



**Eine Schüssel voll Wellness:  
die Buddha Bowl**



## Eine Schüssel voll Wellness: die Buddha Bowl

**Alle reden von der Buddha Bowl. Diese Schüsseln voller gesunder Zutaten sehen nicht nur unglaublich lecker aus, sie sind auch genauso abwechslungsreich und gesund.**

Der Trend kommt aus den USA und soll Appetit auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung machen: Die Zutaten sollen vollwertig, naturbelassen und oft auch vegetarisch sein. Das schafft eine solche bunte Schüssel (= bowl) im Handumdrehen. Denn erlaubt ist, was gefällt - im wahrsten Sinne des Wortes. Auch wenn manche meinen, der Begriff Buddha Bowl käme daher, dass die prallgefüllte Schüssel wie ein zufriedener, runder Buddha-Bauch aussähe, liegt doch eher die Vermutung nahe, dass der Begriff auf das Ritual des Ōryōki zurückzuführen ist.

### Ein kalorienarmer Genuss!

Diese eher meditative Form des Essens, während der man schweigt, kommt aus dem Zen-Buddhismus und orientiert sich an exakt vorgegebenen Abläufen. Dabei geht es auch um Achtsamkeit und Dankbarkeit für die Nahrungsmittel und einen gesunden Genuss. Ein Ōryōki-Set setzt sich aus unterschiedlich großen Schüsseln zusammen - wobei die größte „Buddha Bowl“ genannt wird. Und just die Idee des bewussten Essens steckt auch im heutigen Alles-aus-einer-Schüssel-Ernährungstrend.

### Das beste Rezept: Ihre Fantasie

Auf Instagram & Co. tummeln sich unter dem Hashtag #buddhabowl neuerdings alle Arten von Buddha Bowls - man stößt auf 286 520 Beiträge. Ob „Vegan Bowls“, „Frühstücks-Bowls“, „Nutri-Bowls“ oder „Super-Bowls“ - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und ein Rezept im eigentlichen Sinne gibt es auch nicht wirklich. Wer dennoch eine kleine Orientierungshilfe möchte, sollte seine Zutaten nach dem Prinzip 40 % Frischkost wie Gemüse und Salate, 30 % Proteine, 20 % Kohlenhydrate und 10 % gesunde Fette zusammenstellen. Das sind selbstverständlich nur allgemeine Richtwerte. Wer viel Sport treibt, sich vegetarisch ernährt oder auf Low Carb setzt, kann die Zutaten natürlich entsprechend anpassen.



## Gemüse appetitlich arrangiert: so lecker!

Weil das Prinzip so einfach ist, kann man nach Lust und Laune in die Bowl hineingeben, was die Saison hergibt. Hauptsache die Komposition ist spannend. So kann man ebenso Rohes mit Gegrartem zusammenstellen wie Kaltes und Warmes. Ein gutes „Nest“ bildet zum Beispiel frisches Grün, wie gedünsteter Grünkohl, Rucola, Feldsalat oder auch Babyspinat. Darauf schichtet man beispielsweise Ramen-Nudeln, Quinoa, Hirse, braunen Reis, Glasnudeln, Couscous oder Bulgur. Obenauf liegt frisches Gemüse, je nach Saison Möhren, geraspelt oder in Scheiben, Kirschtomaten, gekochter Spargel oder Mais, gedünstete Pilze, gebratene Süßkartoffeln, gebackene Zucchini oder Aubergine und, und, und. Wer mag, kann nun mit Hähnchen, Fisch oder Garnelen weitermachen - oder auch mit Linsen, Tofu, Seitan oder Bratlingen. Als Topping machen sich Sprossen, Keime und Kerne gut. Auch Avocadowürfel und Oliven sind perfekt. Die Würze ist die letzte „Schicht“ - bestehend aus einem leckeren Dressing nach Ihrem Geschmack.



## Total praktisch: eine Schüssel voll Bunt

Sie ahnen es schon: Alles in eine Schüssel zu packen, hat noch andere Vorteile. So kommen die Reste vom Vortag in der Bowl noch einmal zu ungeahnten Ehren. Ob Pasta, gekochte Eier, eine halbe Gurke oder etwas von der selbstgemachten Joghurtcreme. Immer her damit. Auch als gesunder Snack fürs Büro ist die Buddha Bowl praktisch - so hat ungesundes Kantinenessen keine Chance mehr. Einfach in eine Plastikschüssel oder ein Einmachglas umfüllen - fertig ist das gesunde Mittagessen. Das Dressing aber bitte getrennt mitnehmen, damit alles schön knackig bleibt, bis es auf den Tisch kommt.

## Lauter trend food

Dass die Idee der Buddha Bowl keine Eintagsfliege ist, zeigt unter anderem, dass es in Berlin bereits ein Restaurant gibt, das sich ganz dem Essen aus einem einzigen Gefäß verschrieben hat. So kann man im „The Bowl“ in Friedrichshain frühstücken, zu Mittag und zu Abendessen - alles hübsch serviert in einer Schüssel. Dabei greift das Restaurant gleich noch einen anderen Trend auf: Clean Eating. Was es damit auf sich hat und welche weiteren Ernährungstrends unserer Gesundheit zuträglich sind, erfährt man während unserer Weiterbildung zum/zur Ernährungsberater/in. Denn gerade weil es heute so viele Trends und Ernährungsweisen gibt, hilft diese Art der Fachausbildung bei der Orientierung. Schließlich sollen Ernährungstrends auch alltagstauglich sein. Zudem sind Ernährungsberater/innen gefragt wie nie. Ob Sie die Weiterbildung haupt- oder nebenberuflich nutzen wollen oder einfach nur gut informiert mitreden möchten - Sie profitieren allemal.

**GESUND  
ERNÄHREN  
IST SO  
EINFACH!**



**Links:**

[www.thebowl-berlin.com](http://www.thebowl-berlin.com)

[www.sgd.de/kursseite/ernaehrungsberaterin.html](http://www.sgd.de/kursseite/ernaehrungsberaterin.html)

Folgen Sie uns auf ...



 **0800 806 60 00** (gebührenfrei)  
Mo.-Fr. 8-20 Uhr / Sa. 10-18 Uhr

 **Beratung@sgd.de**

 **www.sgd.de**

 **fb.com/sgd.Fernstudium**



**DEUTSCHLANDS  
FÜHRENDE FERNSCHULE**

Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH  
Ostendstraße 3  
64319 Pfungstadt bei Darmstadt

Ein Unternehmen der Klett Gruppe