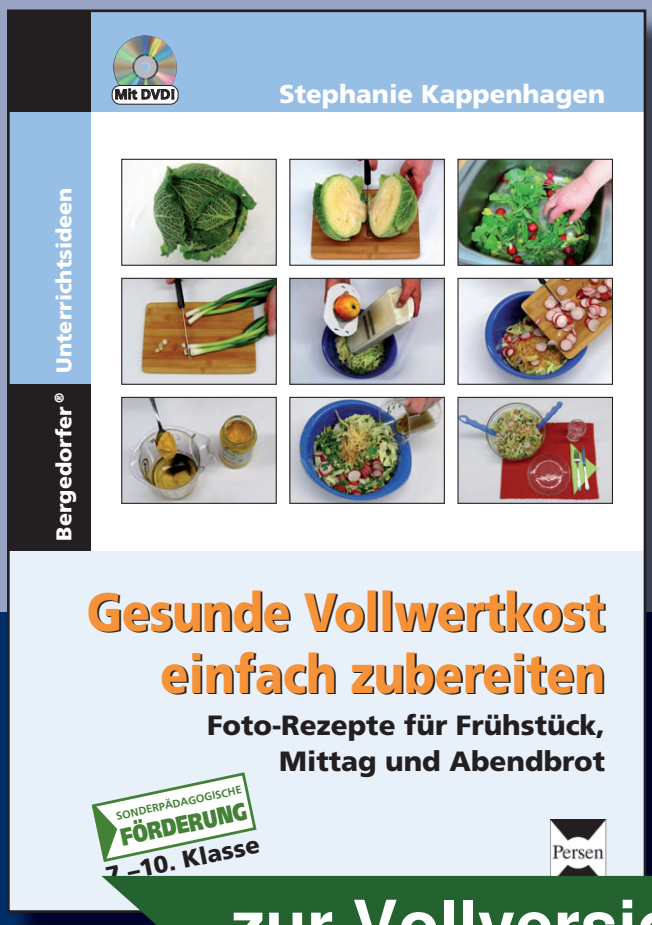
DOWNLOAD

Stephanie Kappenhagen

Nützliche Tipps für eine gesunde Ernährung

Alles Wichtige rund um Küche, Einkauf und Essen einfach erklärt

VORSCHAU



Downloadauszug aus dem Originaltitel:

netzwerk lernen

zur Vollversion

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Tipps für eine gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung unterwegs

Unterwegs ist gesundes Essen nicht schwieriger als zu Hause – meist liegt das Problem bei unserer fehlenden Motivation oder Disziplin. Weil Bequemlichkeit ein Urbedürfnis des Menschen ist, fällt es oft schwer, sich gesund zu ernähren. Hier ein paar Tipps, wie der „innere Schweinehund“ ausgetrickst werden kann.

- Für die Pause im Berufsalltag oder der Schule eignet sich hervorragend das Frischkorn-Gericht, das morgens oder auch am Abend vorher vorbereitet werden kann. In dicht abschließenden Plastikschüsseln kann es gut transportiert werden.
- Genauso gut vorzubereiten und mitzunehmen ist Frischkost, eventuell zusätzlich noch mit belegten Vollkornbrotscheiben.
- Auch Gemüsesuppe kann gut vorgekocht werden. Viele Arbeitgeber bieten Pausenräume an, in denen das Essen aufgewärmt werden kann.
- Geteiltes Essen schmeckt besser und fördert nicht nur die Motivation der Selbstversorgung, einfach Freunde oder Kollegen einladen.
- In vielen Kantinen wird heutzutage auch Frischkost in verschiedenen Variationen angeboten. Wenn davon eine große Portion vorweg gegessen wird, ist bereits ein Großteil des Vitalstoffbedarfs abgedeckt. Frischkost gibt es mittlerweile auch in fast jedem Schnellrestaurant, sodass wir den Körper mit einer großen Portion Vitalstoffe versorgen können.
- Im Restaurant gilt der gleiche Grundsatz: Vorweg die Frischkost!

Motivationstipps für eine gesunde Ernährung

- gemeinsames Einkaufen und Kochen organisieren
- Gäste zum Essen einladen, das macht mehr Spaß!
- Im Berufs- oder Schulalltag z. B. ein „Mitbring-Menü“ organisieren: Jeder bringt etwas Vollwertiges zu essen mit, was, ist eine Überraschung. In der Pause werden alle mitgebrachten Speisen bereitgestellt, sodass sich alle davon nehmen können.
- den Kantinenchef motivieren, vollwertige Speisen anzubieten
- Vollwertiges Essen ist meistens sogar günstiger!
- den Tisch schön eindecken und die Mahlzeit genießen
- sich Zeit fürs Essen nehmen: in Ruhe und im Sitzen essen, langsam und gründlich kauen

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Stephanie Kappenhagen: Nützliche Tipps für eine gesunde Ernährung
© Persen Verlag

Tipps für eine gesunde Ernährung

Wie esse ich auch unterwegs gesund?

- das Frischkorn-Gericht zur Arbeit oder Schule mitnehmen
- In einer Plastikschüssel mit Deckel kann es gut transportiert werden.
- Salat, Obst und Gemüse und belegte Vollkornbrote mitnehmen
- Eine Gemüsesuppe kann am Tag vorher vorgekocht werden.
- Geteiltes Essen schmeckt besser: sich mit Freunden und Kollegen zum Essen verabreden
- In Kantinen wird oft auch Salat und frisches Gemüse angeboten: einfach eine große Portion vorweg essen
- Salat und frisches Gemüse gibt es in den meisten Schnellrestaurants.
- Im Restaurant gilt der gleiche Grundsatz: Vorweg Salat und frisches Gemüse essen.

Wie macht gesunde Ernährung Spaß?

- gemeinsames Einkaufen und Kochen organisieren
- Gäste zum Essen einladen oder gemeinsam kochen
- Im Berufs- oder Schulalltag ein „Mitbring-Menü“ organisieren: Jeder bringt etwas anderes Vollwertiges zum Essen mit. Dann entsteht ein tolles Menü. Aber jeder denkt sich selbst etwas aus – als Überraschung. Das macht viel Spaß und ist immer lecker.
- den Tisch schön eindecken und die Mahlzeit genießen
- sich Zeit fürs Essen nehmen, in Ruhe und im Sitzen essen, langsam und gründlich kauen

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Stephanie Kappenhagen: Nützliche Tipps für eine gesunde Ernährung
© Persen Verlag

Küchen- und Einkaufstipps von A–Z

Aufstriche

Aufstriche können in kleinen Portionen in Marmeladengläsern eingefroren werden. So hat man immer eine kleine Vielfalt auf dem Tisch. Wenn man 2–3 Esslöffel natives Öl zu den Butteraufstrichen gibt, bleibt der Aufstrich schön cremig.

Brot

- Brot backen
  Garprobe: Mit einem Holzstäbchen kann man überprüfen, ob der Teig durchgebacken ist. Das abgekühlte Brot lässt sich leicht aus der Backform lösen. Wenn von unten gegen das Brot geklopft wird, entsteht ein hohles Geräusch.
- Lagerung
  Brot bzw. Brötchen in ein Tuch (Baumwolle oder Leinen, keine Mikrofaser!) wickeln und in den Backofen oder den Küchenschrank legen. So hält es sich bis zu einer Woche frisch, es schimmelt nicht und trocknet nicht aus.
  Finanziell lohnt es sich, Vollkornbrot vom Vortag zu kaufen. Viele Bäcker bieten dieses Brot zu einem günstigeren Preis an. Viele Bioläden frieren ihr Vollkornbrot auch tief und bieten dieses günstiger an.
- Altes Brot
  Hartes, altes Brot bzw. Brötchen für 10 Sek. in eine Schüssel mit Wasser legen, wieder herausnehmen und sofort wieder für 2 Sek. hineinlegen, anschließend im Backofen bei 250 °C für 9 Min. aufbacken. Ergebnis: Das Brot bzw. die Brötchen sind wie frisch gebacken. Als Alternative kann man aus altem Brot Paniermehl mahlen.

Butter

Butter gibt es in unterschiedlichen Verarbeitungsformen zu kaufen: mildgesäuerte Butter, Süßrahmbutter und Sauerrahmbutter. Die Bezeichnung „Deutsche Markenbutter“ ist ein Qualitätsmerkmal, da in anderen Ländern raffinierte Öle der Butter beigemischt werden dürfen.

Crème fraîche

Crème fraîche gehört nicht unbedingt in die Vollwerternährung, da sie meistens Zucker enthält, der nicht deklariert werden muss.

Distelöl

Distelöl kann nie nativ sein, da es aufgrund seines kratzenden Geschmacks immer teilraffiniert wird. Es gehört daher in der Vollwerternährung nicht auf den Speiseplan.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Küchen- und Einkaufstipps von A–Z

Eiskonfekt

Den Schokoladenaufstrich (siehe Rezept S. 22) kann man auch auf Bananenscheiben oder in Pralinenförmchen mithilfe einer Sahnespritze spritzen. Die Pralinen müssen dann mindestens 5 Stunden oder über Nacht eingefroren werden. Mit Kakaopulver bestäuben und servieren.

Frischkost

Frischkost ist der zutreffendere Name für Rohkost bzw. Salat.

Gemüse und Obst

Bis auf ein paar Ausnahmen kann die Gemüse- und Obstschale mitgegessen werden. Daher muss Gemüse und Obst grundsätzlich nicht geschält werden. Die Schale enthält außerdem wichtige Vitalstoffe. Pestizide und andere Gifte sind immer in der ganzen Frucht enthalten, da selten kurz vor der Ernte gespritzt wird. Diese Gifte können auch nicht abgewaschen werden.

Gemüsebrühe

Wenn eine Fertig-Gemüsebrühe nach Fleisch riecht, enthält sie auch Fleisch. Viele Gemüsebrühen enthalten Geschmacksverstärker, wie z. B. Glutamat, Hefehydrolyse oder Stoffe, die als „Gewürze“ getarnt sind. Daher ist es besser, die Gemüsebrühe selbst herzustellen, entweder roh oder gekocht.

- Gemüsebrühe (gekocht)
  Rezept: Suppengemüse (z. B. Sellerie, Möhren, Lauch, Petersilie, Petersilienwurzel, Liebstöckel, Pastinaken, Zwiebeln etc.) und Gemüsereste (z. B. Möhrenenden, Paprikagehäuse, Strunk vom Brokkoli, Petersilienstiele etc.) 1–2 Stunden köcheln lassen und die entstandene Brühe verwenden; eventuell die Brühe in kleinen Portionen einfrieren, da sie nicht lange haltbar ist.
- Gemüsebrühe (roh) = Suppengrundstock
  Rezept: 500 g frisches Suppengemüse, Gemüsereste und Kräuter sehr fein zerkleinern und mit 100–250 g Salz vermischen, in Schraubgläser füllen und gut verschließen. Damit sich keine Luftlöcher bilden, sollte das Glas einige Male auf die Tischplatte (Geschirrtuch zwischenlegen) gestoßen werden. Diese Gemüsebrühe hält sich circa ein halbes Jahr im Kühlschrank. Die Salzmenge ist Geschmackssache. Wird mehr Salz genommen, hält sich die Brühe länger und man verbraucht weniger. Nimmt man weniger Salz, kann diese Gemüsebrühe auch als Tassenbrühe (1 EL Brühe + 1 Tasse heißes Wasser) verwendet werden.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Getreide

Quellenlassen
Beim Quellenlassen (z. B. Getreideschrot für das Frischkorn-Gericht) sollte das Gefäß abgedeckt werden, damit das Getreide feucht bleibt und auch keine Insekten hineinfliegen können. Bei erhitzen Lebensmitteln sollte der Topf beim Quellenlassen verschlossen werden, damit kein Wasserdampf entweicht und z. B. der Reis das gesamte Wasser aufnehmen kann. So gehen am wenigsten Vitalstoffe verloren.

Keimfähigkeit
Die Keimfähigkeit ist das Qualitätsmerkmal des Getreides. Nur keimfähiges Getreide enthält alle wertvollen Vitalstoffe.

Käseersatz bei tiereiweißfreier Ernährung

Statt Frischkäse kann z. B. Schmand oder saure Sahne verwendet werden. Um einen Käsegeschmack zu bekommen, kann als Gewürz Bockshornklee oder Schabzigerklee genommen werden.

Kartoffeln

Um selber gesunde Pommes herzustellen, schneidet man Kartoffeln in Stifte und wälzt sie in Öl, Salz und Paprikapulver. Anschließend backt man sie im vorgeheizten Backofen bei 250 °C auf einem gefetteten Backblech für circa 20–30 Minuten.
Für gesunde Kartoffelchips hobelt man die Kartoffeln einfach dünner, würzt sie wie Pommes, aber backt sie nur für 15 Minuten.

Kohl

Alle Kohlsorten (Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Grünkohl etc.) sollten bei Magen- und Darmempfindlichen nicht mit Öl/Butter gekocht werden. Es kann sonst zu Unverträglichkeiten, wie z. B. Bauchschmerzen, kommen.
Den Kohl zunächst in Wasser dünsten. Die Zwiebeln anschließend extra anbraten und zum Kohl geben. Alle Kohlsorten können und sollten auch roh verzehrt werden. Sie sind ideale Vitalstoffspender, vor allem im Winter.

Kräuter

Getrocknete Kräuter zum Würzen immer erst in den Händen reiben, das gibt ein besseres Aroma.

- Kräutermischungen können leicht selbst hergestellt werden.
  - Kräuter der Provence: Rosmarin, Basilikum, Oregano, Thymian, Lavendelblüten, Bohnenkraut (möglich ist auch noch Estragon, Fenchel, Kerbel, Lorbeer u. Salbei)
  - Pizzagewürz: Oregano, Thymian, Basilikum, Liebstöckel, Rosmarin

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

- Kräutersalz
  Rezept: 1 kg Gemüse und Gemüseabfälle (z. B. Möhren, Porree, Sellerie, Kräuter, getrocknete Pilze) und 100 g Gewürze (z. B. Salbei, Rosmarin, Liebstöckel, Basilikum, Oregano) mit einem Messer oder Mixer grob zerkleinern, trocknen und erneut zerkleinern. Das ergibt circa 100 g Trockengemüse. Anschließend 80 g Natursalz (Meersalz oder Ur-Salz) hinzufügen.
  Im Sommer können leckere Wildkräuter, z. B. Gänseblümchen, Löwenzahn, Kornblume, Brennnessel, Scharfgarbe, Vogelmiere etc., gesammelt werden (Achtung! nur bekannte ungiftige Kräuter sammeln). Es können auch getrocknete Bio-Kräuter fertig gekauft werden, um das Kräutersalz herzustellen: 100 g getrocknete Kräuter mit 80–100 g natürlichem Salz vermischen.

Mehl

Je feiner das Mehl, desto mehr geht der Teig beim Backen auf. Für Kleingebäck und Brötchen kann das Vollkornmehl daher einmal gesiebt werden. Den Schrot anschließend noch einmal mahlen und wieder zugeben. Je feiner das Mehl ist, desto mehr Flüssigkeit muss in den Teig gegeben werden.

Mürbeteig

Wenn der Teig beim Backen bricht oder ausfranst, war entweder das Mehl zu grob oder der Teig hatte zu wenig Ruhe! Der Teig sollte am besten immer über Nacht ruhen.

Pilze

Um Pfifferlinge zu säubern, einfach eine Handvoll Mehl in eine Schüssel mit Wasser geben und die Pfifferlinge kurz einweichen lassen. Der Dreck von den Pilzen verbindet sich mit dem Wasser und dem Mehl und die Pilze werden sauber.
Beim Anbraten von Pilzen sollte man darauf achten, immer zuerst die Pilze anzubraten und dann erst die Zwiebeln zugeben, da die Pilze sonst zu viel Wasser lassen und alles zu einer braunen Suppe werden kann.

Pudding

Der Honig sollte immer mitgekocht werden, da sonst die Enzyme des Honigs die Stärke spalten und der Pudding nach kurzer Zeit wieder flüssig werden kann.
Alternativen zu Speisestärke und Puddingpulver sind z. B. Vollkorn-Reismehl, Hirsemehl, Vollkorn-Weizenmehl oder Agar-Agar.

Sahne

Bio-Sahne enthält keinen künstlichen Emulgator (Carageen), wodurch sich auf natürliche Weise das Fett absetzt. Durch kräftiges Schütteln vermischt sich das Fett wieder mit der restlichen Sahne, sodass die Sahne wieder flüssig wird. Man kann auch die Becher im Kühlschrank hinlegen oder auf den Kopf stellen, um diesen Vorgang zu verhindern.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Salat

- Lagerung
  Bevor man den Salat im Kühlschrank lagert, sollte man ihn immer erst waschen, da der Kühlschrank Feuchtigkeit entzieht. Nachdem man die Blätter einzeln gewaschen hat, kann man sie in einem Sieb am besten in das Gemüsefach des Kühlschranks stellen und ein feuchtes Tuch darüberlegen. Wichtig ist, dass das Wasser abtropfen kann.
- Vorbereitung
  Eine Salatplatte (z. B. Carpaccio) kann einen Tag vorher hergerichtet werden.
  Den Salat mit einer Blumenspritze befeuchten, mit einer Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen. Am nächsten Tag die Platte z. B. mit frischem Feldsalat auffrischen.
- Salatsoße
  Salatsoße sollte man immer mit Öl verlängern und nicht mit Wasser. Wenn zu viel Essig genommen wurde, kann mit Öl wieder neutralisiert werden. 1 Liter Soße reicht circa für 20 Personen. Dressing auf Essig-Öl-Basis kann man auch hervorragend auf Vorrat herstellen, denn es hält sich circa eine Woche.
  Bei Sahnesoße sollte man darauf achten, zuerst die Sahne in die Schüssel zu geben und dann das Öl, ansonsten kann die Sahne gerinnen.

Salz

Am besten Salz ohne jegliche Zusätze (z. B. Jod, Fluorid oder Rieselhilfen) einkaufen. Am besten eignet sich Meer- oder Ur-Salz (Steinsalz).

Schnittlauch

Statt Schnittlauch können auch Frühlingszwiebeln genommen werden. Sie halten oft länger und sind das ganze Jahr günstig zu bekommen. Beides kann gut mit einer Schere geschnitten werden.

Stärke (Speisestärke)

Speisestärke ist nicht vollwertig und sollte z. B. gegen Vollkorn-Reismehl ausgetauscht werden. Dazu einfach Vollkornreis fein mahlen. 10 g Vollkorn-Reismehl bindet 100 ml Flüssigkeit.

Tortenboden

Den unteren Boden der Springform andersherum einspannen. Somit stört der Rand nicht und der Tortenboden kann leichter entnommen werden. Die Springform auf ein Backblech stellen, da eventuell die Butter vom Einfetten auslaufen kann.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Tortenguss

Immer den Honig mitkochen, da sonst die Enzyme des Honigs die Stärke spalten und der Guss nach kurzer Zeit flüssig werden kann.
Rezept: 250 ml Saft mit circa 30 g Honig, etwas Zitronensaft und 25 g Vollkorn-Reismehl verrühren und aufkochen.

Vanillesoße

Vanillesoße kann gut aus Vollkorn-Reismehl oder Vollkorn-Weizenmehl hergestellt werden. Die Herstellung ist wie bei herkömmlichem Pudding, man sollte nur etwas mehr Flüssigkeit verwenden. Damit die Vanillesoße gelb wird, ein Eigelb und eine Prise Safran zugeben oder direkt Hirsemehl verwenden, das allerdings einen Eigengeschmack hat.

Weinsteinbackpulver

Weinsteinbackpulver ist ein natürliches Backpulver und mittlerweile in vielen Supermärkten zu bekommen. Es wird aus dem Rohweinstein, der sich in Weinfässern ablagert, hergestellt. Herkömmliches Backpulver ist meist chemisch erzeugt und enthält neben Natron auch Phosphat.

Zitronat und Orangeat

Die Bio-Orange bzw. -Zitrone mit dem Sparschäler schälen. Die Schale trocknen, dann im Mixer pulverisieren und in Schraubgläser füllen. Somit ist immer geriebene Orangen- oder Zitronenschale im Haus. Alternativ die frische Schale in kleine Stückchen schneiden und in ein Glas mit flüssigem Honig geben. Bitte nur Biofrüchte dafür nehmen, da sich auf den Schalen von konventionellen Früchten eine giftige Wachsschicht befindet.

Zwiebeln

- Zwiebeln schälen
  Zwiebeln vor dem Schälen in eine Schüssel Wasser legen; sie lassen sich dann besser schälen und die Augen tränen nicht so stark.
- Zwiebeln im Salat
  Rohe Zwiebeln für den Salat klein schneiden und vorab mit dem Öl übergießen; so wird den Zwiebeln ihre Schärfe genommen. Dann die restlichen Zutaten für die Salatsoßen zugeben.
- Zwiebeln karamellisieren
  Etwas Honig in der Pfanne erhitzen, dann die Zwiebeln ohne Öl dazugeben. Für Soßen können Sie 0,5 l Gemüsebrühe dazugeben.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Stichpunkte für zu Hause: Die ersten Schritte zum Erfolg …

- **ein Frischkorn-Gericht pro Tag:**
  täglich 3 Esslöffel Getreide essen, egal wann und wie;
  ganzes Getreide entweder flocken, keimen lassen oder schroten und einweichen

- **Frischkostanteil erhöhen:**
  bunte Vielfalt beachten: je zwei Sorten, die über und unter der Erde wachsen;
  wenn möglich aus kontrolliert biologisch-ökologischem Anbau
  Frischkost immer vor der warmen Mahlzeit verzehren

- **nur drei Mahlzeiten am Tag**

- **kein Auszugsmehl:**
  besser Vollkornmehl und Produkte, die mit Vollkornmehl hergestellt wurden

- **kein Fabrikzucker:**
  besser süβes Obst oder Honig verwenden

- **keine Fabrikfette:**
  besser natürliche Fette, wie z. B. kaltgepresste Öle, Butter, Sahne

- **Verzehr von tierischen Eiweiβen reduzieren oder meiden:**
  Menge an Milch, Käse, Quark, Joghurt, Fleisch, Fisch, Wurst, Eier reduzieren

- **auf Nahrungsmittel achten, die zu Unverträglichkeiten führen könnten:**
  alle Fabrikzuckerarten, gekochtes Obst, getrocknete Früchte, Säfte, zum Teil auch Honig, erhitztes Fett, Kaffee, grüner und schwarzer Tee

- **Getränke:**
  nur „echte“ Getränke trinken: Wasser und nicht arzneiliche Tees

- **2 kleine Regeln, die immer weiterhelfen:**
  „Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich!“ (Zitat von Prof. Werner Kollath)
  „Essen und trinken Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird!“ (Zitat von Dr. Max-Otto Bruker)

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Kollath-Tabelle in Bildern

VORSCHAU

Kollath-Tabelle, modifiziert v. Andrea Dormisch
Illustration: W. Schönberger. Die Wertigkeit unserer täglichen Nahrung: von links nach rechts abnehmend.
© emu-Verlags- und Vertriebs GmbH, Lahnstein, Tel. 0 26 21 / 91 70-10 oder -12 oder -25

netzwerk lernen
zur Vollversion

Von der Normalkost zur Vollwertkost

Normales Rezept	Vollwertiges Rezept
1. Frischkost:	
handelsübliches Öl, Fabriköle	kaltgepresste, native Öle, z. B. Sonnenblumenöl, Olivenöl
übliches Kochsalz mit Zusätzen	Vollmeersalz, Ur- bzw. Steinsalz, Kräutersalz ohne Jod- und Fluoridzusatz, ohne Rieselhilfe
Essigessenz (synthetisch)	natürliche Essige, z. B. Apfelessig, Balsamicoessig, Weinessig
Prise Fabrikzucker	Messerspitze Honig
2. Mehl	
Auszugsmehl (Type 405–1050 etc.)	Vollkornmehl (z. B. Weizen-, Dinkel-, Roggenvollkornmehl)
Paniermehl	selbst hergestelltes Paniermehl aus trockenem Vollkornbrot oder grob geschrotetem Getreide
3. Milch	
Milch (hoher Eiweißgehalt)	Sahne-Wasser-Gemisch 1:1 (500 g Milch = 250 g Wasser + 250 g Sahne)
Joghurt, Quark	Sauerrahm, saure Sahne, Schmand
4. Fabrikzucker	
Fabrikzucker aller Art	süße Früchte, Honig, Trockenfrüchte
5. Sonstiges	
Grieß	grob geschrotetes Getreide (Gerste, Dinkel, Weizen)
Margarine	Butter
Trockenhefe	frische Hefe
Brühwürfel, Gemüsebrühe	selbst gemachte Gemüsebrühe (z. B. Suppengrundstock)
Schmelzkäse	geriebener Käse oder Hartkäse
Vanillezucker	gemahlene Vanilleschote, Vanillepulver
Puddingpulver	Buchweizenmehl, Vollkorn-Reismehl, Hirsemehl oder Vollkorn-Weizenmehl; Agar-Agar
Eier-Nudeln, Hartweizengrieß-Nudeln	Vollkornnudeln (bevorzugt aus Vollkornmehl)
fertige Gewürzmischungen mit Geschmacksverstärker	frische oder getrocknete Kräuter
Konfitüren/Marmeladen	Rohfruchtaufstrich mit Honig oder süßen Früchten pürieren, evtl. mit gemahlen Nüssen andicken
Salzkartoffeln	Pellkartoffeln in wenig Wasser dünsten
Wurst und Käse	Aufstriche selbst herstellen (siehe Rezepte)
Käse (bei Aufläufen)	Bockshornklee oder Schabzigerklee (Gewürze), Schmand, saure oder süße Sahne
Ei	1 Ei = 1 EL Buchwei

VORSCHAU

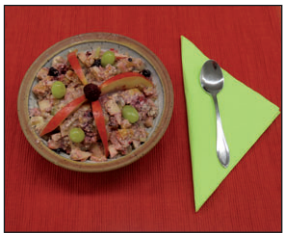
netzwerk lernen

zur Vollversion

Stephanie Kappenhagen: Nützliche Tipps für eine gesunde Ernährung
© Persen Verlag

Beispiel-Tagesplan

Morgens



- Frischkorn-Gericht
- nach Bedarf auch noch Vollkornbrot mit verschiedenen Aufstrichen

Mittags

- Frischkost vorweg! Es darf ein großer Teller voll sein, zum Beispiel Möhren-Sellerie-Apfel-Salat mit Nüssen und Feldsalat
- Nutze die Vielfalt der Natur!
- anschließend eine warme Mahlzeit, zum Beispiel Spitzkohlauflauf
- wer Nachtisch mag: zum Beispiel selbst gemachter Pudding

Abends

- verschiedene Sorten Frischkost am Stück oder Restsalat vom Mittag
- nach Bedarf noch Vollkornbrötchen oder -brot mit Aufstrich oder eine warme Mahlzeit

Wichtige Tipps zum Essen

- beim Essen sitzen und in Ruhe die Mahlzeit genießen
- mit Freunden oder der Familie gemeinsam das Essen zubereiten
- mit Freunden oder der Familie gemeinsam essen
- langsam essen und Speisen lange und gut kauen
- immer satt und zufrieden vom Tisch aufstehen

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Ernährungstagebuch

Uhrzeit	Mahlzeit/Snack	Ort	Menge	Was hast du gegessen oder getrunken?	Warum?	Sonstiges

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Bergedorfer® Unterrichtshilfen
... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

VORSCHAU

© 2013 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Herausgeber: Werkstätten der Arbeiterwohlfahrt Dortmund GmbH
Grafik: Kirsten Schröder (Fotos), Andrea Dornisch (Kollath-Tabelle, S. 10)
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23319DA8

www.persen.de

netzwerk lernen

zur Vollversion