

# Wie ernährt ihr Euch?

**Beitrag von „Piksieben“ vom 2. Oktober 2023 18:42**

Eingeweichten oder aufgekochten selbstgeschroteten Hafer zum Frühstück, mit einem Apfel drin und wechselnden Zutaten wie Nüssen, Leinsamen, Braunhirse und immer Zimt drüber. Den Hafer kann man für mehrere Tage vorbereiten. Manchmal gibt es auch Flocken, ist auch ein bisschen stimmungsabhängig.

Idealerweise habe ich dann noch irgendwas im Kühlschrank, was sich nachmittags ganz schnell auftischen lässt. Hirse ist zum Beispiel immer fein und sehr gesund, lässt sich gut vorkochen - gibt dann Gemüse aus der TK dazu. Und Tofu o.ä. Ich brauche mittags was Warmes. Kartoffeln lassen sich auch für mehrere Tage vorbereiten, könnte ich jeden Tag essen, gibt es aber meist tatsächlich nur sonntags.

Eigentlich schmeckt mir jede Matschepampe mit Gemüse, Veggieshack und Hirse/Nudeln/Kartoffeln, es muss nur ordentlich gewürzt sein, dafür steht immer eine Gewürzmischung bereit, je nach Laune Hafersahne dazu, damit es wirklich schön soßig wird.

In die Schule nehme ich mir eigentlich nur etwas mit, um nicht mit einem Mordshunger aufs Fahrrad zu steigen, wenn ich Schluss habe. Ein Döschen Gurke-Tomate mit Essig-Öl, einen Apfel, eine Möhre, ein paar Nüsschen.

Süßkram am Vormittag mache ich nur ganz selten. Aber Tee, so viel es geht, schwarz oder Früchte oder Kräuter. Notfalls auch nur gesprudeltes Wasser aus dem Spender. Wenn ich nicht genug trinke, kriege ich Kopfschmerzen, die nur schwer wieder weggehen. Für die Stimme ist es natürlich auch wichtig.