



---

## Gesunde Ernährung

---

**Liebe geht durch den Magen**

---



# Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung

## 1) Getränke

Um den Körper leistungsfähig und fit zu halten, ist es wichtig, ihn täglich mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Oft wird das Trinken in ausreichenden Mengen vernachlässigt, obwohl es selbstverständlich auch zu einer gesunden Lebensweise gehört. Dies bezieht sich allerdings auf **Wasser**, welches nicht nur den Wärmehaushalt, sprich die Körpertemperatur reguliert, sondern auch die Funktion eines Baustoffes für Gewebe und Organe, eines Lösungsmittels und Transportmittels für Stoffwechselprodukt im Körper ist.

→ **Dementsprechend sollte man mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinken!**

### **ACHTUNG!**

Hingegen können andere Getränke, wie Weißwein, Cola, Fanta oder Energy Drinks versteckte Dickmacher sein.



*„Auf ein Glas (200 ml) von einem Energy Drink kommen bis zu sieben Würfelzucker.“  
Nach Sebastian Ganske.*

## 2) Frühstück

Vorsichtig sollte man auch bei Frühstücksserialien sein, denn sie sind oft sehr gezuckert. In 60 g Frühstückcerialien befinden sich 360 kcal und 8 g Fett.

Stattdessen kann man sich ganz einfach sein **eigenes Müsli** zusammenstellen. Dadurch bleibt dein Sättigungsgefühl länger erhalten und du kannst frisches Obst und Haferflocken dafür nutzen.



## 3) Vollkornprodukte

Greift zu Produkten, die aus Vollkorn, Dinkel oder Roggen bestehen, da sie gegen Herz-Kreislauferkrankheiten, Typ 2 Diabetes und Übergewicht vorbeugen. Ebenso steigt die Lebenserwartung durch den Verzehr von Vollkornprodukten.

Weißmehlprodukte zählen hingegen nach dem heutigen ernährungswissenschaftlichen Stand zu den Produkten, die man weniger häufig verzehren sollte.

*„Je heller das Brot, desto schneller bist du tot“, scherzte der Ernährungsjournalist Michael Pollan.*



Vollkorngetreide enthält Kohlenhydrate in Form von Stärke, hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine und viele Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe. Der Verzehr von Vollkornprodukten führt zu einem langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels und damit wird eine **längere Sättigung** erzielt. Beim Weißbrot wurde die Schale vom Getreide entfernt, sodass auch die wertvollen Inhalts- und Ballaststoffe verloren gehen.

#### 4) Wenig industriell bearbeitete Güter und abwechslungsreiche Lebensmittel

Möglichst **naturbelassene Nahrungsmittel** sollten zum Speiseplan gehören, wobei man je nach Saison und Region auswählen sollte, d.h. es sollten Produkte verzehrt werden, die aus näherem Umfeld stammen und nicht aus dem Ausland geliefert werden. Dadurch allein wird für **Abwechslung** gesorgt, was für den Körper sehr wichtig ist. Aufgrund dessen sollen stark verarbeitete Lebensmittel vermieden werden.

#### 5) Superfood

##### Avocado

Avocado verringert laut Studien zahlreiche Risikofaktoren, die zu Herz-Kreislauf-Probleme, Krebs, Osteoporose und Entzündungen beitragen können. Das naturbelassene Produkt **sättigt** langfristig, sodass Du weniger ungesunde Sattmacher zu Dir nimmst.



##### Traubengerne

Da kernlose Trauben stark überzüchtet sind und deutlich mehr Zucker enthalten, solltest Du Trauben mit Kernen kaufen. Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe (opc), was stark **verjüngend** wirkt, weil das Gewebe und die Haut repariert wird.



## Kürbiskerne

Kürbiskerne besitzen von allen pflanzlichen Lebensmitteln am meisten **Zink** und auch hohe Mengen an Magnesium. Außerdem wirken sie sich heilend auf die Harnwege, die Blase und die Prostata aus.



## 6) Tierische Lebensmittel als Ergänzung

Greift täglich zu **Milchprodukten** und ein- bis zweimal pro Woche zu Fisch. **Seefisch** enthält viel Jod und ein besonders fethaltiger Fisch wie zum Beispiel Makrele enthält **Omega-3-Fettsäuren**.



**Fleisch** liefert insbesondere Eisen, Zink und die Vitamine B1, B6 und B12. Wenn Du Fleisch isst, dann höchstens 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche.



## 7) Pflanzliche Fette

Es kommt bei einer gesunden Ernährung darauf an, um **welches Fett** es sich handelt. Pflanzliche Öle und Fette sollten hierbei bevorzugt werden, zum Beispiel Raps- und Sojaöl. Diese enthalten viele **ungesättigte Fettsäuren**, welche das Risiko von Fettstoffwechselstörungen, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können, verringern. Je mehr ungesättigte Fettsäuren ein Öl oder Fett enthält, desto stärker ist seine gesundheitsfördernde Wirkung.



# Rezepte

## 1. Frühstücksideen

Joghurt mit Müsli und Früchten:

Zutaten (für eine Portion) :

- Himbeeren
- Erdbeeren
- 200 - 250 g Naturjoghurt
- 40 g Müsli nach Wahl (möglichst ungezuckert)
- Bei Bedarf Honig / Agavendicksaft zum Süßen

Zubereitung (Zubereitungszeit: 5 - 7 min):

1. Joghurt in eine Schale geben
2. Müsli dazugeben
3. Früchte gründlich waschen und bei Bedarf kleinschneiden
4. Bspw. Honig zum Süßen dazugeben



## Bircher-Müsli:

### Zutaten (für zwei Portionen) :

- 100 g kernige Haferflocken
- 300 ml Mandelmilch
- 1 Zitrone
- 2 ½ TL Honig
- 2 kl. Säuerliche Äpfel
- 40 g Haselnusskerne



### Zubereitung (Zubereitungszeit: 20 min):

1. Haferflocken in eine Schüssel geben
2. Milch unterrühren
3. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen
4. Zitrone halbieren & auspressen
5. Saft in eine Schüssel geben & mit Honig verrühren
6. Äpfel waschen & in Stücke schneiden
7. Unter den Zitronensaft mischen
8. Haselnusskerne grob hacken
9. Apfelstücke unter Haferflocken rühren
10. Haselnüsse darüberstreuen

## Gesunde Frühstückspizza:

### Zutaten (für eine Portion) :

- 60 g Haferflocken
- 10 g Leinsamen
- 10 g Chiasamen
- 1 Ei
- 1 EL Honig
- 1 Schuss Wasser
- 1 Prise Zimt
- Obst nach Wahl



### Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 15 min):

1. Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen, Ei, Honig und Wasser in einer Schüssel verrühren
2. Backblech mit Backpapier auslegen
3. Masse darauf geben und gleichmäßig rund verteilen
4. Bei 180 °C Umluft 15 min. backen
5. Abkühlen lassen
6. Magerquark, Wasser & Zimt in einer Schüssel cremig rühren
7. -> auf Boden verstreichen
8. Obst waschen & schneiden, Boden damit belegen

## Avocadocreme auf Vollkornbrot:

### Zutaten (für eine Portion) :

- ½ Avocado
- 1 kl. Bio-Limette
- Salz & Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 4 Kirschtomaten

### Zubereitung (Zubereitungszeit: 5 - 7 min):

1. Limette heiß abspülen, trockenreiben & etwas Schale fein abreiben
2. Saft auspressen
3. Avocado schälen
4. Fruchtfleisch grob würfeln & in eine kl. Schüssel geben
5. Limettenschale & 1 EL Limettensaft zufügen
6. Mit einer Gabel fein zerdrücken
7. Salzen, pfeffern
8. Vollkornbrot mit Avocadocreme bestreichen
9. Kirschtomaten waschen, halbieren und auf dem Brot anrichten



## 2. Smoothies

Fruchtbombe:

Zutaten (für eine Portion) :

- Eine Hand voll Haferflocken
- Ein Schuss Mandelmilch
- Erdbeeren
- Himbeeren
- 1 Banane

Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 10 min):

1. Früchte klein schneiden
2. In den Mixer geben
3. Haferflocken & Mandelmilch dazugeben
4. 3 - 4 min. mixen



## Mango-Maracuja-Smoothie

### Zutaten (für eine Portion) :

- ½ Mango
- Ca. 200 ml Wasser
- 2 Maracujas
- 1 Blutorange
- 1 EL Chiasamen

### Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 10 min):

1. Blutorange schälen & grob zerteilen
2. Maracujas halbieren & Frucht herauskratzen
3. Mango halbieren & Fruchtfleisch herauslösen; in grobe Stücke schneiden; mit Maracujas, Blutorange & Wasser pürieren



## Beeren-Booster:

### Zutaten (für ein Glas) :

- 100 g Tiefkühl-Heidel- und Himbeeren
- 100 ml Aprikosennektar
- 150 ml Kefir

### Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 5 min):

1. Über Nacht Heidel- & Himbeeren im Kühlschrank auftauen lassen
2. Am nächsten Tag Nektar & Kefir mit einem Mixer fein pürieren



### 3. Wraps

#### Wrap mit Salatfüllung

##### Zutaten (für vier Portionen) :

- Wraps mit Leinsamen
- 2 Kugeln Mozzarella à 125 g
- 400 g Tomaten
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Balsamico & 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Pinienkerne
- Parmesan am Stück



##### Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 15 min):

1. Tortillas im Backofen warmhalten
2. Mozzarella abtropfen lassen & in kleine Würfel schneiden
3. Tomaten waschen & vierteln
4. Rucola waschen, trockenschütteln & klein schneiden
5. Essig & Öl verrühren, salzen & pfeffern
6. Mozzarella & Tomaten mit Rucola & Marinade mischen
7. Pinienkerne ohne Fett anrösten & zur Tomaten-Mozzarella-Mischung hinzugeben
8. auf den Tortillas verteilen & Parmesan darüber streuen

## Pfannkuchen-Wraps mit Schinken und Käse

### Zutaten (für sechs Portionen) :

- 75 g Weizen-Vollkornmehl
- 75 g Weizenmehl
- 400 ml Mandelmilch
- 3 Eier
- 2 EL Öl
- 1 Prise
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 8 Salatblätter
- 150 g Frischkäse
- 16 Scheiben Schinken
- 8 Scheiben Gouda



### Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 30 min):

1. Beide Mehle, Mandelmilch, Eier, Öl & Salz zu einem glatten Teig verrühren
2. 10 min. quellen lassen
3. Pfanne mit Öl ausstreichen
4. Teig hineingeben
5. Bei mittlerer Hitze möglichst dünnen Pfannkuchen braten
6. Paprikaschote waschen & in Streifen schneiden
7. Salatblätter putzen & waschen
8. Jeden Pfannkuchen mit ca. 1 EL Frischkäse bestreichen
9. Jeweils 1 Salatblatt, 2 Scheiben Schinken & 1 Scheibe Käse belegen
10. Paprikastreifen in Mitte legen
11. Pfannkuchen zu Rollen wickeln, einmal halbieren

## 4. Salate

### Italienischer Nudelsalat

#### Zutaten (für sechs Portionen) :

- 500 g Penne
- 200 - 300 g Rucola oder Feldsalat
- Getrocknete, ital. Kräuter (Oregano, Basilikum & Thymian)
- 1 Zehn Knoblauch
- 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Paket Schafskäse
- Ca. 100 g Pinienkerne
- 250 g Cocktailltomaten
- Salz, Pfeffer

#### Dressing:

- 4 EL Öl
- 4 EL Balsamicoessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe

#### Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 50 min):

##### Salat:

1. Nudeln in Salzwasser kochen
2. Abgegossene Tomaten kleinschneiden & mit Nudeln vermischen

3. Mit Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern & etwas Öl der Tomaten würzen
4. Einige Stunden durchziehen lassen
5. Gewürfelten Schafskäse & geteilte Cocktailltomaten darüber verteilen
6. Salat mit Pinienkernen bestreuen

Dressing:

1. Alle Zutaten in Schüttelbecher geben
2. Kräftig schütteln
3. Kurz vorm Servieren über Salat gießen & umrühren



# Spaghettisalat

## Zutaten (für zehn Portionen) :

- 150 g getrocknete Tomaten
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 rote, 1 gelbe, 1 grüne Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 150 g Schafskäse
- 400 g gegarte Spaghetti



## Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 50 min):

1. Nudeln in Salzwasser kochen
2. Getrocknete Tomaten, Paprika & Schafskäse in Würfel schneiden
3. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden
4. Brühe über die Masse geben

## Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 5 EL heller Balsamicoessig
- 1 Packung ital. Kräuter (gefroren)
- Salz, Pfeffer

Dressing über Salat geben & umrühren

## Mexikanischer Salat

### Zutaten (für vier Portionen) :

- 4 Tortillafladen
- 1 Römersalat
- 212 g Mais
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- $\frac{1}{4}$  Bund Rucola
- $\frac{1}{2}$  Bund Koriander
- $\frac{1}{2}$  Limette
- 1 EL Rotweinessig
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 5 EL Olivenöl
- Salz + Pfeffer
- 2 Rumpsteaks
- Zucker
- 1 EL Chilipulver
- 1 Avocado

### Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 50 min):

1. Tortillas über jeweils eine ofenfeste Schüssel oder einen Becher legen
2. bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 10 min. backen
3. abkühlen lassen
4. Mais in einem Sieb abtropfen lassen
5. Tomaten waschen & in Streifen schneiden
6. Zwiebel fein würfeln
7. Salate waschen & in Stücke schneiden
8. Koriander waschen & Blättchen abzupfen

9. Einige beiseitelegen; Rest fein hacken
10. Limette auspressen
11. Koriander, 1 EL Limettensaft, Essig, Kreuzkümmelpulver, Salz, Pfeffer & 1 Prise Zucker glattrühren
12. 3 EL Öl unterschlagen
13. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen & mit Chilipulver bestreuen
14. restliches Öl in Pfanne erhitzen & Steaks darin bei großer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten braten
15. in Alufolie gewickelt kurz ruhen lassen
16. Avocado in Spalten schneiden
17. Salat mit Mais, Zwiebelwürfeln, Tomaten und 2/3 der Sauce mischen
18. Salat in Tortillakörbe geben & Avocadospalten darauf verteilen
19. mit restlicher Sauce beträufeln
20. Steaks in Scheiben schneiden & auf Salat legen
21. Mit Koriander garnieren



## 5. Snacks

### Bruschetta

#### Zutaten (für 4 Portionen):

- 5 Fleischtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 2 Ciabattas
- 1 TL Gewürzmischung (Tomatengewürzsalz) / Salz, Pfeffer



#### Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 20 min):

1. Tomaten waschen & in kleine Würfel schneiden
2. Knoblauch klein schneiden, zu Tomatenstücken geben & mit 3 EL Öl + 1 - 2 TL Tomatengewürzsalz mischen
3. Min. 2 h im Kühlschrank ziehen lassen
4. Backofen auf 180 - 200 °C (Umluft) vorheizen
5. Tomatenstücke aus Kühlschrank nehmen
6. Ciabatta in Scheiben schneiden & mit restlichem Öl beträufeln
7. Backpapier auf Backfengitter legen
8. die darauf ausgebreiteten Ciabattascheiben in der Mitte des Ofens goldfarben backen
9. Dauer: 5 - 8 min.
10. Ciabattascheiben aus Ofen holen & mit Tomaten-Knoblauch Gemisch belegen, 1/2 - 1 EL pro Scheibe

## Knusprige Brötchenpizzen

### Zutaten (für 2 Portionen):

- 8 Walnusskerne
- 2 Vollkorntoast-Brötchen
- 2 EL Pesto
- 100 g Mini-Mozzarellakugel
- 12 Kirschtomaten
- 30 g Bündner Fleisch (in Scheiben)
- 2 Stiele Basilikum



### Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 10 min):

1. Walnusskerne mit einem Messer grob hacken
2. Brötchen halbieren & mit Pesto bestreichen
3. Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen
4. Tomaten waschen & halbieren
5. Mit Mozzarella & Walnüssen auf Hälften verteilen
6. Im Backofen bei 220 °C (Umluft: 200 °C) ca. 7 min. backen
7. Basilikum waschen & Blätter abzupfen
8. Fleisch in Streifen schneiden & Brötchen damit belegen

## Tortilla-Sandwiches

### Zutaten (für acht Portionen):

- ½ gegrilltes Hähnchen
- 3 Jalapenos
- 150 g mittelalter Gouda
- 150 g Cheddar-Käse
- 2 Stiele Koriander
- 2 Frühlingszwiebeln



### Zubereitung (Zubereitungszeit: ca. 40 min):

1. Hähnchenhaut abziehen
2. Fleisch in Streifen reißen
3. Jalapeños abtropfen lassen & fein hacken
4. Beide Käsesorten grob raspeln
5. Koriander waschen & Blättchen abzupfen
6. Frühlingszwiebeln waschen & in Scheiben schneiden
7. Alle vorbereiteten Zutaten in Schüssel mischen
8. Mischung auf 3 Tortillafladen verteilen
9. restliche Fladen daraufsetzen & andrücken
10. Tortillafladen in Pfanne nacheinander von jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun backen
11. gegebenenfalls bei 100 °C im Ofen warm halten
12. Jeden Fladen sechsteln

# Nachwort

Wir hoffen, euch gefällt diese kleine Ernährungsbroschüre. Diese Rezepte können bequem in die Alltagsroutine integriert werden, da wir eine Mischung aus simplen und „schwierigen“ Rezepten kreiert haben, sodass für jedermann etwas dabei ist. Dabei haben wir einige der Rezepte genutzt, die von eurer 10. Klasse herausgesucht wurden und haben sie mit Anderen ergänzt.

Die Notwendigkeit des Projektes basierte auf dem Problem der heutigen Gesellschaft, nämlich einer weit verbreiteten Fehlernährung mit schwerwiegenden Folgen, wie bspw. Übergewicht.

**67 % der Männer und 53 % der Frauen in Deutschland sind tatsächlich übergewichtig!**

Aufgrund dieser Probleme wollen wir gerade die junge Generation auf den richtigen Weg führen. Dabei muss man nicht komplett auf z. B. Süßes verzichten. Es geht lediglich darum, den richtigen Ausgleich zu finden. Hierzu haben wir Rezepte mit eingebunden, die auch noch lecker schmecken und trotzdem gesund sind. Daher ist es nicht allzu schwierig, sich gesund zu ernähren. Wir hoffen, ihr beherzigt unsere Tipps und nutzt die Gelegenheiten, die Rezepte auszuprobieren.

Gutes Gelingen!

Eine Broschüre von Laura Moldauer, Cedric Jahnle und Theresa Schlegel



**Für die Verwirklichung des Projektes bedanken wir uns besonders bei dem Förderverein aus Gadenstedt, dem Förderverein aus Groß Ilsede und natürlich auch bei der Klasse 10.4 und ihrem Klassenlehrer Herrn Mecke. Darüber hinaus danken wir ebenfalls Herrn Hirschl für die wöchentliche Unterstützung während der Vorbereitungsphase des Projektes.**

Förderverein Heimatpflege Gadenstedt e. V.

