausquellen lassen und Früchte hinzugeben. Bei Bedarf mit Ahornsirup süßen.

PS.: Fertige Frühstücksbreie beinhalten oft unnötigen Zucker!

**Dein Plus:** Ein warme Frühstück hilft der Verdauung und macht satt. Gekochtes Getreide ist leichter bekömmlich und die

**Bio-Leinsamen** & das **Bio-Leinöl** liefern wertvolles Omega-3!

## Tag 33

### Bist du "Schokoholik"?

"Ich esse weniger Süßigkeiten!" Jeder kennt diesen Vorsatz. Aber leichter gesagt als getan. Manche versuchen es mit einem strengen Verzicht, andere versuchen sich in Zurückhaltung.

#### Probiere es mal so:

- Adventkalenterprinzip: Erlaube dir eine kleine Süßigkeitsmenge, aber schön verpackt in einer Schachtel. Menge wäre z.B. eine Rippe Schokolade oder 1-2 Pralinen oder 2 Kekse oder 10 Gummibärli
- Genascht wird nur nach dem Mittagessen, die Menge ist automatisch kleiner. Naschen zwischendurch hemmt die Fettverbrennung!
- Nasch-Ersatz? Manche Menschen knabbern Trockenfrüchte oder Nüsse, kredenzen Milchshakes oder Puddings. Achtung: Die Ersatzlebensmittel haben ebenfalls Kalorien - deshalb Menge eher gering halten.



**Dein Plus:** Qualität statt Quantität! Nasche deine Lieblingsschokolade, dafür nur in kleinen Mengen und nicht zwischendurch! Das hebt die Stimmung und ist figurfreundlicher!



## Tag 34

### Neue Rituale stärken

Bisher hast einige Tipps für besseres Wohlbefinden, für mehr Körperbewusstsein und zum Entschleunigen bekommen. Wenn dir diese einfachen Tipps Freude bereiten, kannst du sie jederzeit in deinem Alltag wiederholen.

Währe 3 Rituale aus, die du in der nächsten Woche wieder machen möchtest!

Bitte reflektiere am Ende der Woche, ob es geklappt hat und wenn nicht, was du brauchst um es umzusetzen.

**Dein Plus:** Neue Rituale benötigen Zeit - Zeit für die Umsetzung! Sei motiviert! Rückfälle in alte Muster kommen vor und sollten nicht in den Vordergrund gestellt werden.

## Tag 35

### Keine Zeit für Bewegung?

#### Zwischendurch geht immer!

Bewegung dauerhaft in den Alltag zu integrieren, bedeutet mit kleinen Schritten zu beginnen. Denk an einfache Übungen, die auch im Büro oder unterwegs durchgeführt werden können.

#### Laufen auf der Stelle

Lass abwechselnd den rechten und linken Fuß mit der Ferse gegen

das Gesäß schlagen. Schwing dabei mit den Armen seitenverkehrt mit (rechter Fuß nach hinten, linker am nach vorne). Dauer ca. 30 Sek.

**Dein Plus:** Das bringt den Kreislauf in Schwung und hilft Sauerstoff in den Körper zu pumpen. Optimal an der frischen Luft (lüften) und mit einem Glas Wasser!

## Tag 36

### Genussrezept mit Bio-Leinöl Topfenkäse mit gerösteten Leinsamen und Leinöl

**Zutaten:** 1 Pkg. Topfen, 3 EL Sauerrahm, etw. Knoblauch, etw. Kümmel, frische Kräuter, **Bio-Leinsamen**, **Bio-Leinöl**, Vollkornbrot und Radieschen

Zubereitung: **Bio-Leinsamen** bei geringer Hitze anrösten bis sie zu duften beginnen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Topfen und Sauerrahm zu gleichen Teilen fein abmischen.

Etw. gemahlene Kümmel, Knoblauch gepresst und Kräuter nach Belieben untermischen (Giersch, Schnittlauch, wilder Majoran oder Petersilie). Mit einem kräftigen Schluss **Bio-Leinöl** abschmecken und mit Vollkornbrot servieren. Dekor: frische Radieschen!



**Dein Plus:** Das im Topfen enthaltene Eiweiß und die wertvollen Fettsäuren aus dem **Bio-Leinöl** machen diesen Aufstrich zu einem idealen Begleiter für sportlich aktive Menschen! Und was noch nicht ist ... kann ja noch werden. ;-)

## Tag 37

### Der Wochen-Speiseplan

Immer wieder die gleiche Frage: Was soll ich heute essen? Was soll ich auf die Schnelle noch einkaufen, oder doch lieber Pizza, Fast Food und Co?

**Überleg' dir einen groben Speiseplan! Nimm dir 1 x pro Woche ca. 20 min dafür Zeit.**



- Wann esse ich zu Hause?
- Findet sich Abwechslung in meinem Essen?
- Möchte ich frisch kochen?

Diese Faustregel gilt für 1 Woche: Max 2-3 Fleischgerichte, 1-2 Fischgerichte und 2-3 Gemüsegerichte (bei einer Mahlzeit pro Tag)

Gesunde haltbare Lebensmittel sollte man immer auf Vorrat haben, z.B.

Vollkornpasta, Tomaten in der Dose, TK-Gemüse aller Art, Reis und natürlich **Bio-Öle** von FARMGOODIES ;-)

Daraus lässt sich immer etwas Herrliches zaubern!

**Dein Plus:** Du sparst Zeit durch einen überlegten Wochen-Speiseplan, hast frische Lebensmittel zuhause und musst nichts verschwenden. Guten Appetit!

## Tag 38

### Powerfood Leinsamensprossen

Besonders in der kalten Jahreszeit sollten wir Sprossen als Frischekick auf Brot und im Salat nutzen. Die **Bio-Leinsamen** können innerhalb einer Woche zu herrlichen Vitaminspendern werden.

Zur Sprossenzucht brauchst du: **Keimfähigen Bio-Leinsamen**, Einmachglas mit Siebaufsatz (oder sauberes Fliegengitter), Gummiring, Geduld ;-)

- 2-4 EL Samen in einem Küchensieb unter fließendem Wasser abspülen
- Samen in das Glas geben und großzügig mit Wasser bedecken, über Nacht quellen lassen
- Den Siebaufsatz auf das Glas schrauben oder ganz einfaches sauberes Fliegengitter mit einem Gummiring auf dem Glas befestigen und das Wasser abgießen.
- täglich sollten sie 2-3 mal mit frischem Wasser gespült werden und durch das Sieb wieder abtropfen. Dazu kannst du das Glas einfach schräg hinstellen
- ein heller Platz am Fenster, am besten ohne direkte Sonneneinstrahlung und eine Temperatur von 18 bis 22 °C sind ideal zum Keimen
- nach ca 5-7 Tagen kann man die Sprossen auf dem Butterbrot, im Salat, auf einem Nudelgericht usw. genießen
- Hygiene ist bei der Sprossenzucht oberstes Gebot --> Schimmelbildung!

**Dein Plus:** Selbstgezogene Sprossen sind frisch und bringen den richtigen Vitamin- und Mineralstoffkick! Außerdem macht es Spaß, sie zu ziehen und zu genießen.

## Tag 39

### Genussrezept mit **Bio-Hanföl** Pesto aus Hanföl und Bärlauch

**Zutaten:** Bärlauch, Pinienkerne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, **Bio-Hanföl**

**Zubereitung:** Pinienkerne in einer Pfanne trocken rösten (Achtung: Werden rasch dunkel) und dann alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einem cremigen Pesto verarbeiten.

Kann zu allerlei Nudel-, Kartoffel- oder Gemüsegerichten gereicht werden. Wenn du dir einen kleinen Vorrat für die schnelle Küche anlegen möchtest, kannst du das Pesto in ein sauberes Glas füllen, mit Öl bedecken und fest verschlossen im Kühlschrank lagern. Bitte rasch aufbrauchen!

**Variation:** Probier' auch mal das Pesto mit Parmesan oder Peccorino abzuwandeln!



**Dein Plus:** Schnelle Küche: Mit dem Pesto und ein paar Vollkornnudeln hast du in kürzester Zeit ein herrliches Frühlingsessen auf dem Tisch, das schmeckt und gesund ist.



## Tag 40

### Alltagstrott, wieso nicht?

**Gratulation!** Du bist nun am Ende der 40 Tage angelangt und wir danken dir für das Mitmachen. Wir haben unser Ziel erreicht. Wir haben dir gezeigt, wie du dir viel Gutes tun kannst, auf einfachste Art & Weise und mit guten Lebensmitteln. Hast du ein paar Tipps besonders ins Herz geschlossen? Reflektiere die vergangenen 40 Tage und lasse die Zeit bewusst Revue passieren. Deine "Feel Good"-Zeit ist heute nicht vorbei!

**Dein Plus:** Mit deinen "Feel Good" Tipps kannst du dir jederzeit wieder viel Gutes tun. Die Öle, Tees und Samen können jederzeit nachbestellt werden ... also: **feel good!**

2024 © All Rights Reserved.