Paprika-Frischkäse

Zutaten

- 200 g Frischkäse
- 15 g Schnittlauch
- ½ Paprika
- 2 EL Ajvar
- Salz
- Pfeffer

Material

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel
- Löffel
- Waage

Anleitung

1. Paprika und Schnittlauch waschen.
2. Die Paprika in sehr feine Würfel schneiden.
3. Den Schnittlauch fein kleinschneiden.
4. Frischkäse, Schnittlauch, Paprika und Ajvar in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika und Petersilie enthalten viel Vitamin C. Das stärkt unser Immunsystem und hilft dabei, dass wir gesund bleiben. Unser Körper kann Vitamine nicht selbst herstellen (außer Vitamin D). Deshalb brauchen wir Obst und Gemüse, um ihn gut zu versorgen.

Quelle: DGE o. J.

Kräuter-Frischkäse

Zutaten
- 200 g Frischkäse
- Ca. 15 g Petersilie
- Ca. 15 g Schnittlauch
- Ca. 10 g Kresse
- Salz und Pfeffer

Material
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel
- Löffel
- Waage

Anleitung
1. Schnittlauch, Petersilie und Kresse waschen und möglichst fein kleinschneiden. 15 g geschnittene Kräuter sind ungefähr 3 EL.
2. Frischkäse und Kräuter in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:
Der Frischkäse schmeckt auch mit vielen anderen Kräutern, der Experimentierfreude sind hier keine Grenzen gesetzt.

Milchprodukte wie Frischkäse enthalten Eiweiß (auch Protein genannt). Das brauchen wir, um die Zellen herzustellen, aus denen unser Körper besteht. Eine andere Eiweiß-Quelle sind Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen und Bohnen.

Quelle: BMEL 2021, BLE o. J., DGE 2019 c

Hummus

Zutaten

- 400g gekochte Kichererbsen (selbst gekocht aus 250 g getrockneten Kichererbsen oder aus der Dose)
- 1 - 2 Zehen Knoblauch
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tahini (Sesam-Mus)
- ½ TL Salz
- Kreuzkümmel
- Pfeffer

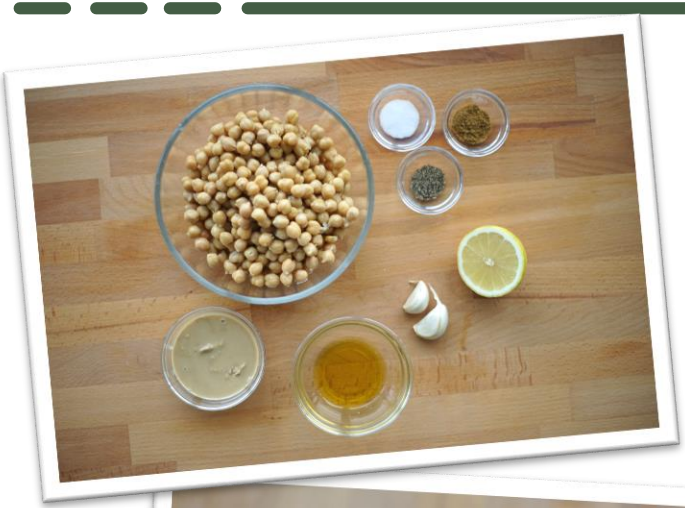
Material

- Große Schüssel
- Hoher Kochtopf
- Sieb
- hohe Schüssel zum Pürieren
- Pürierstab
- Zitronenpresse
- Kleines Küchenmesser

Anleitung

1. Wenn getrocknete Kichererbsen verwendet werden, werden sie zuerst für 12 Stunden in einer großen Schüssel mit viel Wasser eingeweicht. Anschließend werden sie in einen hohen Topf gegeben, mit Wasser bedeckt und für eine Stunde gekocht. Vorsicht: Es entsteht viel Schaum, der leicht überkocht.
2. Die Kichererbsen werden zum Abtropfen in ein Sieb gegeben und kurz abgespült.
3. Kichererbsen, geschälten Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel werden in einer hohen Schüssel püriert, bis eine cremige Masse entsteht.

Tipp:
Mit verschiedenen Gemüsesorten oder Kräutern kann dieses Basisrezept abgewandelt werden. Probiere doch mal getrocknete Tomaten, gebratene Paprika, Spinat oder Ingwer-Kürbis aus.



Kichererbsen enthalten wichtige Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin B6. Das ist wichtig, damit unser Nervensystem funktionieren kann. Mithilfe von Vitamin B6 stellt unser Körper nämlich Stoffe her, die Informationen durch unsere Nerven und durch unser Gehirn schicken. Andere Lebensmittel, in denen es zu finden ist, sind Vollkornprodukte, Kohl, Fisch und Fleisch.

Quelle: BLE 2020, BLE o. J.

Möhrengrün-Pesto

Zutaten

- 150 g Möhrengrün
- 1 - 2 Zehen Knoblauch
- 50 g Hartkäse, z. B. Parmesan
- 150 g Nüsse/Kerne, z. B. Mandeln, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne
- 120 ml Öl (Oliven- oder Rapsöl)
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Material

- Sieb
- Evtl. Salatschleuder
- Schneidebrett
- Messer
- Reibe
- Messbecher
- Standmixer

Anleitung

1. Das Möhrengrün in einem Sieb abwaschen und möglichst trocken schütteln. Wenn vorhanden, kann das Möhrengrün in der Salatschleuder trockengeschleudert werden.
2. Das Möhrengrün grob kleiner schneiden und in den Standmixer geben.
3. Den Käse reiben und dazu geben.
4. Die Nüsse/Kerne dazugeben und alles pürieren.
5. Das Öl dazugeben und kurz mitpürieren.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Das Pesto in heiß ausgewaschene Schraubgläser füllen und im Kühlschrank lagern. Wenn das Pesto zum Schluss mit einer dünnen Schicht Öl bedeckt wird, ist es luftgeschützt und hält länger.

Tipp:
Statt Möhrengrün können auch Kräuter, wie z. B. Basilikum, oder Rucola-Salat verwendet werden.

Unser Körper braucht Fett, um damit neue Körperzellen aufzubauen und um viele unserer Organe zu schützen – zum Beispiel das Herz, die Nieren und die Haut.

Von den Fetten in unserer Nahrung sind einige gesund und nützlich für den Körper, andere sind weniger gesund. Wertvoll für uns sind Fette in pflanzlichen Ölen (z. B. Rapsöl oder Olivenöl), Nüssen und Fisch. Weniger gesunde Fette befinden sich in Süßigkeiten, Kuchen und Fleisch. Sie sind für den Körper nicht so gut als Bausteine für die Zellen zu gebrauchen, sondern sind für ihn eher belastend.

Quelle: Leitzmann & Keller 2010

Fladenbrot

Zutaten für ca. 6 Portionen

- 220 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel Frischhefe
- 1 EL Zucker
- 2 EL Rapsöl
- 360 g Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- Etwas Olivenöl
- Etwas Milch
- evtl. Sesam zum Bestreuen

Material

- Waage
- Messbecher
- Große Schüssel
- Esslöffel
- Teelöffel
- Backblech
- Backpapier

Anleitung

1. Die Hefe in das lauwarme Wasser bröseln und mit dem Zucker zusammen darin auflösen. Dazu ggf. vorsichtig umrühren.
2. Mehl, Öl und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Das Hefe-Wasser-Zucker-Gemisch dazu geben und alles für ca. 7 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten.
4. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Geschirrtuch abdecken und für 30 Minuten gehen lassen.
5. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen.
6. Den Teig noch einmal kurz kneten und dann auf dem Backblech mit den Händen zu einem Fladenbrot auseinanderziehen. Der Teig sollte dann ca. 1,5 cm dick sein.
7. Den Teig mit etwas Milch und Olivenöl bestreichen und ggf. mit Sesam bestreuen.
8. Noch einmal für 30 Minuten auf dem Backblech gehen lassen.
9. Für 8-10 Minuten bei 200 °C Umluft oder 230 °C Ober-/Unterhitze backen.

Vielleicht kennst du das: Du isst einen Schokoriegel und fühlst dich kurze Zeit später müde und schlapp. Das liegt daran, dass der hohe Zuckergehalt unseren Blutzucker stark ansteigen und schnell wieder abfallen lässt. Je mehr Zucker wir essen, desto stärker steigt und fällt der Blutzuckerspiegel.

Die Ballaststoffe im Vollkorn sorgen dafür, dass unser Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt und langsamer wieder abfällt. Dadurch fallen wir nach dem Essen nicht in ein Tief. Wir können uns länger konzentrieren und werden nicht so schnell schlapp.

Quelle: Buyken 2004, Leitzmann & Keller 2010

Frischkäse-Sandwiches

Zutaten für zwei Sandwiches

- 4 Scheiben Vollkornbrot (ca. 40 g pro Scheibe)
- Ca. 90 g Kräuter- oder Paprika-Frischkäse
- Ca. 40 g Gurke (10 dünne Scheiben)
- Für Kräuterfrischkäse-Sandwiches zusätzlich ca. 40 g Tomate (4 dünne Scheiben)

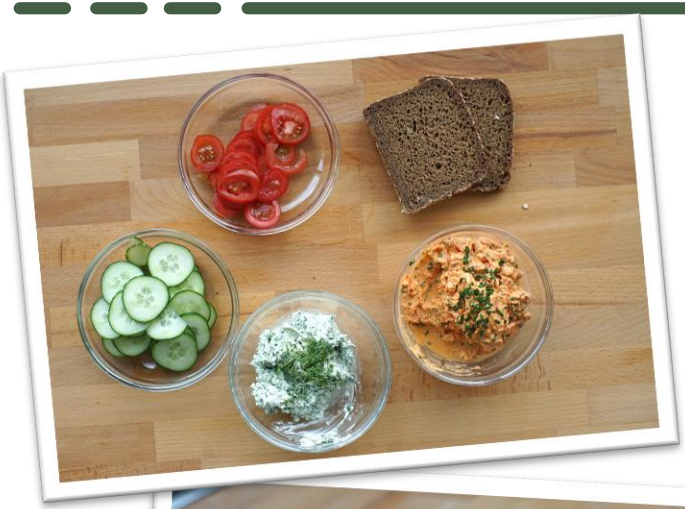
Material

- Schneidebrett
- Besteckmesser
- Löffel
- Waage

Anleitung

1. Gurke und ggf. Tomate waschen und in möglichst dünne Scheiben schneiden.
2. Ein bisschen Frischkäse auf die jeweils obere Brotscheibe des Sandwiches streichen, den Rest auf die jeweils untere Scheibe.
3. Die untere Brotscheibe mit Gurke und ggf. Tomate belegen, die Brotscheiben zusammenklappen und in der Mitte durchschneiden.

Tipp:
Statt Gurke und Tomate kann auch anderes Gemüse für die Sandwiches verwendet werden, z. B. geraspelte oder dünn gehobelte Möhren (das funktioniert z. B. mit einem Sparschäler) oder Salatblätter



Wenn helles Mehl hergestellt wird, dann wird die Schale von den Getreidekörnern abgetrennt und nur das Innere vom Korn benutzt. In Vollkornmehl ist dagegen das ganze Korn enthalten. Und weil in der Schale der Getreidekörner die meisten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind, hat Vollkornbrot auch viel mehr davon als helles Brot.

Quelle: DGE 2019a, DGE 2019b

Hummus-Sandwiches

Zutaten für 2 Sandwiches

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- ¼ Zucchini (mittelgroß)
- 1 Handvoll Rucola
- 2 - 3 EL Hummus
- 1 TL Rapsöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

Material

- Sieb
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Besteckmesser
- Esslöffel
- Pfanne

Anleitung

1. Den Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die geschnittene Zucchini darin von beiden Seiten für je ca. zwei Minuten anbraten.
4. Die Brotscheiben mit dem Hummus bestreichen, mit Rucola und Zucchini belegen und zu Sandwiches zusammenklappen.

Tipps:

✓ Unser Hummus-Rezept aus 400 g gekochten Kichererbsen reicht für ca. 12 Sandwiches.

✓ Statt Zucchini passen auch Tomatenscheiben gut zu Hummus. Für zwei Sandwiches braucht man etwa eine halbe Tomate.

Vollkorntoast und andere Lebensmittel aus Vollkornmehl enthalten viel mehr Ballaststoffe als Lebensmittel, die aus hellem Mehl gemacht sind.

Ballaststoffe sind Stoffe aus Pflanzen, die dafür sorgen, dass unsere Verdauung reibungslos läuft und dass unser Darm gesund bleibt.

Außerdem können Ballaststoffe Wasser aufnehmen. Deswegen dehnen sie sich im Magen aus. Dadurch sind wir schneller und länger satt.

Quelle: Leitzmann & Keller 2010

Gemüsespieße

Zutaten für 4 Spieße

- 16 Champignons
- 3 Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Estragon

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Knoblauchpresse
- Grillspieße/ Schaschlikspieße
- Große Schüssel
- Teller zum Ablegen der Spieße

Anleitung

1. Champignons putzen, Paprika waschen, Zwiebel schälen
2. Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden, Champignons bei Bedarf halbieren.
3. Das Gemüse in eine Schüssel geben, Öl und Balsamico-Essig, etwas Salz, Pfeffer und Estragon dazu geben.
4. Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse pressen und mit in die Schüssel geben.
5. Alles vermischen und möglichst für eine Weile durchziehen lassen (am besten 30 Minuten).
6. Das marinierte Gemüse auf die Grillspieße/Schaschlickspieße aufspießen.
7. Die Spieße für 10-20 Minuten grillen ODER in der Pfanne auf dem Herd braten ODER für 20-30 Minuten im Ofen backen.

Tipp:
Je nach Saison und Geschmack können z. B. auch Zucchini, Kirschtomaten, Aubergine und Tofuwürfel mit auf die Spieße.

Champignons enthalten Magnesium. Das brauchen unsere Muskeln um sich zu bewegen und die Nerven in unserem Gehirn, damit wir denken können.

Champignons und andere Pilze haben beeindruckende Talente: Sie können auf ganz verschiedenen Böden überleben und nehmen Nährstoffe aus Holz, Stroh oder welken Blättern auf. Deshalb besitzen sie viele verschiedene Vitamine.
Vitamin D können Champignons sogar selbst bilden – genauso wie wir Menschen, wenn Sonnenlicht auf unsere Haut trifft. Wir brauchen Vitamin D z. B. für starke, stabile Knochen.

Quelle: Food Database GmbH o. J., DGE 2012, DGE 2022

Burger-Brötchen

Zutaten für 8 kleinere Brötchen

- 250 g Dinkelmehl
- 250g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 20 g frische Hefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 80 g weiche Margarine

Material

- Große Teigschüssel
- Waage
- 2 kleine Schüsseln zum Abwiegen von Zutaten
- Esslöffel
- Teelöffel
- Messbecher
- Geschirrtuch
- Backpapier
- Backblech

Anleitung

1. Das lauwarme Wasser in einem Messbecher abmessen, die Hefe dazu bröseln, den Zucker dazu geben. Die Hefe soll sich im Wasser auflösen, ggf. vorsichtig umrühren.
2. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Die Margarine dazugeben.
4. Das Wasser mit Zucker und Hefe mit in die Schüssel geben und alles für 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
5. Zugedeckt bei Raumtemperatur für 1 Stunde gehen lassen.
6. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen.
7. Den Teig in 8 Portionen teilen und zu runden Brötchen formen. Die Brötchen aufs Backblech setzen und zugedeckt für weitere 30 Minuten gehen lassen.
8. Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Die Brötchen kurz flachdrücken, mit etwas Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 20 Minuten backen.

In Getreide stecken viele Vitamine und Mineralstoffe, die wichtige Nährstoffe für unseren Körper sind. Die befinden sich allerdings fast alle in den Randschichten des Getreidekorns. Je stärker das Korn gemahlen wird, desto weniger ist davon am Ende im Mehl übrig.

Das bedeutet: Vollkornmehl, in dem das komplette Korn drinsteckt, ist besser für uns, als feines, helles Mehl, aus dem die Randschichten vom Korn herausgefiltert werden.

Quelle: Buyken 2004, Leitzmann & Keller 2010

Falafel-Burger-Patties

Zutaten für 4 Stück

- 250g gekochte Kichererbsen (selbst gekocht / aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch (optional)
- 3 EL kleingeschnittene Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander-Pulver
- ½ TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- 9 EL Mehl (Weizenvollkorn)
- 1 gestrichener TL Backpulver
- Rapsöl zum Braten

Material

- Sieb
- Schneidebrett
- Kleines Messer
- hohe Schüssel zum Pürieren
- Pürierstab
- Löffel
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenpapier
- Teller

Anleitung

1. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Petersilie waschen und kleinschneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden.
4. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriander-Pulver und Kurkuma in einen Messbecher (oder eine hohe Schüssel) geben und mit einem Pürierstab pürieren.
5. Die Masse in eine Schüssel füllen, das Mehl nach und nach dazu geben und unterrühren. Zum Schluss das Backpulver untermischen, bis ein glatter Teig entstanden ist.
6. Zu Burger-Patties formen und plattdrücken (die Patties werden beim Braten noch etwas höher).
7. Rapsöl in eine Pfanne geben, sodass der Boden gerade so bedeckt ist, und auf dem Herd auf hoher Stufe erhitzen.
8. Wenn das Öl heiß ist, den Herd auf mittlere Hitze herunterdrehen, die Patties in die Pfanne legen und für einige Minuten von beiden Seiten braten, sodass sie von außen knusprig sind.
9. Die Patties aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Das Küchenpapier saugt überschüssiges Öl auf.

Kichererbsen gehören zu den Hülsenfrüchten, genau wie Linsen und verschiedene Bohnensorten. Sie sind gute Quellen für Eiweiß.
Eiweiß besteht aus verschiedenen Bausteinen, die je nach Lebensmittel unterschiedlich zusammengesetzt sind. Weil unser Körper alle verschiedenen Bausteine braucht, ist es wichtig, abwechslungsreich zu essen. So können wir alle unterschiedlichen Eiweiß-Bausteine bekommen.

Wenn Kichererbsen zusammen mit Getreide gegessen werden, nehmen wir alle wichtigen Eiweiß-Bausteine auf einmal zu uns. Das heißt: ein Falafel-Burger versorgt unseren Körper genauso gut und sogar besser mit Eiweiß-Bausteinen als ein Burger mit Fleisch-Patty.

Quelle: Jukanti et al. 2012

Kidneybohnen-Burger-Patties

Zutaten für 4 Stück

- 250g gekochte Kidneybohnen (selbst gekocht / aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch (optional)
- 60 g zarte Haferflocken
- 25 g Vollkornmehl
- 2 TL Sojasoße (oder Gemüsebrühepulver)
- 2 TL Senf
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/8 TL Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

Material

- Große Schüssel
- Schneidebrett
- Knoblauch-presse
- Pfannenwender
- Küchenmesser
- Gabel
- Sieb
- Pfanne
- Teelöffel

Anleitung

1. Die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, sodass eine Masse entsteht.
2. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
3. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse pressen.
4. In einer Pfanne ca. 1 Esslöffel Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für einige Minuten anbraten, bis sie leicht bräunlich werden. Den Knoblauch dazu geben und noch einmal ca. eine Minute braten.
5. Zwiebel und Knoblauch zu den Kidneybohnen in die Schüssel geben. Haferflocken, Mehl, Sojasoße, Senf, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Pfeffer dazugeben.
6. Alles zu einer Masse verkneten und dann vier Burger-Patties formen.
7. Rapsöl in eine Pfanne geben, sodass der Boden gerade so bedeckt ist, und auf dem Herd auf hoher Stufe erhitzen.
8. Wenn das Öl heiß ist, den Herd auf kleine Hitze herunterdrehen, die Patties in die Pfanne legen und für ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten, sodass sie von außen knusprig sind.
9. Die Patties aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Das Küchenpapier saugt überschüssiges Öl auf.

Manchmal machen Bohnen Probleme bei der Verdauung. Das liegt an Stoffen in den Bohnen, die sich als Nahrung für die Bakterien in unserem Dickdarm eignen. Wenn die Bakterien sich davon ernähren, erzeugen sie Gase. Das kann Blähungen verursachen.

Es gibt aber eine gute Nachricht: Wir können unseren Körper trainieren, weniger Gase zu bilden, indem wir regelmäßig Bohnen und Linsen essen. Die gasbildenden Bakterien gehen dann langsam zurück. Außerdem kann es helfen, Bohnen und Linsen selber einzuweichen und zu kochen. Wenn man getrocknete Bohnen und Linsen erst 24 Stunden in Wasser einweicht und dann kocht, sind darin weniger Bakterien-Nährstoffe enthalten. Dann können wir sie besser verdauen.

Quelle: Wang et al. 2010

Linsen-Bolognese

Zutaten für 6 Portionen

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 200g Gemüse der Saison (z. B. Möhren, Lauch und Knollensellerie im Winter/Frühling)
- 2 EL Rapsöl
- 70g Linsen
- 200g gehackte Tomaten
- 400g passierte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- Parmesankäse (optional)

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Sparschäler
- Kochlöffel
- Messbecher
- Feines Sieb
- Reibe

Anleitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Möhren und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Knoblauch dazu geben und mitdünsten. Dann das Gemüse ebenfalls dazugeben und mitdünsten.
4. Die Gemüsebrühe sowie die gehackten und passierten Tomaten dazugeben.
5. Die Linsen abwiegen, in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und mit in den Topf geben. Alles kochen lassen, bis die Linsen weich geworden sind (ca. 20-35 Minuten je nach Sorte der Linsen). Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken.
6. Mit Nudeln anrichten und nach Wunsch mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Zwiebeln, Lauch, Sellerie und viele andere Gemüsesorten besitzen sekundäre Pflanzenstoffe. Die sind nicht nur für die Gemüse-Pflanzen sehr nützlich, sondern auch für uns.

Sie wirken gegen Entzündungen und stärken unser Immunsystem. Außerdem wirken sie gegen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze.

Quelle: DGE 2014, Rienks et al. 2018, Watzl 2011

Chili sin Carne

Zutaten für ca. 6 Portionen

- 200g Sojaschnetzel (fein)
- 6 EL Sojasoße
- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais (400g)
- 800g Kidneybohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)
- 400g schwarze Bohnen (selbst eingeweicht oder aus der Dose)
- 800 g (2 Dosen) gehackte Tomaten
- 250ml passierte Tomaten
- 250ml Gemüsebrühe
- 3 TL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

Material

- Schüssel
- Messbecher
- Esslöffel
- Sieb
- Schneidebrett
- Kleines Küchenmesser
- Großer Kochtopf
- Kochlöffel

Anleitung

1. Die Sojaschnetzel mit der Sojasoße in eine Schüssel geben und mit 500 ml heißem Wasser über-gießen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen und die Sojaschnetzel weich geworden sind.
2. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
3. Rapsöl in einen großen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min dünsten.
4. Knoblauch, Paprikapulver und Tomatenmark hin-zugeben und kurz anbraten.
5. Die eingeweichten Sojaschnetzel dazugeben und für einige Minuten anbraten.
6. Mit 250ml Gemüsebrühe ablöschen. Die gehackten und passierten Tomaten hinzugeben und auf mittlerer bis kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
7. Mais und Bohnen in einem Sieb abspülen und ab-tropfen lassen. Mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Unser Körper braucht jeden Tag Eiweiß aus der Nahrung. Eiweiße bestehen aus verschiedenen Bausteinen, die unser Körper benutzt, damit unsere Organe ihrer Arbeit nachgehen und ihre Funktion erfüllen können. Weil die Organe unterschiedlich aufgebaut sind und unterschiedliche funktionieren, brauchen sie auch unterschiedliche Bausteine. Deshalb ist es sinnvoll, abwechslungsreich zu essen.

Wenn der Körper mehrere Eiweiße zusammen im Paket bekommt, ergänzen sie sich oft so, dass der Körper sie besser nutzen kann. Reis mit Linsen, Mais und Bohnen ist zum Beispiel eine gute Kombination, bei der wir viel aus den Eiweißen herausholen können.

Quelle: Kraut et al. 1981, Jungbluth et al. 2016

Hafer-Gemüse-Bällchen

Zutaten für 2 Portionen

- 160g Haferflocken
- 200ml heißes Wasser
- 50g geriebene Möhre
- 50g geriebene Zucchini
- Pfeffer/Salz
- Kräuter/Gewürze nach Wahl
- Öl

Material

- Korn-Quetsche (optional)
- Küchenwaage
- Wasserkocher
- Messbecher
- Schüssel
- Sparschäler
- Messer
- Reibe
- Löffel
- Pfanne
- Pfannenwender

Anleitung

1. Heißes Wasser und Haferlocken in eine Schüssel geben und ca. 5-8 Minuten einweichen lassen.
2. Möhren schälen und fein reiben. Zucchini waschen und ebenfalls fein reiben.
3. Fein geriebene Möhren und Zucchini zu den Haferflocken geben, mit einem Löffel vermengen und nach eigenen Vorlieben mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern verfeinern.
4. Mit angefeuchteten Händen Bällchen formen.
5. Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen und die Bällchen von beiden Seiten goldbraun backen.

Tipp
Je nach Saison kann auch anderes Gemüse, z. B. Kohlrabi, Pastinake, Kürbis, Rote Beete verwendet werden. Fein gehackte Zwiebeln oder Knoblauch sind auch eine gute Ergänzung. Besonders lecker schmecken die Gemüsebällchen mit einem Quark- oder Joghurt-Dip.

Hafer hat von allen Getreidearten den höchsten Anteil an Fett, Eiweiß und Calcium. Das bekannteste Hafererzeugnis sind Haferflocken. Sie werden hergestellt, indem Haferkörner gepresst, plattgewalzt und getrocknet werden.

Quelle: Maschkowski & Rempe (2022)

Pfannenbrot

Zutaten für ca. 8 Brote

- 300 g Vollkornmehl, Dinkel oder Weizen
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- 200 ml Wasser
- Oliven- oder Rapsöl zum Braten

Material

- Waage
- Messbecher
- Große Schüssel
- Esslöffel
- Teelöffel
- Nudelholz
- Unterlage zum Teig-Ausrollen
- Pfanne
- Pfannenwender
- Küchenrolle
- Teller

Anleitung

1. Mehl und Backpulver in einer großen Schüssel verrühren.
2. Salz, Wasser und 1 EL Öl hinzugeben.
3. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
4. Den Teig für ca. 10 Minuten ruhen lassen.
5. Ausroll-Unterlage und Nudelholz mit etwas Mehl bestäuben.
6. Den Teig in acht Portionen teilen. Jede Portion mit dem Nudelholz zu einem dünnen Fladen ausrollen.
7. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen.
8. Die Herdplatte auf mittlere Hitze herunterdrehen und die Brotfladen nacheinander in der Pfanne von beiden Seiten braten, bis sie braun werden. Vorsicht: Die Brote können schnell anbrennen.
9. Einen Teller mit einem Blatt Küchenrolle auslegen und die fertigen Brote darauf ablegen. So wird überschüssiges Öl vom Papier aufgesaugt. Anschließend am besten warm servieren.

Was bedeuten eigentlich die verschiedenen Zahlen auf den Mehlverpackungen? Die Zahl gibt den Mineralstoffgehalt in 100g Mehl in Milligramm an. In Weizenmehl Type 405 stecken beispielsweise nur 405 mg Mineralstoffe, in Roggenmehl Type 1370 dagegen 1370 mg Mineralstoffe. Je höher die Typenzahl, desto höher ist also der Mineralstoffgehalt und desto gesünder das Mehl.

Quelle: Maschkowski & Rempe (2022)

Türkische Linsensuppe

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 2 große Tomaten
- 75 g Tomatenmark
- 125 g rote Linsen
- 750 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Etwas Oliven- oder Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll frische Minze nach Belieben

Material

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Sparschäler
- Waage
- Feines Sieb
- Messbecher
- Esslöffel
- Teelöffel
- Großer Kochtopf mit Deckel
- Kochlöffel

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Möhre und Tomaten waschen, die Möhre schälen und beides in kleine Stücke schneiden.
3. Die roten Linsen im Sieb abwaschen.
4. Wenn Minze gewünscht ist, die Minze waschen.
5. Etwas Öl im Kochtopf erhitzen und die Zwiebelstücke darin anbraten.
6. Knoblauch, Tomatenstücke, Tomatenmark und die Hälfte der Minze dazugeben und mitbraten.
7. Möhrenstücke, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und alles für ca. 5 Minuten anbraten. Dabei häufig umrühren.
8. Linsen und Wasser/Gemüsebrühe dazugeben und alles mit geschlossenem Deckel für 15 – 20 Minuten kochen.
9. Die Suppe pürieren.
10. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Minze garnieren.

Zu den Hülsenfrüchten zählen Kichererbsen, Linsen, Erbsen und Bohnen. Besonders günstig kann man sie oft in getrocknet Form kaufen. Aber wie bereitet man getrocknete Hülsenfrüchte zu?

Als Faustregel gilt: Bohnen, Erbsen und Kichererbsen werden über Nacht mit der dreifachen Menge Wasser eingeweicht. Geschälte Linsen und Erbsen müssen nicht eingeweicht werden. Dann werden die Hülsenfrüchte wieder mit der dreifachen Menge Wasser in einem großen Topf (wichtig, denn beim Kochen schäumt es sehr stark) gekocht. Die Garzeit hängt von der Größe der Hülsenfrüchte ab. Rote Linsen brauchen nur etwa 10 Minuten, Kichererbsen bis zu 2 Stunden.

Quelle: BzfE (o.J.)

Pancakes mit Apfelmus

Zutaten für 2 Portionen

Für den Teig:

- 120g Vollkornmehl
- ¼ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100ml Pflanzendrink (Hafer)
- Rapsöl (zum Braten)

Für das Apfelmus:

- 2 Äpfel
- 100ml Apfelsaft
- 1 Messerspitze Zimt
- 2 EL Zucker

Material

- Esslöffel
- Große Schüssel
- Schüttelbecher
- Teelöffel
- Bratpfanne
- Pfannenwender
- Getreidemühle
- Schneidebrett
- Schneidemesser
- Sparschäler
- Kochtopf
- Kochlöffel
- Kartoffelstampfer
- Schraubglas

Anleitung

Für die Pancakes:

1. Getreide mit der Getreidemühle mahlen.
2. Alle Zutaten in einen Shaker geben und gut durchschütteln
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Teig ausbacken. Zwischendurch wenden.

Für das Apfelmus:

1. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Dann die Apfelstücke zusammen mit dem Apfelsaft in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Die pfel so lange (ca. 5 Minuten) weich dünsten, bis die Flüssigkeit etwas verdampft ist und sich das Kompott mithilfe eines Kartoffelstampfers leicht zerdrücken lässt.
3. Das fruchtige Kompott mit Zimt und Zucker (je nach gewünschter Süßkraft) verfeinern, ins Schraubglas füllen und abkühlen lassen

Zimt wird aus der Rinde von Bäumen hergestellt. Sie wird vom Baum abgeschält, in Streifen geschnitten und getrocknet. Dabei rollt sie sich ein und wird zu den Zimtstangen, die wir kennen. Der echte Zimtbaum wächst nur in Sri Lanka. Deswegen ist Zimt schon immer ein teurer Rohstoff. Außer dem echten Ceylon-Zimt („Ceylon“ ist der alte Name von Sri Lanka) gibt es auch noch Cassia-Zimt von der Zimtkassie. Dieser Baum wächst in China, Vietnam und Indonesien.

Quelle: Lobitz, R. (o.J.)

Apple Crumble

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Äpfel
- 140 g Mehl (z. B. Dinkelmehl)
- 70 g Zucker
- 70 g Margarine
- Zimt

Material

- Küchenwaage
- Sparschäler
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Auflaufform
- Schüssel
- Löffel

Anleitung

1. Die Äpfel waschen und schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und in kleine Stücke schneiden. Die Apfelstücke in die Auflaufform füllen.
2. Mehl, Zucker, Margarine/Butter und etwas Zimt in die Schüssel tun und mit den Händen zu Streuseln verkneten.
3. Die Streusel über den Äpfeln verteilen.
4. Bei 200°C (Ober-Unter-Hitze) für ca. 30 Minuten backen.

Äpfel liefern uns Vitamin C. Vitamin C spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem und beim Aufbau von Bindegewebe. Außerdem brauchen wir es, damit unser Körper Eisen gut aufnehmen kann. Die meisten Vitamine und Pflanzenstoffe sitzen direkt in oder unter der Schale. Deshalb ist es gut, den Apfel mit Schale zu essen.

Quelle: Buchter-Weisbrodt 1998, Carr 2018, DGE o. J.

Literatur

BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (o.J.). *Hülsenfürchte – die wahren Alleskönner.* IN FORM. https://www.in-form.de/wissen/huelsenfruechte-die-wahren-alleskoenner/ (abgerufen am 30.9.2021.)

BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (2020). *Das ABC der Vitamine.* Bundeszentrum für Ernährung. https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/september/das-abc-der-vitamine/ (abgerufen am 05.07.2022).

BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) (2021). *Milch: Gesunde Vielfalt mit hoher Qualität.* https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/milch-zusammenfassung.html. (abgerufen am 30.09.2021).

Buchter-Weisbrodt, H. (1998). *Der Apfel.* Thieme Verlag und Institut für Chemie und Biologie (ICB) in der ehemal. Bundesforschungsanstalt für Ernährung.

Buyken, A. (2004). Schutz durch volles Korn. *UGB-Forum, 2004* (5), 225-227. https://www.ugb.de/ernaehrung-bei-diabetes/vollkorn-vollkornprodukte/druckansicht.pdf (abgerufen am 27.06.2022).

BZfE (o. J.). Getrocknete Hülsenfrüchte küchenfertig machen. https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/februar/getrocknete-huelsenfruechte-kuechenfertig-machen/ (abgerufen am 22.02.2023).

Carr, A.C. & Lykkesfeldt, J. (2018). Vitamin C in Health and Disease. MDPI. https://www.mdpi.com/books/pdfview/book/690 (abgerufen am 27.06.2022).

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (o.J.). *Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin C.* https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-c/ (abgerufen am 1.10.2021).

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (2012). *Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D.* https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/vitamin-d/ (abgerufen am 27.06.2022).

Literatur

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (2014). Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts 2012. *DGEinfo, 2014* (12), 178–186.https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/#c1697 (abgerufen am 27.06.2022)

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (2019a). *Ballaststoffe – wertvoll für Ihre Gesundheit*. https://www.dge-ernaehrungskreis.de/fileadmin/public/doc/fs/ekreis/Ballaststoffe_wertvoll_fuer_Ihre_Gesundheit_190917.pdf (abgerufen am 30.9.2021).

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (2019b). *Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln.* Verfügbar unter: https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/getreide-getreideprodukte-und-kartoffeln/ (abgerufen am 30.9.2021).

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (2019c). *Milch und Milchprodukte.* https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/milch-und-milchprodukte/ (abgerufen am 30.9.2021).

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (2022). *Ausgewählte Fragen und Antworten zu Magnesium.* https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-magnesium/ (abgerufen am 05.07.2022)

Food Database GmbH (o. J.). *Champignons, weiß, frisch.* https://fddb.info/db/de/lebensmittel/naturprodukt_champignons_weiss_frisch_145/index.html (abgerufen am 27.06.2022).

Jukanti, A., Gaur, P., Gowda, C., & Chibbar, R. (2012). Nutritional quality and health benefits of chickpea (Cicer arietinum L.): A review. *British Journal of Nutrition, 108* (S1), 11-S26. doi:10.1017/S0007114512000797.

Literatur

Jungbluth, N., Nowack, K., Eggenberger, S., König, A. & Keller, R. (2016). *Untersuchungen zur umweltfreundlichen Eiweissversorgung – Pilotstudie*. ESU-services GmbH und Karin Nowack Beratung für nachhaltige und gesunde Ernährung für das Bundesamt für Umwelt (BAFU). https://www.bafu.admin.ch/dam/bafu/de/dokumente/wirtschaft-konsum/externe-studien-berichte/untersuchungen_zurumweltfreundlicheneiweissversorgung-pilotstudi.pdf.download.pdf/untersuchungen_zurumweltfreundlicheneiweissversorgung-pilotstudi.pdf (abgerufen am 27.06.2022).

Kraut, H., Kofrányi, E., Mohr, E. & Wirths, W. (1981). Bestimmung des Proteinbedarfs und der biologischen Wertigkeit. In H. Kraut (Hrsg.), *Der Nahrungsbedarf des Menschen* (53-175). Steinkopff. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-72338-4_26 (abgerufen am 27.06.2022).

Leitzmann C, & Keller, M. (2010). *Vegetarische Ernährung* (2. Aufl.). Ulmer.

Rienks, J., Barbaresko, J., Oluwagbemigun, K., Schmid, M. & Nöthlings, U. (2018). Polyphenol exposure and risk of type 2 diabetes: dose-response meta-analyses and systematic review of prospective cohort studies. *American Journal of Clinical Nutrition, 108* (1), 49-61.

Wang, N., Hatcher, D.W., Tyler, R.T., Toews, R. Toews & Gawalko, E.J. (2010). Effect of cooking on the composition of beans (Phaseolus vulgaris L.) and chickpeas (Cicer arietinum L.). *Food Research International, 43* (2), 589-594.

Watzl, B. (2011). Fundort Pflanzenzelle. *Aktuelle Ernährungsmedizin, 36,* S2-S5. https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0030-1265995 (abgerufen am 27.06.2022).