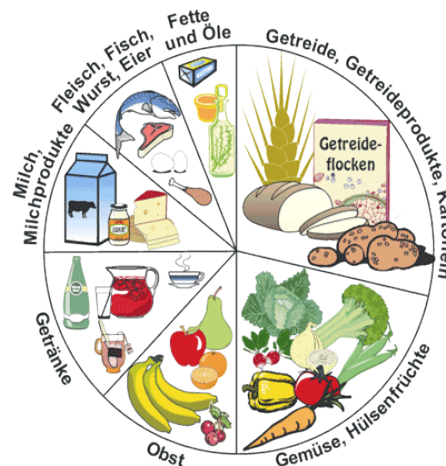


GESUNDE ERNÄHRUNG

Um sich ausgewogen zu ernähren, ist nicht nur die Art, Qualität und Frische der Lebensmittel von Bedeutung. Wichtig ist auch, in welcher Menge Produkte der einzelnen Nahrungsmittelgruppen aufgenommen werden sollten, damit die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen gelingen kann. Dieses Mengenverhältnis wird anschaulich durch den unten stehenden Nahrungskreis dargestellt.



Man kann sich dennoch gesund und lecker ernähren! Wie sollte eine gesunde und ausgewogene Ernährung aussehen? Entsprechend dem durchschnittlichen Bedarf eines Menschen an Nährstoffen und Energie werden auch individuelle Faktoren dazu gezählt, z. B. Tätigkeiten (Sport, schwere körperliche Arbeit), die zu einem überdurchschnittlichen Kalorienbedarf und damit zu einem erhöhten Bedarf an Vital- und Nährstoffen führen. Dazu zählen u. a. Raucher und Personen, die in ständiger Diät leben oder einen hohen Alkoholkonsum haben.

Zu wenig Zeit? Es ist schnell ein gemischter Salat zusammengestellt oder auch eine warme Mahlzeit zubereitet.

Man kann je nach Geschmack entscheiden, was man für Zutaten benutzt. Es gibt ganz verschiedene Varianten, ob süß oder scharf, alles kann miteinander kombiniert werden. Mit frischen Lebensmitteln schmeckt es besser! Kochen in der Gemeinschaft macht sogar mehr Spaß, als sich irgendwo hinzusetzen und sich schnell etwas „hineinzustopfen“.

Man muss einfach mal mutig sein und alles ausprobieren.

EMPFOHLENE TAGESMENGE

Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln:

pro Tag 250 g Kartoffeln + 200-300 g Brot oder 200-250 g Teigwaren oder 150-180 g Reis

Gemüse und Salat:

pro Tag 300 g Gemüse + 100 g Salat

Fette und Öle:

pro Tag etwa 15-30 g Streichfett + 10-15 g Kochfett

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier:

pro Woche 2 -3 Portionen Fleisch je 80-125 g + 2 x Wurst a 30 g + 70 g Würstchen + 100-250 g Fisch + 2-3 Eier

Milch und Milchprodukte:

pro Tag 500 ml Joghurt oder Milch + 60 g Käse

Getränke:

500 ml Mineralwasser + 500 ml Leitungswasser + 200 ml Obstsaft + 100 ml Gemüsesaft + 200 ml Kaffee/Tee

Obst:

pro Tag 250 g

Julia R.

FRISCHE SOMMER-REZEPTE

Kleine Pizza-Fladenbrote (4 Port., ca. 30 min.)

500 g Mehl, Weizenmehl Type 1050 oder 405
1 Würfel Hefe
2 TL Salz
250 ml lauwarmes Wasser
2 TL Pizzagewürz oder andere Kräuter
4 EL Olivenöl
½ TL Zucker

Zum Bestreichen:

Olivenöl, Rosmarin gehackt oder Sesam, Meersalz, Milch, Pizzagewürz

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und mit dem Knethaken gut vermengen. Danach abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Danach 4 runde, flache Fladen formen und noch einmal 10 Minuten gehen lassen. Anschließend mit dem Finger kleine Mulden in den Teig drücken und mit Milch bepinseln. Dann mit gehacktem Rosmarin oder Sesam, grobem Meersalz und Pizzagewürz bestreuen. Etwas Olivenöl in die Mulden träufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Min. backen.

Spaghetti mit Tomaten (4 Port., ca. 20 min.)

700 g Cocktailtomaten,
halbiert
Salz und Pfeffer
250 g geriebenen Parmesan
2 gepresste Knoblauchzehen
100 g Pinienkerne, ohne Fett geröstet
1 Bund Basilikum, Blättchen
6- 8 EL Olivenöl
500 g Spaghetti

Zubereitung:

Halbierte Tomaten in eine große Schüssel geben, kräftig salzen und pfeffern. Parmesan und den gepressten Knoblauch hinzu geben. Pinienkerne und Basilikum darüber verteilen. Anschließend mit Olivenöl beträufeln. Das Ganze ziehen lassen. Wasser aufsetzen, die Spaghetti bissfest kochen und heiß unterheben und genießen! Die "Soße" erwärmt sich nur durch die Spaghetti.

Es ist ein leckeres Essen an heißen Tagen und lässt sich auch für Besuch gut vorbereiten.

Fruchtiger Eisbergsalat (4 Port., ca. 20 min.)

1 kleiner Eisbergsalat
3 Tomaten
½ Salatgurke
250 g Erdbeeren
1 kl. Dose Ananas mit Saft
1 EL Balsamico, blanco
2 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer (weiß)

Zubereitung:

Eisbergsalat mundgerecht zubereiten. Tomaten vierteln und klein schneiden. Erdbeeren und Gurken in Stücke schneiden. Kleingeschnittene Ananas (ohne Saft) dazugeben und alles vermischen. Den Saft mit 2 EL Limettensaft und 1 EL Balsamico vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing unter den Salat mischen und etwas ziehen lassen.
Schmeckt gut bei heißem Wetter.

Julia R.