Ernährung aktuell

Voll im Trend - Buddha Bowls -

Typische Zutaten für eine Bowl:

Die Hauptzutaten der Bowl sind kohlenhydratreiche Lebensmittel, die für ein gutes Sättigungsgefühl sorgen. Danach folgen Gemüse oder Obst und Eiweißzutaten wie Fleisch, Fisch, Tofu oder Bohnen. Zum Schluss die Bowl mit einer extra pikanten Sauce toppen und mit einem Topping garnieren.

Beispiel für eine vegetarische Bowls wären z.B.:
Mais, Spinat,Tofu,Granatapfel, Süßkartoffel usw.

Zubereitung

1

Kohlenhydratreiche Zutaten vorgaren

2

Zutaten kleinschneiden und Dressing/Soßen vorbereiten

3

Alle Zutaten in einer Schüssel präsentieren.

Was ist eine Bowl?

„Bowl" ist Englisch, was „Schüssel" bedeutet, was letztlich nur bedeutet, dass verschiedene Zutaten nach dem Baukastenprinzip möglichst farbenfroh in einer Schüssel präsentiert werden.

Wer hat die Bowl erfunden?

Buddha Bowls haben ihren Ursprung tief im Zen-Buddhismus. Die Mönche essen gerade so viel, um ihren täglichen Bedarf zu decken, und nur aus eigenen Schüsseln von bestimmter Größe. Die größte dieser Schüsseln heißt im Japanischen „Zuhatsu", und wir kennen sie eben als Buddha Bowl.

Wie hat es geschmeckt?

Vegetarische Ernährung:

Die vegetarische Ernährung basiert auf rein pflanzlichen Lebensmitteln. Dies bedeutet, dass auf Fleisch, Fisch und Produkte daraus bis hin zu Schmalz und Gelatine verzichtet wird. Erlaubt hingegen sind Eier, Milch, Milchprodukte sowie Honig, je nachdem, für welche Art des Vegetarismus man sich entscheidet.