

**Iss' dich fit – mit Genuss!**  
**Gesunde und ausgewogene Ernährung**



## Inhaltsverzeichnis

3	Ernährungspyramide
4 - 5	Portionsgröße – Die Hand als Maß
6	Gemüse und Obst
7	Die Tellerregel Weitere Empfehlungen für die Mahlzeiten am Tag
8	Flüssigkeit und Trinken
9	Fruchtsaft
10 - 11	Zucker, Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe
	10 Zucker Süßstoffe
	11 Zuckeraustauschstoffe
12 - 14	Fette
	12 gute und schlechte Fette Verwendung
	13 Fett- und Kaloriengehalte – Wurstsorten und Fleischprodukte
	14 Fett- und Kaloriengehalte - Milchprodukte
15	Vitamine und Mineralstoffe
16 – 18	Vorratshaltung
	16 Kühlschrank-Lagerung
	17 Gefrierschrank und -truhen-Lagerung
	18 Tiefkühl-Lebensmittel für eine genussvolle Mahlzeit
19 – 21	Tipps & Tricks rund um Vorratshaltung und Einkauf
	19 Vorteile von Vorratshaltung
	20 Der Einkauf
	21 Bio-Lebensmittel
22 – 24	Tipps & Tricks rund ums Vorbereiten und Kochen
	22 „Kurzgarer“ Obst und Gemüse Hülsenfrüchte Kartoffeln
	23 Nudeln Fleisch und Geflügel Während des Kochens
	24 Einmal kochen – mehrmals essen
25	Tipps & Tricks rund ums Essen und Genießen



## Ernährungspyramide

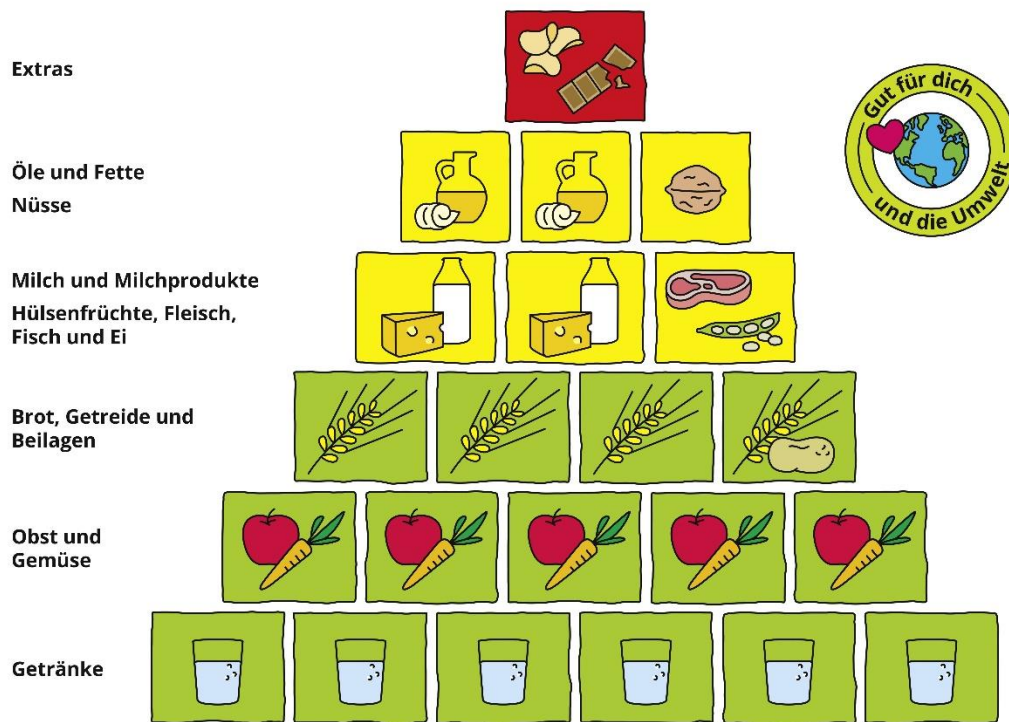
Diese Pyramide zeigt auf, wie eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung am Tag aussieht. Sie gibt viel Spielraum für persönliche Vorlieben beim Essen und Trinken und macht keine strengen Vorgaben.

Jeder Baustein steht für eine Portion der jeweiligen Lebensmittelgruppe, s. dazu auch nächste Seite. Neben den Portionsangaben in Pyramidenform geben auch die Farben der Ampel eine weitere Orientierung des Konsums:

- Grüne Bausteine der Pyramide stehen für einen reichlichen Genuss
- Gelbe Bausteine sollten in mäßigen Portionen gegessen werden
- Rote Bausteine sind in geringen Mengen zu konsumieren.



## Die Ernährungspyramide



© BLE

## **Portionsgröße - Die Hand als Maß!**

Eine Studie der Cornell Universität (USA) kam zu folgendem Ergebnis: Was vor einem auf dem Teller liegt, wird auch gegessen - ganz gleich wie groß die Portion ist und der vorherige Appetit. So entscheidet nicht mehr das Sättigungsgefühl darüber, wann wir aufhören zu essen, sondern das Auge, das den leeren Teller sieht und damit „Ende der Nahrungsaufnahme“ signalisiert.

Im Zeitalter von „Mega-Portionen“ und „XXL-Menüs“ und der daraus resultierenden Zunahme des Übergewichts können dadurch weder das eigene Augenmaß noch die von der Lebensmittelindustrie vorgegebenen Portionsmengen als objektive Kriterien für die Portionsgrößen gelten. Auch exakte Mengenangaben in Gramm für Portionen haben sich im Alltag nicht bewährt.

Um bei der Bestimmung eine Orientierung zu haben, hilft das Handmaß. Das große Plus: Die Hand ist immer dabei, wenn es ums Essen geht. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den je nach Alter und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf eines Menschen. Kleine Kinder, die weniger Nahrung brauchen, haben kleinere Hände, größere Kinder die größeren Hände und den größeren Appetit. Ebenso haben Frauen kleinere Hände als Männer, sie essen auch die kleineren Portionen. Eine Portion entspricht dabei einer Hand voll (in einigen Ausnahmen auch zwei Händen voll). Außerdem sind alltägliche Mengenangaben wie ein Glas und eine Scheibe geeignet.

	<p><b>Getränke</b> Ein Glas passt in eine Hand</p>
	<p><b>Obst / Gemüse, großstückig</b> Eine Hand voll ist das Maß für großstückiges / unverarbeitetes Obst und Gemüse</p>
	<p><b>Obst / Gemüse, kleinstückig und Hülsenfrüchte</b> Zwei Hände voll, als Schale gehalten, ist das Maß für kleinstückiges bzw. verarbeitetes Obst und Gemüse</p>
	<p><b>Brot und Brötchen</b> Eine Portion Brot (fingerdicke Scheibe) entspricht einer gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern</p>
	<p><b>Beilagen</b> Zwei Hände voll, als Schale gehalten, ist das Maß für Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Müsli</p>
	<p><b>Milch / Milchprodukte</b> Ein Glas Milch passt in eine Hand</p>
	<p><b>Fleisch und Fisch</b> Fleisch- und Fischportionen sind etwa so groß wie der Handteller.</p>
	<p><b>Öle und Streichfett</b> Diese Portion findet auf einem Löffel Platz.</p>
	<p><b>Süßigkeiten</b> Süßigkeiten haben in einer Hand Platz.</p>

## Gemüse und Obst

„5 am Tag“ lautet die Empfehlung für Obst und Gemüse. Das heißt, fünf Portionen sollten über den Tag verteilt zu sich genommen werden. Und mit Kartoffeln und Getreideprodukten wie Naturreis, Vollkornbrot oder -nudeln haben Sie dann gesunde Hauptmahlzeiten, ohne hungern zu müssen und schlank zu bleiben.

Auch hier hilft die Hand als Maß; s. vorherige Seite, oder Sie orientieren sich an folgende Beispiele:

1 Portion Gemüse kann somit z. B. sein:

- 1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprika oder 3 Tomaten
- 2 Hände voll Salat oder kleingeschnittener Möhren
- 1 kleine Dose Gemüse (ca. 125 g)
- 2 Hände voll TK-Brokkoli, -Spinat oder -Champignons (ca. 125 g)
- 1 Handvoll getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen
- 1 Handvoll Sauerkraut oder sauer eingelegtes Gemüse
- 1 Glas Tomaten- oder Karottensaft

1 Portion Obst kann z. B. sein:

- 1 Apfel, 1 Banane, 1 Orange oder 1 Pfirsich
- 2 Hände voll Erdbeeren, Himbeeren oder Trauben
- 4 EL Fruchtkompott ohne Zucker bzw. leicht gezuckert
- 2 Hände voll TK-Beerenmischung
- 5 Trockenpflaumen oder getrocknete Aprikosen
- 1 Glas Fruchtsaft mit 100 % Fruchtgehalt oder 1 Smoothie



## Die Tellerregel



- Der halbe Teller wird gefüllt mit Gemüse bzw. Obst
- $\frac{1}{4}$  des Tellers wird mit eiweißreichen Lebensmitteln ergänzt, z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte
- Der restliche  $\frac{1}{4}$  Teller wird gefüllt mit Sättigungsbeilagen, dazu gehören Kartoffeln, Nudeln, Reis und Getreide)

### Weitere Empfehlungen für die Mahlzeiten am Tag:

- Regelmäßig und zu festen Zeiten essen, möglichst drei Haupt- und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten.
- Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.
- Haupt- und Zwischenmahlzeiten sind überwiegend aus den Bereichen „grün“ und „gelb“ der Ernährungspyramide.
- Eine Hauptmahlzeit soll Lebensmittel aus mindestens drei verschiedenen Lebensmittelgruppen enthalten, zwei davon aus den grünen Ebenen der Pyramide.
- Zwischenmahlzeiten sollten zwei verschiedene Lebensmittelgruppen abdecken.
- Mindestens die Hälfte des Tellers ist mit grünen Symbolen besetzt.
- Zu den Hauptmahlzeiten gehört immer eine sättigende Beilage.

Natürlich lassen sich diese Empfehlungen nicht immer jeden Tag und exakt umsetzen. Wenn es einmal nicht so optimal läuft, lässt sich das am nächsten Tag oder im Lauf der Woche ausgleichen. Wichtig ist: Die Empfehlungen werden im Wochendurchschnitt erreicht.

## Flüssigkeit und Trinken

Flüssigkeit ist für die Körperfunktionen enorm wichtig. Denn der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers besteht aus Wasser, er macht einen Anteil von ca. 60-65 % des Körpergewichtes aus.

Wasser und sonstige Flüssigkeiten dienen dem Körper als Baustoff, Lösungsmittel, Transportmittel, Kühlmittel und Quellungsmittel

- Baustoff: der Körper wird als Bestandteil von Zellen und Gewebe geformt
- Lösungsmittel: die Nährstoffe aus der Nahrung werden gelöst
- Transportmittel: die Nährstoffe werden über das Blut in die Körperzellen und Organe transportiert
- Kühlmittel: die Körpertemperatur wird reguliert, z. B. wenn wir mehr schwitzen
- Quellungsmittel: der Körper gibt täglich bis zu 3 l Wasser ab
  - Mit dem Harn über die Nieren
  - Dem Stuhlgang durch den Darm
  - Dem Schweiß über die Haut
  - Die Atemluft über die Lunge.

Damit diese Verluste ersetzt werden, sollten 1,5 bis 2 l Flüssigkeit pro Tag durch feste und flüssige Nahrung aufgenommen werden (Sportler z. B. mehr, um den Flüssigkeitsverlust durch's Schwitzen auszugleichen). Am besten geeignet ist Wasser, ungesüßter Tee und Fruchtsaftchorlen. Auch Kaffee in geringen Mengen zählt zur Flüssigkeitsaufnahme. Bei Leitungswasser sparen Sie sich zusätzlich das transportieren von Flaschen und sparen dadurch CO<sup>2</sup> ein und die Entstehung umweltschädlicher Verpackungen.

## Fruchtsaft

Fruchtsaft ist nicht gleich Fruchtsaft!

- Fruchtsaft:** dieser besteht aus 100 % Frucht und darf keine Farb- und Konservierungsstoffe enthalten. Als Fruchtsaft werden konzentrierte Säfte, die mit Wasser verdünnt werden, bezeichnet. Es dürfen höchstens 15 g Zucker pro Liter zugefügt werden, ansonsten muss "gezuckert" auf dem Etikett stehen! Beispiele für Fruchtsäfte sind Apfelsaft, Orangensaft und Multi-Vitamin-Mehrfruchtsaft. Apfelsaft, der die Bezeichnung "naturrein" trägt, darf nur einmal erhitzt werden, keine Rückstände (z. B. Pflanzenschutzmittel) enthalten und nicht aus einem Konzentrat hergestellt werden.
- Smoothie:** bestehen in der Regel aus 100 % Frucht, es darf aber auch z. B. Milch oder Joghurt zugesetzt werden. Bitte darauf achten, dass nicht zusätzlich Zucker zugesetzt wurde.
- Fruchtschorle:** besteht aus 50-60 % Frucht. Hier wird kein Zucker zugesetzt.
- Fruchtnektar:** enthält mind. 25-50 % Fruchtgehalt je nach Fruchtart, meist ist mehr Fruchtgehalt enthalten. Hier darf bis zu 20 % Zucker zugesetzt werden. Oft werden auch Vitamine zugesetzt. Beispiele: Sauerkirsch-Nektar, Aprikosennektar
- Fruchtsaftgetränk:** der Fruchtsaftanteil liegt für Kernobstsaft oder Traubensaft bei mind. 30 % Fruchtsaft, für Zitrusafts bei mind. 6 % und für andere Fruchtsäfte bei mind. 10 % Fruchtsaftanteil. Der Zuckeranteil von Fruchtsaftgetränken ist höher als bei Fruchtsäften und -nektaren.
- Limonade:** enthält hauptsächlich Zucker, Wasser und meist Aroma- und Farbstoffe. Der Fruchtsaftanteil liegt zwischen 3 und 15 %.
- Brause:** beinhalten keinen Fruchtsaftanteil. Hierbei handelt es sich um kohlenensäurehaltige Erfrischungsgetränke, die künstliche Essenzen, Farb- und Süßstoffe enthalten.
- Wellnessgetränk:** enthalten neben Wasser häufig Süßungsmittel. Oft werden Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose) eingesetzt, die ähnlich viel Energie liefern wie Haushaltszucker. Kalorienarme Getränke werden mit Süßstoffen gesüßt. Für den Geschmack werden natürliche Aromastoffe verwendet. Sie müssen nicht aus Früchten, aber aus „natürlichen Quellen“ wie z. B. Holz stammen.

Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke, Limonaden, Brausen und Wellnessgetränke enthalten also oft sehr viel Zucker. Sie müssen daher in der Ernährungspyramide als Süßigkeiten eingestuft werden. Außerdem eignen sie sich nicht als Durstlöscher!!!

## Zucker, Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe

Süßungsmittel gibt es in vielen verschiedenen Varianten, z. B.:

Raffinierter Zucker	Lactose	Malzzucker
Sirup	Invertzucker	Milchzucker
Rübenzucker	Malzextrakt	Xylit
Glucose	Saccharose	Erythrit
Dextrose	Brauner Zucker	...
Glucosesirup	Rohrzucker	
Maltose	Traubenzucker	

### Zucker

- Zucker liefert dem Körper zwar schnelle Energie, hat aber im Verhältnis viele Kalorien
- Die Energie über die Zuckeraufnahme wird schnell wieder verbraucht, deshalb bezeichnet man den Zucker auch als „leeren Kalorienträger“.
- Durch den schnellen Verbrauch muss dem Körper wieder Energie – und damit zusätzliche Kalorien – zugeführt werden.
- Zucker enthält keinerlei Vitamine und Mineralstoffe.
- Um den Zuckerverzehr sinnvoll zu reduzieren, sollten stattdessen Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe verwendet werden.
- Der Zuckergehalt lässt sich problemlos in den meisten Rezepten um 1/3 bis 1/2 reduzieren.
- Selbst zubereiteter Pudding hat einen geringeren Zuckergehalt als gekaufter. Naturjoghurt kann mit frischem oder tiefgefrorenem Obst „gesüßt“, und ggf. mit etwas Zucker, Marmelade oder Vanillezucker angerührt werden.

Gezuckerte Cornflakes, Müslis, Frühstückssnacks und Müsliriegel zählen nicht zu der Gruppe der Getreideprodukte. Wegen ihres hohen Zucker- und oft auch Fettanteils gehören sie zu den Süßigkeiten/Extras.

### Süßstoffe

- Süßstoff ist ein rein synthetisch hergestelltes Produkt, das keine bzw. fast keine Kalorien hat.
- Es gibt ihn im Handel in Tabletten-, in flüssiger – oder Pulverform.
- Zu den Süßstoffen gehören z. B: Cyclamat, Saccharin, Stevia, Sucralose, Aspartam, Aspartam-Acesulfam-Salz, Acesulfam, Thaumatin.
- Cyclamat ist 30-35 mal süßer als Zucker. Saccharin 450-500 mal süßer als Zucker. Sie treten immer in Verbindung auf und sind hitze- und gefrierbeständig.
- Aspartam ist 200 mal süßer als Zucker. Er besteht aus körperversandten Eiweißbausteinen (Vorsicht bei Allergikern), hat dadurch einen ganz geringen Kaloriengehalt (bei 1 Liter Limonade 2 kcal). Aspartam hat einen zuckerähnlichen Geschmack – ein Vorteil gegenüber der Cyclamat-Saccharin-Mischung – und ist daher ideal für Getränke, Desserts und Salate einzusetzen. Da Aspartam aber nicht hitzebeständig ist, sollte man ihn nicht zum Backen einsetzen. Beim Kochen die zubereitete Speise erst dann süßen, wenn man sie vom Herd genommen hat. Hitzebeständig ist dagegen Aspartam-Acesulfam-Salz.
- Stevia ist eine Pflanze, die 300 mal süßer ist als Zucker. Beim Herstellungsverfahren des Süßstoffpulvers werden einige chemische Verfahren angewendet. Die Natürlichkeit der Pflanze geht dabei weitgehend verloren.
- Süßstoffe können bei der Gewichtsreduktion in kleinen Mengen als Alternative zu Zucker

eingesetzt werden. Allergiker, Menschen mit Unverträglichkeiten oder mit allgemein empfindlichen Magen-Darm sollten jedoch vorsichtig sein.

### Zuckeraustauschstoffe

- Folgende Zuckeraustauschstoffe gibt es u. a.: Fructose, Sorbit, Isomalt, Mannit und Xylit, Erythrit, Laktit, Maltit.
- Zuckeraustauschstoffe sind küchentechnisch genauso einzusetzen wie Zucker.
- Sie liefern zwischen 2 - 4 kcal je Gramm. Zucker liefert 4 kcal je Gramm.
- Sie werden im Körper anders verstoffwechselt als Zucker. Dadurch wirken sie nicht blutzuckererhöhend, was für Diabetiker von Bedeutung ist.
- Zuckeraustauschstoffe werden nicht nur zum Süßen eingesetzt. Sie dienen z. B. auch als Konservierungs-, Binde- und Feuchthaltemittel.
- Ein Zuviel an Zuckeraustauschstoffen führt zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall.



## Fette

### Gute und schlechte Fette

#### „gute Fette“:

##### Ungesättigte Fettsäuren

Pflanzliche Öle (Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Walnussöl,...)

Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch,...)

Nüsse (Walnuss, Mandel, Haselnuss,...)

Samen (Leinsamen, Sesamsaat, Mohn,...)

Kerne (Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne,...)

#### „schlechte Fette“

##### gesättigte Fettsäuren

Wurst (Salami, Leberwurst, Schinken-Kinderwurst,...)

Milchprodukte (Sahne, Gouda, Butterkäse, Schmand, Crème fraîche,...)

##### gehärtete Fette

Backwaren (Blätterteig, Kekse,...)

Speiseeis

Kartoffelchips, Tiefkühlpommes

Tiefkühlpizza

Schokocreme

### Verwendung

#### Olivenöl

- kalte Küche
- dünsten
- braten bis 175°C
- grillen

#### Erdnussöl

- braten bis 230°C
- frittieren

#### Kaltgepresste Öle

(Rapsöl, Walnussöl,

Weizenkeimöl,

Traubenkernöl,

Kürbiskernöl, Sesamöl)

- kalte Küche
- kurzes Erhitzen (nicht über 110°C)

#### Raffiniertes Rapsöl

- kalte Küche
- dünsten
- braten bis 200°C
- grillen
- backen

#### Raffiniertes Sojaöl,

Distelöl, Sojaöl

- kalte Küche
- dünsten
- braten bis 175°C

#### Kokosfett

- braten bis 200°C
- Glasuren, z.B. Schokoladenglasur

## Fett- und Kaloriengehalte – Wurstsorten und Fleischprodukte

<b>Produkt</b>	<b>Fettgehaltsstufe</b>
Brotaufschnitt ohne Fettrand	Max. 5%
Kasseler ohne Fettrand	Max. 5%
Gekochter Hinterschinken ohne Fettrand	Max. 5%
Lachsschinken	2-4%
Gourmetschinken-light, Nussschinken	Max. 5%
Rauchfleisch (Nagelholz)	Ca. 5%
Putenzwiebelmettwurst von Netto	Ca. 7%
Fettreduziertes Zwiebelmett von Lidl	Ca. 5%
Hähnchenbrust, Putenbrust	2-5%
Gemüsesülze, Hähnchensülze, Kalbfleischsülze	3-5%
Deutsches Corned Beef	3-6%
Bierschinken	Ca. 15%
Champignonpastete	Ca.20%
Rinderbierschinken	Ca. 15%
Leberpastete schnittfest	Ca.20%
Zungenwurst	Ca. 20%
Schinkenwurst (Kinderwurst), Mortadella	Ca. 25%
Jagdwurst, Bierwurst	Ca. 20-25%
Rotwurst	Ca. 29%
Salami, Cervelatwurst	27-35%
Rindersalami, Truthahnsalami, Hirschsalami	15-20%
Leberwurst	28-35%
Teewurst, Braunschweiger, Mettwurst streichfähig	30-35%
Bratwurst	25-30%
Mettenden	27-35%
Wiener Würstchen, Knackwürste	25-30%

## Fett- und Kaloriengehalte - Milchprodukte

<b>Produkt</b>	<b>Fettgehalt in %</b>	<b>Kilokalorien auf 100ml/g</b>
Milch	3,5	65
Milch	1,5	49
Buttermilch	0,5	35
Joghurt, Natur	3,5	61
Joghurt, Natur	1,5	44
Joghurt mit Früchten, gezuckert	3,5	94
Joghurt mit Früchten, gezuckert	1,5	78
Saure Sahne	10	117
Schmand	24	239
Crème fraîche	40	378
Sahne30	30	309
Speisequark 40% F.i.Tr.	11,4	160
Speisequark 20% F.i.Tr.	5,1	109
Magerquark	0,3	72
Camembert 60% F.i.Tr.	34	378
Camembert 45% F.i.Tr.	22,3	285
Camembert 30% F.i.Tr.	13,5	216
Gouda 48% F.i.Tr	28	343
Edamer 45% F.i.Tr.	28,3	354
Edamer 30% F.i.Tr.	16,2	251
Doppelrahmfrischkäse 60% F.i.Tr.	31,5	340
Frischkäse fettreduziert	9	137
Frischkäse fettreduziert	4	100
Frischkäse fettreduziert	0,2	64

## Vitamine und Mineralstoffe

- Essen Sie abwechslungsreich, das ist die ideale Grundlage für eine optimale Vitamin- und Mineralstoffversorgung.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse.
- Beim Einkauf von Obst und Gemüse darauf achten, dass Sie Sorten einkaufen, die gerade „Saison“ haben, da diese die Vitamine und Mineralstoffe optimal enthalten.
- Ebenso beim Einkauf von Obst und Gemüse auf die Frische der Produkte achten, dabei zuhause nicht zu lange lagern, sondern lieber häufiger einkaufen.
- Achten Sie auf die richtige Lagerung (Temperatur, Verpackung, Lichtverhältnisse und Zeit).
- Lebensmittel nach Möglichkeit nur kurz im Ganzen oder grob zerkleinert waschen. Dabei nach Möglichkeit unter fließendem Wasser oder kurz im Wasserbad waschen - und nicht wässern.
- Lebensmittel nicht stärker zerkleinern als nötig (mundgerechte Stücke) und nicht geschnitten über einen längeren Zeitraum stehen lassen.
- Zum Garen und Braten das richtige Kochgeschirr benutzen: beschichtete Pfannen oder Edelstahltöpfe mit gut schließbaren Deckeln.
- Nährstoffschonende Garmethoden wie dünsten, dämpfen oder schmoren wählen.
- Die Garzeiten so knapp wie möglich halten, dabei darauf achten, dass der Topfdeckel richtig schließt. Außerdem sollten Sie ständiges Öffnen der Deckel vermeiden und nicht ständig in den Speisen rühren.
- Halten Sie die Speisen nicht unnötig warm. Besser ist es, das Essen abkühlen zu lassen und bei Bedarf entweder in der Mikrowelle oder auf dem Herd erneut zu erwärmen.
- Tiefkühlgemüse direkt in das kochende Wasser geben.



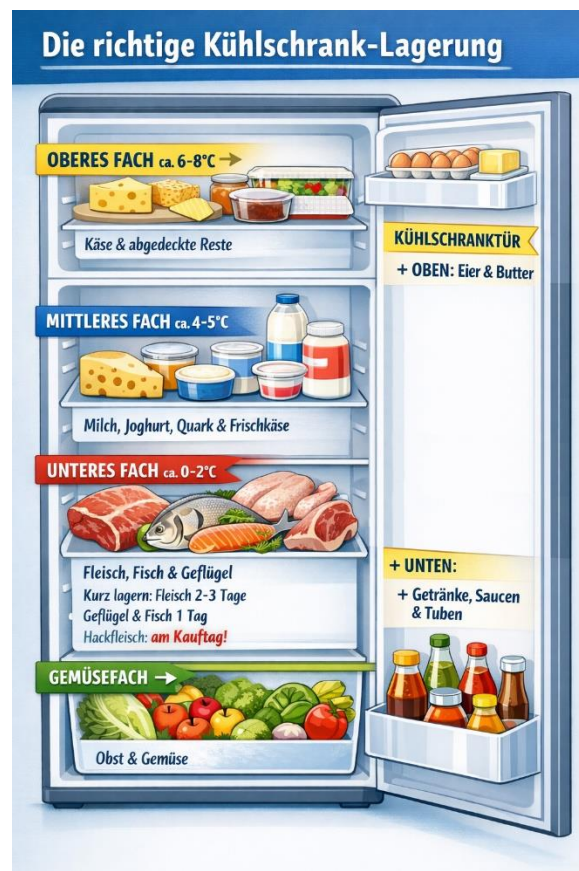
## Vorratshaltung

### Kühlschrank-Lagerung

Oberes Fach:	ideale Temperaturen für Milchprodukte und Käse sowie abgedeckte Essensreste
Mittleres Fach:	Hier lagern Milchprodukte wie Joghurt und Frischkäse am besten.
Unteres Fach:	hier ist es am kältesten, daher am besten Fleisch, Fisch und Wurst dort lagern. Aber: Fleisch höchstens bis zu 3 Tage, Geflügel und frischen Fisch nicht länger als einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Auch Hackfleisch sollte direkt am Kauftag verzehrt werden.
Schubfach:	Hier fühlt sich das Gemüse am besten aufgehoben.
Kühlschranktür:	Eier und Butter im oberen Bereich lagern. In der Mitte bzw. unteren Fach Getränke, Saucen, Tuben und Aufstriche.

Nicht in den Kühlschrank gehören:

- Brot – hier wird es schneller „altbacken“ und gehört in den Brotkasten
- Tropische Früchte (z. B. Bananen, Ananas) vertragen keine Kälte
- Kartoffeln und Zwiebeln außerhalb des Kühlschranks an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort lagern
- Tomaten, Gurken und Zucchini sind kälteempfindlich und verlieren im Kühlschrank ihr Aroma



Lebensmittel im Kühlschrank richtig zu lagern, ist wichtig für deren Haltbarkeit bzw. den Geschmack. Kühlschränke sind im Haushalt wichtige Aufbewahrungsorte für empfindliche oder schnell verderbliche Lebensmittel. Mit der Beachtung einiger Grundregeln erreichen Sie eine optimale Haltbarkeit der Lebensmittel:

- Die Kühltemperatur sollte bei 5 – 7 °C liegen.
- Räumen Sie Lebensmittel sofort nach dem Einkauf ein.
- Eine Kühltasche oder Kühlbox für den Einkauf im Sommer sorgt dafür, dass die sogenannte Kühlkette so wenig wie möglich unterbrochen wird und die Lebensmittel den Transport vom Supermarkt nach Hause gut überstehen.
- Überfüllen Sie Ihren Kühlschrank nicht. Wenn zwischen den Lebensmitteln kein Platz mehr ist, können diese nicht optimal gekühlt werden. Es besteht so die Gefahr, dass sie schneller verderben.
- Verpacken Sie alle Lebensmittel gut. Die Verpackung schützt die Lebensmittel vorm vorzeitigen Verderb, vor Austrocknung, Geruchsübertragung und vor Geschmacksveränderungen.
- Fleisch am Besten auf einen Teller legen und mit Klarsichtfolie abdecken. So bleibt es im untersten Kühlschrankfach am längsten frisch. Für Wurst gilt dasselbe, hier können allerdings auch entsprechende Kunststoffdosen eine große Hilfe sein.
- Für die Aufbewahrung von Schnittkäse können Sie Butterbrotpapier oder mit Löchern versehene Frischhaltefolie oder nicht luftdicht geschlossene Kunststoffdosen einsetzen.
- Ihr Kühlschrank sollte mindestens einmal im Monat mit Essigwasser oder einem entsprechenden Kühlschrankreiniger gereinigt werden.
- Putzen Sie ausgetretenen Fleischsaft oder Auftauwasser gleich weg. Es besteht sonst die Gefahr, dass andere Lebensmittel mit Salmonellen oder anderen Keimen in Kontakt kommen.

#### Gefrierschrank und -truhen-Lagerung

Mit einer cleveren Vorratshaltung über den Gefrierschrank oder -truhe ist es leichter, schnell und kostengünstig etwas Gesundes zu kochen. Selbst hergestellte Suppen, Nudelsaucen, Aufläufe oder Beilagen lassen sich gut vorbereiten und einfrieren. Auch die Auswahl an gesunden tiefgekühlten Lebensmitteln oder auch gewisse Fertiggerichte (hierbei auf Inhaltsstoffe und Nährwertabelle achten) ist schier endlos. Egal ob es Gemüse, Fischfilets, Fleisch oder Kräuter sind, tiefgekühlte Lebensmittel lassen sich entsprechend vorbereitet dann auch wunderbar portionsweise entnehmen.

Während des „Kälteschlafs“ im Tiefkühlfach, dem Gefrierschrank oder -truhe bleiben Geschmack und Nährstoffe der Lebensmittel gut erhalten.

Doch auch eingefrorene Lebensmittel sind nicht ewig haltbar und nicht alles eignen sich zum Einfrieren. Folgendes sollten Sie dabei beachten:

- Folgende Produkte sind nicht gefriergeeignet: Eier, Blattsalate, Radieschen, Rettich, Kartoffeln, Zwiebeln, große Weintrauben, ganze rohe Äpfel und Birnen. Ebenso Baiser und Makronen, Joghurt und saure Sahne. Sie mögen die frostigen Temperaturen nicht besonders, denn solche wasserreichen Lebensmittel werden beim Auftauen matschig und verlieren ihre typische Konsistenz. Milchprodukte flocken schnell aus und werden grießig.
- Die Verpackung sollte beim Einfrieren in einem einwandfreien Zustand sein – sonst kann das Gefriergut austrocknen und Gefrierbrand entsteht.
- Auch eingefrorene Lebensmittel verlieren bei einer langen Lagerung Vitamine und Geschmack und sind nicht ewig haltbar. Am besten notieren Sie den Packungsinhalt und das Einfrierdatum auf der Verpackung. Verzehren Sie die Lebensmittel spätestens nach:
  - Gemüse: 6 - 12 Monate
  - Obst 8 – 12 Monate
  - Fleisch 2 - 10 Monate
  - Fisch 2 - 8 Monate
  - Selbstgemachte Tiefkühl-Gerichte: 3 – 4 Monate.

### Tiefkühl-Lebensmittel für eine genussvolle Mahlzeit

Mit Lebensmittel aus dem Gefrierschrank ist es leichter auf die Schnelle ein leckeres und gesundes Gericht auf den Tisch zu bringen. Mit frischen Zutaten kombiniert, lassen sich daraus immer wieder neue Gerichte zubereiten. Ein weiterer Vorteil: Sie laufen weniger Gefahr zu verführerischen Kalorienbomben zu greifen.

#### ➤ Tiefkühl-Gemüse:

Nutzen Sie alle Sorten, die Sie mögen: Blattspinat, Brokkoli, Möhren, Mischgemüse,... - am besten ohne Zusätze wie Sahnesoße, Butter oder Fett-Gewürz-Mischungen. Zusätzlicher Vorteil: waschen, putzen, schälen und schneiden sind schon erledigt! Das Gemüse kann gefroren direkt in etwas kochendes Wasser zum dünsten in den Topf. So können Sie in kürzester Zeit ein schnelles und gesundes Gericht zubereiten oder fertige Suppen aufwerten, wenn kein frisches Gemüse zur Hand ist.

#### ➤ Tiefkühl-Fisch

Fisch liefert hochwertiges Eiweiß, Jod sowie Vitamine. Lachs enthält zudem Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen. Fisch braucht nur zu 2/3 aufgetaut sein, bevor Sie ihn weiterverarbeiten. Übrigens: Fisch aus nachhaltigem Fischfang und aus ökologischen Erzeugnissen ist für unsere Umwelt die beste Wahl.

#### ➤ Tiefkühl-Fleisch

Das Fleisch bereits portionsweise vorbereitet einfrieren. Geflügel am besten am Vorabend aus dem Gefrierschrank nehmen und zugedeckt möglichst in eine Schüssel mit Siebeinsatz im Kühlschrank langsam auftauen lassen. Nach dem Auftauen gründlich unter fließendem Wasser abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Hähnchen- oder Putenfleisch (unpaniert) oder Schweinefilet lassen sich nach dem Auftauen in Würfel oder Streifen schneiden und in kürzester Zeit im Wok oder in einer Pfanne braten.

#### ➤ Tiefkühl-Beeren

Ohne Zuckerzusatz bestens für schnelle Fruchtshakes mit Milch oder ein schnelles Eis geeignet. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Heidelbeeren oder gemischte Beerenfrüchte, machen Milchspeisen wie Naturjoghurt, Quark oder Dickmilch zu einer leckeren vitaminreichen Zwischenspeise oder einem Nachtisch. Dazu am besten die Früchte tiefgefroren in das angerührte Milchprodukt geben. Erstens werden die Früchte nicht so „matschig“ und Zweitens färbt der austretende Saft die Speise ohne jegliche Zusatzstoffe.

#### ➤ Tiefkühl-Kräuter

Der Vorteil bei Tiefkühl-Kräutern: Sie sind das ganze Jahr verfügbar, sorgen für einen frischen Vitaminschub und sind außerdem ohne jegliche weiteren Vorarbeiten verfügbar. Alle Sorten, die sie mögen sind einfrierbar, wie z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, etc. Praktisch sind auch fertige Kräutermischungen wie 6- oder 8-Kräutermischungen, italienische Kräuter oder Kräuter der Provence – sie peppen jedes Gericht oder Salatsoßen, Dips oder schnelle Soßen auf. Gewaschene und zerkleinerte Kräuter in kleinen Dosen können Sie auch selbst einfrieren im Rahmen der Resteverwertung.

#### ➤ Selbstgemachte Tiefkühl-Gerichte

Größere Mengen vorzukochen und portionsweise als Vorrat einzufrieren, schont ihren Geldbeutel und spart Zeit. So können Sie bei Bedarf diese rasch in der Mikrowelle oder Topf erhitzen. Würzen Sie dabei vor dem Einfrieren nur schwach. Durch das Einfrieren kann sich das Würzaroma stark verändern. Daher lieber nach dem Aufwärmen noch einmal frisch abschmecken.

Im Gegensatz zu selbst gekochten Tiefkühl-Gerichten haben Fertigprodukte einen hohen Fett- und Kaloriengehalt auf. Hier müssen Zutatenliste und Nährwertanalyse genau unter die Lupe genommen werden. Ein Mittagessen sollte 600 bis 800 kcal und 40 Prozent Fett der Gesamtenergie nicht übersteigen.

## Tipps & Tricks rund um Vorratshaltung und Einkauf

Selbst kochen und dabei auch noch Zeit sparen erfordern gute Planung, kluge Vorratshaltung, ein paar wichtige Küchenutensilien und eine geschickte Auswahl der Lebensmittel.

### Vorteile von Vorratshaltung

Fehlt die Zeit zum Einkaufen, kann trotzdem schnell etwas Gesundes zubereitet werden, wenn man Vorratshaltung betreibt. Die Lebensmittel in der Vorratskammer sollten regelmäßig auf das Mindesthaltbarkeitsdatum überprüft und am besten mit System gelagert werden. So behält man den Überblick und vermeidet unnötigen Verderb.

In den Vorrat gehören:

- Kartoffeln
- Nudeln, Reis, Getreide, Knäckebrot
- Zwiebeln, Knoblauch
- Haferflocken, Müsli und Nüsse
- Mehl
- Brühe
- Eier
- Öle je nach Verwendung (zum Braten geschmacksneutrale, raffinierte Öle, z.B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl. Für Salate kaltgepresstes Öl wie Rapsöl, Weizenkeimöl oder Olivenöl)
- Essig (Balsamico-Essig, Weinessig)
- Tomaten für Saucen oder Suppen (frisch, geschält oder püriert in Dosen oder Tetrapak)
- Senf, Tomatenmark
- Zucker, Honig und Gewürze:
  - (Jod)Salz
  - Pfeffer
  - Paprika
  - Curry
- Kräuter (frisch, tiefgekühlt oder getrocknet):
  - Basilikum
  - Oregano
  - Rosmarin
  - Majoran
- H-Milch
- Pesto oder Nudelsoßen (bei Fertigprodukten auf Geschmacksverstärker und künstliche Hilfsmittel achten)
- Tiefkühlprodukte

Auch eine unpraktische Kücheneinrichtung und schlecht funktionierende Haushaltsgeräte verschwenden kostbare Zeit und verderben die Lust am Kochen. Geschirr und Geräte sollten leicht zu reinigen sein und so beschichtet, dass nichts ansetzt. Unentbehrliche Helfer in der schnellen Küche sind u. a.

- Schnellkochtopf
- Mikrowelle
- Gas- oder Induktionsherd
- Küchenmaschine
- scharfe Messer
- beschichtete Pfannen
- Pürierstab

## Der Einkauf

- Obst und Gemüse sollten Sie generell frisch und saisonal kaufen – es ist unschlagbar in Geschmack, Qualität und Preis – bevorzugen sie es aus regionalem Anbau. Fleisch von bester Qualität ist meist etwas teurer. Aber lieber an der Menge sparen als am Preis, zwei bis drei kleine Portionen pro Woche decken schon den Bedarf. Einmal pro Woche Fisch ergänzt wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Qualitativ hochwertige, native Pflanzenöle liefern ihnen dazu die benötigten gesunden Fettsäuren und Vitamine.
- Vor dem Gang in den Supermarkt steht der Einkaufszettel. Dafür lohnt es sich, einen Speiseplan aufzustellen, der auch die Ernährung am Arbeitsplatz berücksichtigt.
- Der Blick in die Vorratskammer vor dem Einkauf schützt vor manchen unüberlegten Besorgungen. Notieren Sie auch gleich die Einkäufe, die zuneige gehen.
- Machen Sie einmal in der Woche einen größeren Einkauf und besorgen dabei länger haltbare Lebensmittel. Frische Produkte wie Obst und Gemüse oder schnell verderbliche Waren wie Fisch und Fleisch dagegen mehrmals kurzfristig einkaufen.
- Ein übersichtlich gestalteter Einkaufszettel spart Zeit und Geld. Kaufen Sie auch nur das, was auf Ihrem Einkaufszettel steht. Notieren Sie die Lebensmittel am besten so, wie die Laufwege im Markt vorgesehen sind: erst Obst- und Gemüseregal, dann Kühltheke, dann Fleischtheke, Getränke usw.
- Lassen Sie sich nicht von Ihrem Einkaufsmarkt verleiten. Sonderangebote und XXL-Portionen verführen dazu, später viel und falsch zu essen. Ausnahme: Sie haben die Möglichkeit zum einfrieren oder portionieren für spätere Speisen.
- Gehen Sie nie hungrig einkaufen. So landen ansonsten doch Dinge durch die geschwächte Willenskraft und dem Appetit, die nicht auf dem Einkaufszettel stehen und ungesund sind, im Einkaufswagen.
- Nachhaltiges Einkaufen schont die Umwelt und fängt bereits im Kleinen an: durch die Mitnahme von Stoffbeutel, unverpacktes Obst und Gemüse oder die Fahrt mit dem Fahrrad anstatt Auto
- Befassen Sie sich für eine gesunde Ernährung mit den Zutaten- und Nährwertlisten. Die Zutatenliste ist entsprechend der Menge chronologisch von viel zu wenig „sortiert“. Steht also Sahne und fettige Zutaten, Zucker oder Saccharose ganz vorne in der Auflistung, ist ihr Anteil hoch. Also lieber Finger weg!
- Achten Sie beim Einkauf auf saisonale Produkte. Hierbei sparen Sie nicht nur Geld und schonen die Umwelt (u. a. auch wg. geringer Transportwege regionaler Produkte), sondern erreichen auch mehr Aroma und Vitamine durch das frische Obst und Gemüse.
- Frisch-Fisch: So erkennen Sie, ob der Fisch wirklich frisch ist:
  - Glatt und glänzendes Fischfilet
  - Fühlbare frische und Elastizität
  - Hellrot bis dunkelrosa-farbige Kiemen
  - Klar, glänzende und leicht hervorstehende Augen
  - Fest anliegende, glatte Schuppen, die schwer herausziehbar sind
  - Glänzende Haut, bei manchen Fischen mit Schleim überzogen
- Tiefkühlprodukte immer erst zum Gang zur Kasse einladen, damit diese nicht unnötig lange außerhalb der Gefriertruhe und bei Raumtemperatur im Einkaufswagen liegen. Am besten eine Kühltasche mitnehmen, um die Kühlkette möglichst wenig zu unterbrechen.



## Bio-Lebensmittel

Immer mehr Menschen legen beim Einkauf Wert auf Biolebensmittel, weil ökologisch erzeugte Produkte die Umwelt schonen und deutlich weniger Pestizidrückstände und Nitrat enthalten. Außerdem sind für Biokost weniger Zusatz- und Aromastoffe zugelassen. Begriffe wie „naturnah“, „umweltschonend“ oder „kontrolliert“ klingen zwar wie „bio“, sind aber keine geschützten Begriffe. Achten Sie deshalb beim Einkauf auf die Bezeichnung „Bio“, „Öko“ oder „aus kontrolliert biologischem Anbau“. Produkte dürfen sich nur dann mit diesen Begriffen schmücken, wenn sie nach den Vorschriften der EG-Öko-Verordnung produziert und kontrolliert wurden. Verbraucher erkennen das auch am deutschen staatlichen Biosiegel, das inzwischen auch viele Supermarkt- und Discounter-Bioproducte ziert. Es steht für eine gute Bio-Basisqualität durch ökologische Produktion und artgerechter Tierhaltung.

Das deutsche Biosiegel garantiert einheitliche Standards für den ökologischen Landbau: keine Verwendung chemischer Pflanzenschutzmittel, keine künstlichen Dünger im Anbau, keine Antibiotika oder leistungsfördernden Medikamente in der Tierhaltung. Untersagt sind auch der Einsatz von Bestrahlung und gentechnisch veränderten Organismen in der Lebensmittelproduktion.

Darüber hinaus gibt es Biosiegel deutscher Anbauverbände. Die bekanntesten sind Bioland, Demeter und Naturland. Die so gekennzeichneten Produkte genügen über den Mindeststandard der EG-Öko-Verordnung hinaus den strengeren Kriterien des jeweiligen Verbandes.

Bio einkaufen trotz Zeitmangel – so geht´s

In fast allen Städten gibt es mittlerweile viele Bioläden und Biosupermärkte mit einem breiten Basissortiment, das oft auch aus regionaler Erzeugung stammt. Viele Biobetriebe haben Stände auf den Wochenmärkten. Inzwischen haben auch Supermärkte und Discounter eigene Biomarken mit deutschem Biosiegel. Zudem kann man sich bequem über das Internet Abokisten mit Obst und Gemüse beim regionalen Hersteller bestellen und sich direkt an die Haustür liefern lassen.

Biolebensmittel, vor allem Fleisch- und Wurstwaren, sind meist teuer, weil der Zeit- und Kostenaufwand für die Erzeuger größer ist. Die Empfehlung, seltener Fleisch und öfter vegetarischer zu essen, schont dabei den Geldbeutel. Es lohnt sich auch, Biogemüse und Bioobst nach Erntesaison einzukaufen. Am preiswertesten sind Bioproducte beim Discounter. Wenn sie das Biosiegel tragen, ist die Qualität in Ordnung.

## Tipps & Tricks rund ums Vorbereiten und Kochen

### „Kurzgarer“

Für die schnelle Küche eignen sich solche Lebensmittel, die wenig Vorbereitungszeit brauchen und nur kurz garen müssen. So genannte „Kurzgarer“ sind in 10 bis 15 Minuten verzehrfertig. Mit den richtigen Produkten lassen sich sowohl aus Getreide als auch aus Gemüse, Fleisch, Fisch und Eiern zahlreiche Gerichte herstellen, die im Handumdrehen serviert werden können.

Vielseitige Kurzgarer:

- Nudeln und Reis
- Getreidesorten: Couscous (Weizengrieß), Bulgur (gerösteter und vorgekochter Harzweizen), Ebly (vorgegarter Weizen), Polenta (Maisgrieß), Amaranth und Quinoa
- Gemüsesorten: Zucchini, Pilze, Broccoli und Tomaten
- Fischfilets natur gebraten
- Fleisch und Wurstwaren: Geschnetzeltes, Minutensteaks, Hackfleisch, Schweinefilet, Hähnchen- oder Putenbrust
- Eier für Omelettes, Pfannkuchen und Spiegelei

### Obst und Gemüse

Als Beilage oder Hauptgericht, ggf. auch wertvolle Ergänzung zu Fertigprodukten, als leisten Obst und Gemüse einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit. Obst und Gemüse mit wenig Vorarbeit spart zudem Zeit. Hier gehören z. B. dazu:

- Blumenkohl
- Broccoli
- Lauch
- Sauerkraut
- Paprika
- Mais, Erbsen und Bohnenkerne
- Kopf- und Eissalat

Eine Verkürzung in der Garzeit entsteht, wenn diese stark zerkleinert werden.

In Streifen geschnitten ergibt Gemüse zusammen mit einem Dipp aus Joghurt oder Quark und Kräutern einen idealen Pausensnack. Obst hat den Vorteil, dass die meisten Sorten ohne viel Zubereitungszeit „von der Hand in den Mund“ verzehrt werden können.

Damit auch hier die wertvollen Mineralstoffe und Vitamine erhalten bleiben, sollte Gemüse schonend vor- und zubereitet werden:

- Unansehnliche, harte oder nicht essbare Bestandteile entfernen
- Gemüse gründlich waschen – aber nur kurz und nicht im Wasser liegen lassen
- Gemüse kurz vor der Zubereitung zerkleinern
- Zur schonenden garen, um die Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, im Siebeinsatz im Wasserdampf dämpfen oder mit wenig Flüssigkeit und evtl. etwas Fett im geschlossenen Topf dünsten. Weitere Garmethoden sind kurz in kochendem, leicht gesalzenem Wasser blanchieren, im Wok oder Pfanne in wenig Fett anbraten oder im Backofen backen.

### Hülsenfrüchte

Bohnen, Linsen oder Kichererbsen garen nur zehn Minuten und eignen sich gut als eiweiß- und ballaststoffreiche Suppeneinlage. Auch als sättigende Beilage von Gemüse, Salaten, und Kurzgebratenem gewinnen sie mit Ihrem niedrigen Fettanteil deutlich an Beliebtheit. Hülsenfrüchte in Konserven stehen frischen Produkten in nichts nach und sind vielseitig verwendbar. Durch eine kürzere Garzeit und einer guten Lagerung punkten sie zusätzlich.

### Kartoffeln

Kartoffeln sind vielseitig einsetzbar: kochen, braten, dämpfen, grillen, frittieren, backen. Über 100 verschiedene Sorten sind in Deutschland im Angebot – doch nicht jede Sorte ist auch für jedes Rezept einsetzbar:

- Festkochende Sorten sind ideal als Bratkartoffeln, Pellkartoffeln oder als Salat.
- Mehligkochende Sorten eignen sich aufgrund ihres hohen Stärke-Anteils gut für Pürees, Suppen oder Klöße, das Sie durch das Kochen aufquellen, aufplatzen und zerfallen.
- Vorwiegend festkochende Sorten sind besonderes vielseitig und schmecken ebenfalls als Salat oder Suppe. Für Püree ist diese Sorte länger zu kochen, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Die wichtigsten Nährstoffe finden sie hier in der Schale – also am besten immer mit dieser garen. Ideale Lagertemperaturen sind zwischen 2 bis 7 °C. Wenn die Knollen zu kalt gelagert werden, werden sie ungenießbar. Die enthaltene Stärke wandelt sich hier nämlich in Zucker um. Bei einer wärmeren Lagerung keimen Kartoffeln schnell, wodurch Solanin gebildet wird, welches giftig ist. Keimstellen daher bei der Verarbeitung großzügig entfernen. Gleiches gilt für grüne Stellen, an denen sich auch Solanin gebildet hat. Diese Stellen entstehen bei Lagerung mit zu viel Licht.

### Nudeln

Alle Pastasorten sind fix gekocht und mit fettarmen Soßen und viel Gemüse gesunde Sattmacher. Bestens geeignet als sättigende Beilagen und für bunte Pfannen mit Fleisch und Gemüse sind die vielfältigen Sorten einsetzbar.

Folgende Tipps sollten sie beim Kochen (genauso wie bei Reis, Sonnenweizen und Couscous) beachten:

- Großen Topf mit  $\frac{3}{4}$  zu Wasser zu füllen.
- Rechnen Sie pro 100 g Nudeln 1 l Wasser und 1 TL Salz. Köche schmecken ihr Nudelwasser ab – tun sie dies ebenfalls!
- Nudeln erst ins sprudelnde Wasser geben und mehrfach umrühren, um ein Verkleben zu verhindern.
- Nach dem kurzen Kochen auf höchster Stufe je nach angegebener Kochzeit und Geschmack sprudelnd weiterkochen lassen. Nudeln „al dente“ sind außen weich und innen noch ein wenig bissfest.
- Nudeln nach dem Abgießen nicht abspülen. Dadurch verlieren sie die Stärke und Soße haftet nicht mehr so gut an der Nudel.
- Übrig gebliebene Nudeln können nach einer Aufbewahrung im Kühlschrank am Folgetag auch als Grundlage für Salate oder Aufläufe genutzt werden.

### Fleisch und Geflügel

Geflügelfleisch immer ganz durchgaren, um evtl. Keime abzutöten.

### Während des Kochens

- Lesen sie sich das Rezept in Ruhe durch
- Scharfe Messer und benötigte Küchenutensilien griffbereit vorbereiten.
- Für eine aufgeräumte und saubere Arbeitsfläche sorgen.
- Nutzen Sie generell für Gemüse und Fleisch verschiedenfarbige Schneidebretter. Nach dem Gebrauch heiß abwaschen.
- Möglichst nicht mehr als 2 Töpfe oder Pfannen benutzen – das spart aufwändigen Abwasch.
- Schaffen sie zwischendurch Ordnung: Nicht mehr benötigte Lebensmittel und Zutaten zurück räumen, gebrauchtes Geschirr und Küchenutensilien abwaschen
- Es fehlt doch ein Gewürz oder eine Zutat? Vielleicht haben sie etwas Ähnliches im Haus, womit sie es ersetzen können

- Abmessen mit dem Löffel: kleine Mengen oder, wenn es mal nicht so auf Genauigkeit ankommt, sind mit Löffeln abmessbar. So fasst z. B.
  - Ein Esslöffel 15 g Mehl  
10 g Öl  
16 g Zucker  
30 g Naturjoghurt oder saure Sahne
  - Ein Teelöffel 5 g Mehl  
5 g Salz  
8 g Butter

### Einmal kochen - mehrmals essen

Heute schon für morgen kochen, spart Zeit – das wussten auch schon unsere Mütter. Als „Meal Prep“ ist dies aktuell in aller Munde. Denn viele Lebensmittel können gekocht einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. So halten sich z. B. Pellkartoffeln gekühlt drei bis vier, Nudeln und Reis ca. zwei Tage. Selbst hergestellte Salatsauce, vorbereitet in größeren Mengen und in Flaschen abgefüllt, bleibt im Kühlschrank bis zu fünf Tagen frisch. Dabei wichtig: rohe Zwiebeln und Kräuter erst vor dem Verzehr dazugeben. Egal ob für zu Hause oder die Arbeit: Die doppelte Menge an einem Tag zubereitet ergibt eine weitere vollwertige Mahlzeit ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Dieser Zeitgewinn ist besonders hoch bei Gerichten mit langer Garzeit wie z.B. Braten oder Aufläufen. Auch von Salat oder Rohkost kann eine größere Menge vorbereitet und gut verpackt bis zum nächsten Tag im Kühlschrank gelagert werden. Und wenn Sie unverhofft Reste haben, lassen sich diese wunderbar mit anderen Zutaten kombinieren:

Leckere Kombinationen aus Resten:

- Reste aus Reis, Nudeln, Bulgur, Couscous und Co.
  - mit gedünstetem Gemüse z. B. als Gemüsepfanne oder Auflauf
  - mit frischen Gemüse, Obst oder Käse als Salat
  - verarbeitet als Bratling
- Kartoffel-Reste z. B. als Beilage
  - als Kartoffelsuppe, Kartoffelpfanne oder Kartoffelauflauf
  - als Bauernfrühstück
- Reste von Pfannkuchen (Wraps)
  - mit Fleisch, Käse oder Gemüse gefüllt
  - als Suppeneinlage
- Reste von Gemüse
  - als Auflauf
  - als pürierte Gemüsesuppe mit Brot
  - als Salate
  - als Wrapfüllung



## Tipps & Tricks rund ums Essen & Genießen

- Zum Frühstück eignet sich für den Tagesstart Vollkornbrot, Obst und Müsli. Der Kohlenhydrate-Kick liefert Kohlenhydrate und macht für den Tag fit. Eiweißreiche Produkte wie Joghurt, Quark oder fettarmer Köse ergänzen die Mahlzeit optimal. Frühstücksmuffel sollten zunächst mit einem Stück Obst oder einem Fruchtsaft starten – und dabei die Zwischenmahlzeit reichhaltiger gestalten.
- Bei der Wahl des Mittagessens sollten Sie auf üppige Mahlzeiten verzichten – diese machen träge und schlapp. Eine gute und bessere Wahl sind leichte Gerichte wie knackige Salate mit Putenbrust oder Fisch mit einer großen Portion Gemüse. Kohlenhydrate, z. B. Salz- oder Pellkartoffeln, Reis und Vollkornnudeln machen satt und belasten den Körper bei der Verarbeitung weniger. Wer sein Mittagessen zur Arbeit von zu Hause mitbringt, sollte auf Abwechslung achten: Gemüsesticks oder ein kleiner Salat, Obst und Joghurt liefern Vitamine und sättigen mit wenigen Kalorien. Garnieren Sie belegte Brötchen zusätzlich mit Salat oder Gurkenscheiben. Bei der Nutzungsmöglichkeit einer Mikrowelle können Sie vorbereitete und mitgebrachte Speisen aufwärmen.
- Ausgewogene Zwischenmahlzeiten liefern zudem Vitamine und Calcium. Hier sind Nüsse, Kürbiskerne, Studentenfutter oder Trockenfrüchte Fitmacher. Auch hier eignet sich frisches Obst, z. B. mit Joghurt und Quark, Haferflocken als „Snack zwischendurch“.
- Trinken nicht vergessen. Denn auch Flüssigkeit, vor allem Wasser, Saftschorlen oder Kräutertees, unterstützt den Körper und hilft zu einer verbesserten Konzentration und Leistung bei. Kaffee möglichst nicht mehr als 4 Tassen pro Tag.
- Nehmen Sie sich Zeit – und genießen Sie ihr Essen, egal ob Haupt- oder Zwischenmahlzeit, bewusst. Sie werden merken: Das Essen schmeckt besser, Sie sind eher satt und zufrieden. Lassen sie den Fernseher oder das Handy aus und widmen sich ganz ihrer Mahlzeit. Auch bei einem hastigen Mahl oder Essen, welches nebenbei zu sich genommen wird, entsteht kein leistungsfördernder Erholungseffekt.
- Gönnen Sie sich hin und wieder auch „kleine Sünden“. Wer sich alle Süßigkeiten strikt verbietet, fördert nur den Heißhunger darauf.
- Abends essen macht dick – diese Aussage ist nicht ganz richtig. Generell macht abends essen nicht dick, denn es hängt davon ab, wie viele Kalorien wir zu uns nehmen und wie viel wir verbrauchen, um zu- oder abnehmen. Stimmt die Bilanz über den Tag verteilt, ist es egal, zu welcher Tageszeit warm gegessen wird.
- Über Tag nichts Richtiges essen fördert Heißhungerattacken. Zumeist folgt am Abend dann ein ungezügelt Essverlangen und üppige Portionen. Damit dies nicht passiert, sollten Sie vorbeugen und sich auch über den Tag verteilt mit gesunder Nahrung ausreichend ernähren. Planen Sie ggf. im Arbeitsstress bewusste Ruheinseln ein, um ihren Körper die nötige Energie liefern zu können.
- Viele Supermärkte bieten frische Salat-Cups, fertige Salatmischungen oder Obstmischungen an, die bereits klein geschnitten und vorgeputzt sind. Hier sollten Sie diese am besten am gleichen Tag und (nach Einhaltung der Kühlkette) spätestens bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum verzehren. Denn: durch diese Vorbereitung wird die Zellstruktur zerstört und die Schnittflächen sind empfindlicher für Keime und Mikroorganismen.
- Convenience-Produkte: Halbfertige- oder Fertigprodukte, die praktisch und schnell zu zubereitet sind. Aber: Viele dieser Gerichte enthalten viele Zusatzstoffe für den Geschmack, Zucker oder Fett. Vitamine und Nährstoffe, die für den Körper wichtig sind, sind in kleinen Mengen nur enthalten. Bei einem Kauf dieser achten Sie auf wenig verarbeitete Lebensmittel (kurze Liste von Inhaltsstoffen), ebenso auf den Fett- und Kaloriengehalt.
- Fett ist ein hoher Kalorienlieferant. Wenn Sie zu einer gesunden Ernährung auch abnehmen möchten, sollten Sie hier ihr Augenmerk auch darauf legen. Verarbeitete Lebensmittel haben oft versteckte Fette. Käse sollte bevorzugt mit ca. 30 % Fett i. Tr. Ausgewählt werden. Milch, Quark und Joghurt ist mit der fettarmen Variante von 1,5 %

die beste Wahl. Putenbrust, gekochter Schinken, Lachsschinken, Corned Beef und Bratenaufschnitt sind als Brotbelag fettärmere Alternativen. Bei Streichwurst gilt: Je streichfähiger Wurst ist, desto höher ist der Fettgehalt.