Inhalt

EINFÜHRUNG 09

GUT ZU WISSEN 11
10 Regeln der DGE 12
Die wichtigsten Nährstoffe 14
DGE-Ernährungskreis 17
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln 18
Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte 20
Obst und Nüsse 22
Milch und Milchprodukte 24
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier 26
Öle und Fette 28
Getränke 30
Geschmack – Essen mit allen Sinnen 32

REZEPTE 34
Vorwort 36
Tipps zu Hygiene, Lagerung und Sicherheit in der Küche 38
Küchenhelfer 42
Portionsgrößen, Abkürzungen 44
Vorratskammer 45

BASIC-REZEPTE 46
Blitzbrot 48
Quarkbrötchen 50
Fladenbrot 52

FRÜHLING 54
Wraps mit Feldsalat 56
Erbsenaufstrich mit Quarkbrötchen 58
Mandel-Champignons auf Süßkartoffelpüree 60
Buntes Hirsotto 62
Frühlings-Flammkuchen mit grünem Salat 64
Grüner Spargel mit Bandnudeln 66
Möhren-Kokos-Suppe mit Knusperbrot 68
Mini-Pfannkuchen mit Lachs 70
Spargel kunterbunt 72
Linguine mit Spinat-Feta-Soße 74
Rhabarber-Quark-Leckerei 76
Dattel-Nougat mit Rosinenbrötchen 78
Haferfrühstück für Schlafmützen 80

SOMMER 82
Griechischer Salat mit Vollkornbrot 84
Gurken-Mais-Salat mit Sesamkartoffeln 86
Mangold-Lasagne mit Rosinen 88
Hähnchen in roter Soße mit Quinoa 90
Kartoffelsalat mit grünen Bohnen 92
Spirelli mit Fenchelpesto 94
Wassermelone küsst Feta 96
Mini-Pizza 98
Sommer-Minestrone 100
Überbackene Auberginen mit Vollkornreis 102
Bananen-Blaubeer-Schleckerei 104
Obstspieße mit Stracciatella-Quark 106
Beeren-Lassi mit Kokosdrink 108

HERBST 110
Fenchel-Apfel-Salat mit Vollkornbrot 112
Dinkelsalat mit Grillgemüse 114
Grüner Fischburger mit Avocadocreme 116
Kürbisschiffe mit Grünkern und Hackfleisch 118
Waffelsandwich 120
Sellerieschnitzel mit Kartoffelpüree 122
Gelbes Linsencurry mit Cashewkernen 124
Kürbisspalten mit Pesto und Polenta 126
Ofenknollen mit Hummus und Gomasio 128
Apfel-Lauch-Kuchen 130
Asiatische Nudelpfanne mit Tofu 132
Birnentarte mit Fruchtgelee 134
Lasagne für Süßschnäbel 136

WINTER 138
Fruchtiger Rotkohl mit Brottörtchen 140
Sauerkraut-Kartoffelauflauf 142
Spaghetti mit Hackbällchensoße 144
Würzige Ofenpommes mit Kürbis-Dip 146
Kichererbsentopf mit Fladenbrot 148
Grünkohlbulgur mit Fetacrossies und Zitronenjoghurt 150
Polentapizza mit Rosenkohl und Maronen 152
Rote Bete-Pasta mit Ricotta 154
Linsenbällchen mit Avocado-Erdnuss-Dip 156
Kohlschnecken mit Feta 158
Spitzkohl-Allerlei 160
Kekse für Naschkatzen 162
Winterliche Frühstückshirse 164

NACHHALTIG ESSEN – ABER WIE? 166
Regional und saisonal 170
Bio-logisch? 172
Fleisch und Fisch oder doch lieber vegetarisch? 174
Lebensmittelabfall – muss das sein? 176
Faire Lebensmittel 178
Plastik & Co – Verpackungen 179

ANHANG 180
Kriterienkatalog 182
Hier findet Ihr uns 186
Impressum 187

Lebensmittelgruppe 3

Süße und saure Früchtchen

**Erdbeeren im Frühling, Kirschen im Sommer, Äpfel im Herbst –
fast übers ganze Jahr steht Euch ein großes Angebot an Obst zur Verfügung.
Auch Trockenfrüchte und Nüsse zählen wir dazu.**

OBST

DAS STECKT DRIN
viel Wasser
Kohlenhydrate (z. B. Fructose)
Vitamine (z. B. Vitamin C und ß-Carotin)
Mineralstoffe (z. B. Kalium)
sekundäre Pflanzenstoffe
Ballaststoffe

Frisches Obst enthält meist 80 - 90 % Wasser. Der Rest sind vor allem Kohlenhydrate in Form von Zucker. Ausnahmen dabei sind Oliven und Avocados. Je nach Sorte, Anbaubedingungen, Klima, Reifestadium und Lagerung schwankt die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe natürlich.

Beim Obst wird u. a. zwischen Kernobst (z. B. Äpfel, Birnen), Steinobst (z. B. Aprikosen, Pflaumen), Beerenobst (z. B. Himbeeren, Trauben) und Zitrusfrüchten (z. B. Orangen, Zitronen) unterschieden.

„5 am Tag"
Beim Gemüse und Obst gilt das Motto „5 am Tag". Mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag sollten es sein – dabei möglichst mindestens 3 Portionen Gemüse (400 g) und 2 Portionen Obst (250 g). Als Maßeinheit für 1 Portion dient Eure eigene Hand. Sie fällt dem Alter entsprechend kleiner oder größer aus.

NÜSSE – KLEIN, ABER OHO!

Im botanischen Sinne gehören Nüsse zum Obst, sie weichen bei den Inhaltsstoffen aber stark von anderen Obstsorten ab. Streng genommen gehören nur Wal-, Hasel- und Macadamianüsse zu den Nüssen. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe zählen wir Cashewkerne, Erdnüsse, Mandeln, Pistazien und Pekannüsse aber auch dazu. Allen gemeinsam ist der geringe Wassergehalt und der hohe Fett- und somit auch hohe Energiegehalt. Aufgrund ihrer gesunden Inhaltstoffe (siehe nebenstehend) können Nüsse eine Portion Obst am Tag ersetzen. Eine Portion Nüsse, Ölsaaten (z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam) oder Trockenfrüchte ist kleiner und entspricht 25 g.

DAS STECKT DRIN
Fett
(viele ungesättigte Fettsäuren)
Eiweiß
B-Vitamine, Vitamin E
Mineralstoffe
(z. B. Calcium, Eisen, Magnesium)

MÄRZ - MAI

Frühling

Gemüse

Obst

Fleisch und Fisch oder doch lieber vegetarisch?

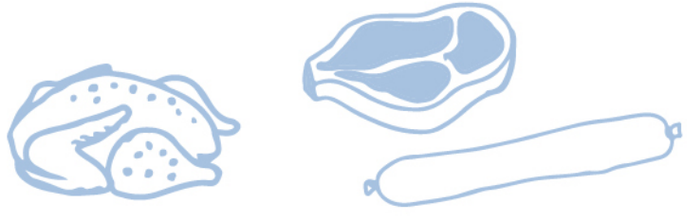
Tierische Sparsamkeit!

Erinnert Ihr Euch an das erste Kapitel dieses Buches?
Eine vorwiegend pflanzliche Ernährungsweise hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern vermindert auch die negativen Einflüsse auf Umwelt und Klima. Bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel ist der Verbrauch von Ressourcen und der Ausstoß schädlicher Treibhausgase niedriger als bei der Produktion tierischer Lebensmittel. Durch Tierhaltung entsteht viel CO_2 (Kohlenstoffdioxid) und Methan, wobei Letzteres einen besonders negativen Einfluss auf das Klima hat. Ein weiterer kritischer Faktor ist die Futtermittelproduktion. Die großen Mengen an Futtermitteln werden vor allem in (sub-)tropischen Ländern angebaut und führen dort zu ökologischen und sozialen Problemen.

TIERSCHUTZ

Wenn Euch Tierschutz wichtig ist und Ihr dennoch nicht komplett auf Fleisch verzichten möchtet, habt Ihr die Möglichkeit auf bestimmte Kriterien beim Fleischeinkauf zu achten. Hilfestellung bietet beispielsweise das Tierschutzlabel des Deutschen Tierschutzbundes. Es dient als einheitliche Kennzeichnung für tierische Produkte und garantiert höhere Standards bei der Haltung, Schlachtung und dem Transport von Tieren. Des Weiteren ist mit dem sogenannten „Tierwohllabel" eine staatliche Tierwohlkennzeichnung geplant. Weitere Infos dazu findet Ihr unter www.tierwohl-staerken.de.

FÜR MEHR TIERSCHUTZ
ZERTIFIZIERT NACH RICHTLINIEN DES DEUTSCHEN TIERSCHUTZBUNDES
DEUTSCHER TIERSCHUTZBUND
tierschutzlabel.info | Premiumstufe



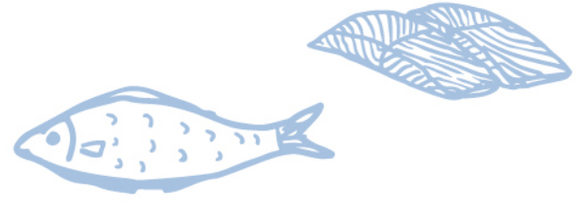
NACHHALTIGE FISCHEREI

Esst Ihr gerne Fisch, dann ist es aus ökologischer Sicht sinnvoll, Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen zu wählen. Hilfe beim Einkauf bietet die Kennzeichnung des Marine Stewardship Councils (MSC), des Aquaculture Stewardship Councils (ASC) und Biozertifizierungen wie das Siegel „Naturland Wildfisch". Praktische Informationen zum Fischeinkauf findet Ihr auch bei Greenpeace und dem World Wide Fund For Nature (WWF) (Einkaufsratgeber Fisch und Meeresfrüchte, auch als App).

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI MSC www.msc.org/de

VERANTWORTUNGSVOLLE FISCHZUCHT asc ZERTIFIZIERT ASC-AQUA.ORG

Naturland WILDFISCH



Waffelsandwich

mit Tomaten-Ricotta-Creme

TEIG
250 g Vollkornmehl, Weizen oder Dinkel
450 ml Milch
1 Pck Backpulver
1 Msp Jodsalz mit Fluorid
Fett zum Ausbacken

FÜLLUNG
200 g Cocktailtomaten
1 Zucchini, groß
3 Handvoll Spinat
50 g getrocknete Tomaten (z. B. Soft-Tomaten ohne Öl)
Pfeffer

CREME
150 g Ricotta
1 EL Tomatenmark
Jodsalz mit Fluorid
Chili
Paprikapulver, edelsüß

380 kcal
11 g Fett
47 g Kohlenhydrate
18 g Eiweiß
9 g Ballaststoffe

1 **Mehl**, **Backpulver** und **Salz** mischen und mit **Milch** in eine Rührschüssel geben. Zu einem glatten Teig verrühren.

2 Die **Zucchini** der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Diese salzen und **pfeffern** und auf ein Backblech in die oberste Schiene des Backofens schieben. Falls vorhanden, die Grillfunktion des Backofens nutzen, ansonsten die Zucchinistreifen bei 200°C leicht bräunen.

3 In der Zwischenzeit **Ricotta** mit **Tomatenmark** mischen und mit Salz, **Chili** und **Paprikapulver** abschmecken.

4 **Tomaten** und **Spinat** waschen, putzen und trocken tupfen.

5 Den Waffelteig mit einem Waffeleisen ausbacken. Ergibt ca. 8 Stück. Eckige Waffeln lassen sich gut belegen und dann mit einer weiteren Waffel abdecken, herzförmige Waffeln können gut zusammengerollt werden. Dafür eine Hälfte mit der Ricottacreme bestreichen, mit Zucchini, Spinat, Cocktailtomaten und getrockneten Tomaten belegen. Zusammengerollt oder -geklappt ein Genuss.

TIPP

Die Waffeln lassen sich super am Abend vorbereiten und am nächsten Tag mit in die Schule oder zur Arbeit nehmen!

Zu den bedeutendsten Inhaltsstoffen der ***ZUCCHINI*** gehört ß-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A. Es ist wichtig für Wachstum, Haut und Augen.

Hier findet Ihr uns:

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

www.in-form.de

Empfohlen von IN FORM in Kooperation mit der DGE

www.inform-rezepte.de

DGE
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

www.dge.de

Facebook: @informrezepte

Instagram: @inform_rezepte

Twitter: @dge_wissen

Impressum

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Herausgeber:
Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V. (DGE)
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

DGE
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Konzeption, Text und Redaktion:
Carina Frick
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Fachmedien und Sektionskoordination
Geprüfte IN FORM-Rezepte
Projektleitung: Dr. Maike Gutmann
www.inform-rezepte.de

Rezepte, Nährwertberechnung & redaktionelle Mitarbeit:
Carina Frick, Kai Kattelmann, Lisa Scholz, Michaela Sosna, Cordula Müller-Still, Referat Wissenschaft, DGE

Lektorat und Korrektorat:
Fachlektorat Marita Blaschko, Bonn

Druck:
Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5 · 53340 Meckenheim
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Fotografie Rezepte & Küchenutensilien:
Paulina Sauer Food Fotography & Content Creation

Grafische Gestaltung, Layout und Satz:
Astrid Germanus
Alf Germanus Grafische Erzeugnisse
Bonner Straße 58 · 53332 Bornheim-Roisdorf

Bestellung:
Das vorliegende Buch ist erhältlich beim
DGE-Medien-Service: www.dge-medienservice.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Hersteller gestattet. Die Inhalte sind von der DGE sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Copyright © DGE Bonn, 2020, 1. Auflage

ISBN 978-3-88749-266-3

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Bildnachweis
Illustrationen: Susann Schröter/Adobe Stock, chelovektor/Adobe Stock, natashapankina/Adobe Stock, bimbimkha/freepik, smile3377/Adobe Stock, baksiabat/Adobe Stock, Suesse/Adobe Stock, ngupakarti/Adobe Stock, MUSYAROFAHBT/Adobe Stock, Getreidekorn S. 19 Gitta Tietze
Adobe Stock: S. 2-3 + 188-189 REDPIXEL, S. 8 Мария Кокулина, S. 10-11 yanadjan, S. 13 samael334, S. 16 Daniel Vincek, S. 18 M.studio, S. 20 alicja neumiler, S. 22 ehaurylik, S. 23 Dionisvera, S. 24 Africa Studio, S. 26 ricka_kinamoto, S. 29 PhotoSG, S. 30 yvsedova, S. 33 taonga, S. 33 olga pink, S. 34-35 Halfpoint, S. 41 pinkyone, S. 44 5ph, S. 46-47 ChristArt, S. 54 Eberhard, S. 82 5second, S. 110 Nitr, S. 138 Alois, S. 166-167 elena_fedorina, S. 169 Monkey Business, S. 172 Monkey Business, S. 175 aamulya, S. 176 highwaystarz, S. 178 valya82, S. 179 Natalia Klenova, S. 180-181 galina_kovalenko