



## DOCTOR'S DISH

von unserem Freund  
Dr. Christian Matthai

Super Healthy Humpday

# Dinkelreis-Schmorfenchel- Orangen Pfanne

vegan

Wer den markanten Geschmack von Fenchel mag, der sollte ihn essen!

"Fenchel ist seit vielen Jahren wegen seiner beruhigenden Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt bekannt. Das Gemüse zeichnet sich vor allem durch den Gehalt an ätherischen Ölen aus. Diese verleihen ihm auch seinen typischen Geschmack. Neben den bereits bekannten positiven Effekten auf die Verdauung zeigen rezente Studien, dass Fenchel weitaus mehr zu bieten hat. Nun ist unter anderem bekannt, dass Fenchel gegen klimakterische Beschwerden im Rahmen des hormonellen Wechsels helfen und sich positiv auf Blutfett- und Cholesterinspiegel auswirken kann.

Ein überaus gesunder, sehr kalorienarmer Allrounder, der jedem Gericht seine charakteristische Note verleiht!"

Food is life, denn durch gutes Essen kann man auch seine Gesundheit aktiv beeinflussen.

Deswegen haben wir gemeinsam mit unserem Freund Dr. Christian Matthai unseren Doctor's Dish entwickelt: Kreative Rezepte, die helfen den Körper zu entgiften und die mit vielen Nährstoffen und Gewürzen dein Immunsystem optimal unterstützen.

Dr. Christian Matthai hat sich im Rahmen seiner Facharztausbildung an der Abteilung für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin des Wiener AKH mit der Lehre der Hormone und allen damit zusammenhängenden Krankheitsbildern und Therapiemöglichkeiten beschäftigt. Neben diesem Spezialgebiet gehören besonders die Ernährungs-, die Sport-, die Vitalstoffmedizin und Detoxbehandlungen zu seinen Expertisen. Er ist auch mehrfacher Buchautor, viel gefragter internationaler Referent und auch wahrscheinlich aus diversen Medien als Gesundheitsexperte bekannt.

Wir sind große Fans seines "Detox-Kochbuchs" und werden für euch viele seiner leckeren Rezepte neu interpretieren - mit dem von uns gewohnten Karma Food Twist.

Jeden Mittwoch heißt es daher 'Super Healthy Humpday' im Karma Food.