

Inhalt

Seite

Vorwort	4
1 Was es alles gibt – ein Überblick Einteilung der Kostformen Was unser Körper braucht Vitamine Die Ernährungspyramide	6 – 10
2 Vollkost Gesunde Ernährung – die 10 Regeln der DGE Vollköstler 5 am Tag Ernährung und Fitness Fleisch – ja oder nein? Oder lieber Soja?	11 – 15
3 Vollwert-Ernährung Der Gedanke Was Vollwertköstler mögen Vollwert-Rezepte	16 – 19
4 Vegetarische Kost Was Vegetarier essen – Suchbild Die vegetarische Ernährung Die vegetarische Ernährungspyramide Vegetarische Rezepte	22 – 26
5 Vegane Kost Was Veganer essen Rätsel Die vegane Ernährungspyramide Vegane Rezepte	28 – 31
6 Bulgur, Couscous, Polenta, Quinoa Bulgur Couscous Polenta Quinoa Arbeitsblatt	35 – 39
7 Tofu, Tempeh, Seitan und Jackfruit Tofu Tempeh Seitan Jackfruit Arbeitsblatt	40 – 46

8 Sprossen und Smoothies

48

Kresse züchten
Smoothies

9 Lösungen

49 – 56

Vorwort

Früher aßen die Menschen einfach um satt zu werden. Getreidegrütze, Brot und Kartoffeln waren die Hauptnahrungsmittel für die Bevölkerung. Die Menschen mussten dabei körperlich schwer arbeiten.

Wir bewegen uns weniger, essen aber dafür viele reichlich fett- und zuckerhaltige Lebensmittel. Das kann doch nicht gut sein! So greifen wir dann zu Light-Produkten, die weniger Fett enthalten (dafür aber oft mehr Zucker) oder unterwerfen uns diversen Diäten. Ernährung ist nicht das gleiche wie Gesundheit, doch sie spielt eine große Rolle für unser Wohlergehen.

Essen soll Freude bereiten, lecker schmecken und satt machen. So ist ein gewisses Hintergrundwissen nicht fehl am Platze, und viele, nicht so ganz bekannte Rezepte und Nahrungsmittel machen Spaß beim Ausprobieren.

Vegane Rezepte lassen sich für Vegetarier „aufpeppen“, vegetarische Rezepte sind auch mit kleinen Änderungen für Veganer akzeptabel.

In diesem Sinne – viel Erfolg und guten Appetit wünschen der

Kohl-Verlag und Gabriela Rosenwald

Bedeutung der Symbole:



Einzelaufgabe



Partneraufgabe



Gruppenaufgabe

1 Alternative Ernährungsformen – Was es alles gibt

Einteilung der Kostformen

 **Aufgabe 2:**

a) *Wer isst was? Setze ein +, – oder teilweise*

Ernährungsform	Fleisch	Fisch	Ei	Milch	Honig
Vollköstler					
Vollwertköstler					
Vegetarier					
Veganer					
Flexitarier					
Frutarier					
Rohköstler					

b) *Beschreibe mit deinen Worten, was die verschiedenen Ernährungsformen auszeichnet:*

Vollköstler

Vollwertköstler

Vegetarier

Veganer



2 Vollkost

Vollköstler

Vollköstler essen alles, was sie mögen. Doch man sollte trotzdem auf gesunde Nahrung achten. Jemand, der nur Kekse, Pizza, Pommes, Burger, Kuchen und Limonade zu sich nimmt, isst sicher nicht gesund. Wer dagegen Gemüse, Salat, Kartoffeln, Nudeln, Reis und hin und wieder Fleisch oder Fisch isst, bekommt alle Nährstoffe, die sein Körper braucht.



Aufgabe 2:

a) Was gab es bei euch gestern zu essen?
Schreibe auf, was es gestern als „Hauptmahlzeit“ gab.

b) Wie sieht eine gesunde und leckere Hauptmahlzeit deiner Ansicht nach aus?
Was würdest du gerne essen? Trage ein.

MENU

2 Vollkost

5 am Tag



„5 am Tag“ bedeutet, dass man 5-mal am Tag Obst und Gemüse essen soll, um fit und gesund zu bleiben. Obst und Gemüse enthalten wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Um die verschiedenen Vitamine usw. zu erhalten, solltest du verschiedene Sorten essen. Das wären z. B. Gemüse, Salat, Obst, Nüsse oder Trockenfrüchte.



Aufgabe 3:

a) Hier siehst du einen Tagesplan. Zähle nach, wie viele Portionen Obst und Gemüse dort enthalten sind (auch Saft, Mandeln und Nüsse zählen dazu). Liste sie auf.

- morgens Müsli mit frischen Früchten und gehackten Mandeln
- Als Zwischenmahlzeit Quarkspeise mit Banane und Orange oder einfach ein Apfel oder eine Möhre
- Mittags eine Lasagne mit Zucchini, Tomaten und Hackfleisch. Danach ein Eis mit Erdbeeren als Nachtisch
- zwischendurch ein paar Nüsse naschen und ein Glas Orangensaft
- abends ein leckerer Salat mit frisch geröstetem Brot.

b) Notiere, was du gestern gegessen hast. Wie viele Portionen Obst und Gemüse waren dabei?

1. Frühstück	
2. Frühstück	
Mittagessen	
Nachmittags	
Abendessen	

c) Wie sähe ein Tagesplan mit „5 am Tag“ für dich aus? Was magst du gerne?

1. Frühstück	
2. Frühstück	
Mittagessen	
Nachmittags	
Abendessen	

5 Vegane Kost

Vegane Rezepte

Marinierte Kartoffelscheiben vom Grill

Ihr braucht:

6 große	Kartoffeln, fest kochend (ca. 600 g)
140 ml	Olivenöl
2 TL, gehäuft	Paprikapulver, edelsüß
2 TL, gehäuft	Thymian, frischer, gehackt
2 TL, gehäuft	Rosmarin, frischer, gehackt
2 TL, gehäuft	Currypulver
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle



So geht es:

- Die Kartoffeln mit einem Riffelmesser längs in Scheiben schneiden (höchstens ½ Daumen dick) und in einen Beutel geben.
- Die Gewürze und das Olivenöl verrühren. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken, dann die Marinade über die Kartoffeln geben.
- Den Beutel verschließen und gut durchschütteln, bis die Kartoffelscheiben rundum bedeckt sind. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Zwischendurch nochmals gut durchschütteln.
- Die Kartoffelsteaks auf dem Grill von beiden Seiten goldig rösten, mit überschüssiger Marinade nachbepinseln. Vor dem Verzehr noch eine Prise Salz darüber streuen.

Falafel (Kichererbsenbällchen)

Ihr braucht:

800 g	Kichererbsen (große Dose)
1 Bund	Petersilie
1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1 TL	Kreuzkümmel
2 EL	Zitronensaft
1 Prise	Pfeffer (aus der Mühle)
0,5 TL	Salz
5 EL	Öl (zum Braten)



So geht es:

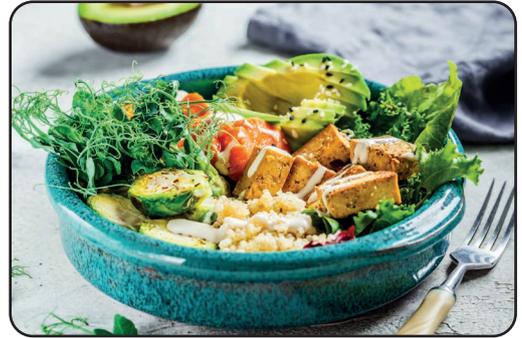
- Die Kichererbsen abgießen.
- Dann die Petersilie waschen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Anschließend die Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren.
- Danach Petersilie, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und alles fein pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, den Zitronensaft hinzugeben und alles gut vermischen. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen.
- Dann aus der Masse Bällchen formen (am besten mit leicht feuchten Händen) und rundum die Bällchen goldbraun backen. Vor dem Servieren auf Küchennapier abtropfen lassen.

5 Vegane Kost

Vegane Rezepte

Vegane Bowl mit Tofu

„Bowl“ ist englisch und heißt übersetzt „Schüssel“. Das bedeutet, dass verschiedene Zutaten möglichst bunt und gemeinsam in einer Schüssel angerichtet werden. Die Hälfte sollte aus Gemüse oder Salat bestehen, ein Viertel aus Kohlenhydraten und ein Viertel aus Eiweiß.



1: Gesunde Sattmacher

Kohlenhydrate liefern Energie und dürfen in keiner Bowl fehlen. Sie enthalten unter anderem wertvolle Ballaststoffe. Somit sind sie ein perfekter Sattmacher und ein super Powerfood. Als Basis dienen Vollkornnudeln oder -reis, Bulgur, Kartoffeln, Couscous, Buchweizen oder Quinoa. Die Lebensmittel können nach Belieben gewürzt werden.

2: Knackiges Gemüse oder Salate

Der Hauptbestandteil einer Bowl sind verschiedene Gemüsesorten oder Salate. Diese machen die Schüssel so richtig nährstoffreich. Sie versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen. Das Gemüse kann gekocht, gedämpft oder roh verzehrt werden. Mit frischer saisonaler Rohkost wie zum Beispiel Möhren, Gurken sowie Tomatenscheiben und vielen weiteren Zutaten kommt richtig Farbe und Frische in die Bowl. Salate verleihen dem Essen den richtigen Biss.

3: Nährstoffreiches Eiweiß

Eiweiß ist für den Körper sehr wichtig und darf nicht fehlen. Besonders lecker sind Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Seitan und Produkte auf Sojabasis wie Tofu oder Tempeh. Eiweiß versorgt den Organismus mit allen essentiellen Aminosäuren, fördert den Aufbau sowie Erhalt von Muskelmasse und hält lange satt

4: Leckere Sauce

Auch bei der Sauce gibt es jede Menge Möglichkeiten: Das kann beispielsweise ein Dipp, Humus, Kräuterquark, ein Salatdressing oder eine Vinaigrette sein.

Buddha Bowl



Eine Schüssel mit braunem Reis, Avocado, Paprika, Tomaten, Gurke, Rotkohl, Kichererbsen, Salat und Walnüssen.



Quinoa

Quinoa kommt aus Südamerika und diente den Inkas in den Anden schon vor 6000 Jahren als Grundnahrungsmittel. Die Pflanze zählt zur Familie der Gänsefußgewächse und ist mit Spinat und Mangold verwandt. Quinoa liefert viel Eiweiß. Das Eiweiß ist sehr wertvoll, weil es alle für den Menschen essentiellen Aminosäuren enthält. Das sind Bausteine, aus denen Eiweiße zusammengesetzt sind. Essentiell werden sie genannt, weil der Mensch sie nicht selbst herstellen kann, sondern mit der Nahrung aufnehmen muss. Dazu ist Quinoa glutenfrei.

Quinoa-Küchlein in Tomatensauce (vegetarisch)

Ihr braucht:

300 g	Quinoa,	1 Pck.	Tomaten, passierte
450 ml	Wasser	etwas	Wasser
2 Stangen	Sellerie	1 kl. Glas	Oliven, schwarze, in Scheiben geschnitten
1 Stange	Lauch	1 kl. Glas	Kapern
	Olivenöl		Oregano
250 g	Semmelbrösel		Salz und Pfeffer
1	Ei		Kräuter, frisch nach Geschmack

So geht es:

- Quinoa mehrmals in Wasser waschen
- dann mit 450 ml Wasser zum Kochen bringen.
- bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist (etwa 12 Minuten). Abkühlen lassen.
- In der Zeit den Lauch und den Sellerie in Olivenöl etwa 10 Minuten anschwitzen.
- alles abkühlen lassen.
- Für die Tomatensoße etwas Öl im Topf heiß werden lassen, passierte Tomaten und etwas Wasser zufügen und zum Kochen bringen.
- etwa 30 Minuten kochen, bis das Wasser verdunstet und die Soße dickflüssig ist.
- die Oliven, Kapern, Lauch und Sellerie erst gegen Ende der Garzeit zugeben
- nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kräutern würzen.
- Während die Soße köchelt, Quinoa und Gemüse mit Semmelbröseln, Ei und frischen Kräutern gut durchmischen und kleine Küchlein formen (ergibt etwa 16-18 Stück).
Tipp: Mit angefeuchteten Händen lassen sie sich besonders gut formen.
- Die Küchlein in Olivenöl anbraten, bis sie rundherum gebräunt sind. Mit der Soße servieren. Dazu passt eine leckere Pasta mit frischem Parmesan oder auch einfach nur Salat.

