

# SAISON-KALENDER

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Endiviensalat												
Erbsen												
Feldsalat												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Gemüsezwiebeln												
Grüne Bohnen												
Grünkohl												
Gurken												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kresse												
Kürbis												
Lauch												
Mangold												
Meerrettich												
Möhren												
Paksoi												
Paprika												
Pastinaken												
Postelein												
Petersilienwurzel												
Radicchio												
Radieschen												
Rucola												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Sauerampfer												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangensellerie												
Steckrübe												
Tomate												
Topinambur												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebel												
Zuckerschoten												

■ Regionales Angebot: preisgünstig   
 ■ Gutes Angebot: preisgünstig   
 ■ Lager, Unterglas oder Importware



**Edith Gätjen** weiß als vierfache Mutter und Großmutter, wie knapp die Zeit fürs tägliche Kochen ist – noch dazu, wenn alles frisch und ohne Fertigprodukte auf den Tisch kommen soll. Doch die Erfahrung zeigt ihr: »Mit der richtigen Planung und ein bisschen Küchenmanagement klappt die gesunde Familiernahrung auch in einem großen Haushalt.« Als Ökotrophologin, systemische Familientherapeutin mit eigener Praxis, Präsidentin und Dozentin des UGB, Lehrbeauftragte an der Hochschule für Gesundheit in Bochum (HSG) und Ausbilderin in verschiedenen Institutionen bildet sie Ernährungsfachkräfte aus und berät Familien in Sachen Ernährung. Sie lebt mit ihrer Familie in Köln.

**Ich widme dieses Buch meinem Mann, Dr. Bram Gätjen.**

Edith Gätjen

# Das geniale Familienkochbuch

Ihr Wochenplaner: saisonal einkaufen,  
entspannt kochen, vergnügt essen



TRIAS

## 7 Vorwort

# 8 Die Familienküche – so werden alle satt und glücklich

- 22 Frühstück – der optimale Start in den Tag
- 24 Abendessen
- 26 Getränke
- 28 Grundrezepte
- 32 Salatsaucen

## 34 Winter

### Januar

- 35 Sauerkraut: Milchsäure-Push fürs Immunsystem
- 38 Chicorée: Von wegen, im Winter wächst nichts!
- 41 Weißkohl: beugt Schnupfen vor!
- 44 Schwarzwurzeln: eine Woche mit jeder Menge Eisen und Folat

### Februar

- 48 Wirsing: Multivitamin-Kohl für jede Jahreszeit
- 51 Rotkohl: Jetzt wird's bunt im Kochtopf
- 54 Sellerie: Würzknolle mit gesunden, ätherischen Ölen
- 58 **Special:** Bärlauch, das erste Futter für Bären nach dem Winterschlaf
- 60 Avocado: gute Fettsäuren für die Gehirnzellen

### März

- 63 Sauerampfer: füllt Ihren Eisen-Speicher auf
- 66 Champignons: Die Zubereitung entscheidet!
- 69 Spinat: kündigt den Frühling an
- 73 Rhabarber: eine uralte Heilpflanze voller Gesundheitsmacher



## 76 Frühling

### 77 April

- 77 Kohlrabiblätter: viel zu gut für Hasenfutter!
- 80 **Special:** Alles rund um Ostern
- 82 Paksoi: Mineralstoffe satt!
- 85 Blumenkohl: roh oder gegart ein knackiger Genuss
- 88 Kresse: das natürliche Antibiotikum

### Mai

- 91 Mangold: voller sekundärer Pflanzenstoffe
- 94 Spargel: kaum Energie, dafür reichlich Ballaststoffe
- 97 Gurke: ideal verpacktes Wasser
- 100 Rucola: Würzkräuter mit erwiesener Heilkraft
- 104 **Special:** Spargel satt – die besten Rezepte für die Hochsaison

### Juni

- 106 Zucchini: frisch und jung am allerbesten
- 110 Brokkoli: Rüsten Sie sich gegen freie Radikale!
- 114 **Special:** Himmlische Erdbeeren
- 116 Möhren: rundum mit Vitamin A versorgt
- 119 Erbsen: voller Eiweiß und Ballaststoffe



## 122 Sommer

### Juli

- 123 Zwiebeln: Vielfalt mit Geschmack
- 126 Beeren: einfach himmlisch!
- 129 Aubergine: lieb gewonnene Eierfrüchte
- 132 **Special:** Gesund grillen: Bei Würstchen zahlt sich Bio aus
- 134 Spitzkohl: gegart doppelt gesund

### August

- 138 Bohnen: gesunde Kohlenhydrate, die lange satt halten
- 141 Aprikosen: Schon drei decken unseren Vitamin-A-Bedarf
- 144 Paprika: ein wahrer Vitamin-C-Booster
- 147 Tomaten: Jetzt haben sie richtig viel Geschmack!

### September

- 150 Rote Bete: süßer Geschmack mit reichlich Folsäure
- 154 Kartoffeln: machen satt und tun gut
- 158 Pflaumen: bringen einen trägen Darm auf Trab
- 162 Birnen: fest oder weich, süß oder herb
- 166 **Special:** Brunch – wunderbar für Familien

## 168 Herbst

### Oktober

- 169 Kürbis: Karotinoide stärken das Immunsystem
- 172 Nüsse: Jetzt bekommt der Nussknacker Arbeit
- 175 Fenchel: Kalzium macht feste Knochen
- 179 Feldsalat: Beta-Carotin schützt vor freien Radikalen
- 182 **Special:** Herbstliche Kürbisrezepte

### November

- 184 Steckrübe: altes Gemüse neu entdeckt
- 187 Lauch: Als Würzzutat schmeckt er allen gut
- 190 Petersilie: Kalzium und Vitamin C satt
- 193 Endivie: Auch im Winter wächst knackiger Salat!

### Dezember

- 196 Grünkohl: besser als jedes Multivitaminpräparat
- 199 Rosenkohl: kleine Köpfe mit reichlich Vitamin C
- 202 Äpfel: One apple a day keeps the doctor away
- 206 Pastinaken: Ballaststoffe halten den Darm gesund
- 210 **Special:** Festliche Rezepte für die Feiertage
- 212 Rezeptverzeichnis



## Wann hat eigentlich Schokolade Saison?

Das war die Frage unserer Tochter Philine, als sie mit 3½ Jahren einen Weg suchte, ein Stück Schokolade zu bekommen ... Zu ihrem Erstaunen und ihrer großen Freude antwortete ich: jetzt sofort! 3 Stunden vorher hatten wir noch über das weihnachtliche Erdbeerangebot diskutiert.

Heute, als Schulkind, regt sie sich darüber auf, dass es beim Schulesen im Winter schon wieder Gurkensalat gibt: Wissen die eigentlich nicht, dass Gurken jetzt keine Saison haben? In diesem Buch möchte ich Ihnen tatsächlich den »saisonalen« Gedanken in der Ernährung nahebringen. Erdbeeren schmecken zu Weihnachten nicht, Grünkohl im Sommer kaum – aber Erdbeeren schmecken in der Erdbeerzeit hervorragend, sind preisgünstig, müssen nicht im Flugzeug über weite Strecken transportiert werden, und wir können sie sogar, wenn wir es darauf anlegen, mit den Kindern auf dem Feld oder im Garten selbst ernten. Unsere tägliche gehetzte Schnellküche ist sicherlich von der mediterranen Küche stark beeinflusst – schnell einmal Nudeln in den Topf gegeben, Tomatensauce aus dem Glas darüber, mit Parmesan verfeinert, oder die Tiefkühlpizza in den Ofen geworfen. Kann das auf Dauer gut sein? Schmeckt die industriell gefertigte Pizza wirklich auch nur annähernd so gut wie die frisch zubereitete Pizza beim Italiener aus dem Steinofen?

Fassen Sie den Mut, die Verantwortung für die Familienernährung wieder selbst in die Hand zu nehmen und auszuprobieren, ob es nicht auch einen anderen Weg gibt, für die Familie und mit der Familie eine wirklich schmackhafte, abwechslungsreiche, zeitsparende und dazu auch noch ausgewogene und gesunde Ernährung zu schaffen. Durch eine gute Küchenorganisation und über einen mutigen und kreativen Zugang zu – vielleicht in der häuslichen Küche schon längst vergessenen – Lebensmitteln ist es auch in einer Familie, in der beide Elternteile arbeiten, möglich, einmal auf die eintönige Pizza- und Pasta-Küche zu verzichten und die abwechslungsreiche Vielfalt der regionalen und saisonalen

Lebensmittel zu genießen, ohne auf die mediterrane Geschmacksvielfalt verzichten zu müssen.

Lassen Sie sich aber Zeit, überfordern Sie weder Gaumen noch Herz Ihrer Familie. Nur so können Sie eine nachhaltige Umstellung zu einer gesünderen und damit auch besseren Familienernährung erreichen. Wenn Ihnen anfangs 2 oder 3 Gerichte pro Woche zusagen, sodass noch genügend Raum für die bewährten Lieblingsgerichte bleibt, dann haben Sie schon einen vielversprechenden ersten Schritt getan.

Ich möchte meiner Familie Dank sagen für die ermutigende Unterstützung und die Geduld während der Arbeit an dem Manuskript. Lennart danke ich dafür, dass er das Manuskript in den Computer übertragen hat, Justus und Frieder dafür, dass sie sich besonders als Testesser bewährt haben, und der ganzen Familie dafür, dass sie sich über einen langen Zeitraum daran beteiligt hat, die Rezepte zu bewerten und gegebenenfalls zu verbessern. Philine danke ich dafür, dass sie es mir noch einmal erlaubt hat, dieses Buch zu schreiben.

Viel Spaß und einen guten Appetit!

Im Februar 2020

Edith Gätjen

# Die Familienküche – so werden alle satt und glücklich

Mit diesem Kochbuch kommen Sie satt und glücklich durch das ganze Jahr. Erfahren Sie, wie Sie jede Woche optimal planen, saisonal essen und dabei auch noch jede Menge Zeit sparen: viel Spaß beim Kochen!

## Wie dieses Kochbuch funktioniert

Die Idee dieses Buches ist, Sie und Ihre Familie genussvoll und gesund, mit leicht umsetzbaren köstlichen Rezepten und saisonalen Produkten durch das Jahr zu begleiten. Das Besondere ist, dass jede einzelne Woche im Jahr vom Einkauf über den Vorrat bis hin zu möglichen Beilagen für Sie geplant ist. Dennoch bleibt genügend Raum für Ihre eigenen bewährten Lieblingsrezepte.

- Für jeden Monat des Jahres finden Sie 4 **Wochenpläne**.
- Jede einzelne Woche steht unter einem **Motto**, ein gerade aktuelles besonderes **Gemüse**, um dessen Verwendung sich die Rezepte ranken.
- Zu diesem Gemüse finden Sie einen **Steckbrief**, der Sie über Herkunft, Inhaltsstoffe, Frischemerkmale und Lagerung informiert.
- Dieses Gemüse findet in der Regel in 2 **Rezepten** der Woche Verwendung. So essen Sie zwar saisonal, Sie bekommen das jeweilige Gemüse oder Obst am Ende der Woche aber nicht

über. Denn wer mag schon 1 ganze Woche lang täglich Kürbis essen?

- **Praktische Kombirezepte:** Die Rezepte einer Woche sind so aufeinander abgestimmt, dass Sie oft an einem Tag bereits etwas für den nächsten vorbereiten können. Das spart kostbare Zeit.

Die Wochenpläne bieten Ihnen die tägliche warme Mahlzeit – ganz egal, ob Sie diese mittags oder am Abend essen. Für Frühstück, die kalte Mahlzeit (fürs Büro oder auch als Abendessen) und die Getränke finden Sie viele Anregungen im vorderen Teil des Buches (Seite 22). Spezielle Themenseiten mit vielen Rezepten gibt es auch zu Gemüse- und Obst-Highlights, wie z. B. Erdbeeren, Spargel und Kürbis. Auch zu Festen, wie Weihnachten und Ostern, oder Anregungen für einen Brunch und ein Grillfest finden Sie im Rezeptteil Sonderseiten.

## Hilfreiche Einkaufslisten

Am Anfang einer Woche finden Sie eine 3-geteilte Einkaufsliste für diese Woche.

## Frisch dazukaufen

- beinhaltet all die Zutaten der Woche, die Sie frisch einkaufen müssen: Obst, Gemüse, Kräuter, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier, oder die Zutaten, die nicht selbstverständlich jeder in seiner Küche in ausreichendem Maße vorrätig hat, wie z. B. Cannelloni oder Zahnstocher.

## Aus dem Vorrat

- listet diejenigen Zutaten auf, die sich gut bevorraten lassen und die Sie normalerweise in Ihrer Vorratskammer stets vorrätig haben, die Sie aber gegebenenfalls ergänzen sollten.

## Mögliche Beilagen

- fasst die Lebensmittel zusammen, die Sie benötigen, wenn Sie den Empfehlungen für die Beilagen folgen möchten. Sie sind bewusst nicht mit Mengenangaben versehen – kaufen Sie einfach die Mengen ein, die Sie in Ihrer Familie benötigen.

Sie werden Fertigprodukte in den Zutatenlisten vergeblich suchen. Lediglich im Winter greife ich gelegentlich auf getrocknete Tomaten, geschälte Tomaten aus dem Glas, Tomatenmark oder auf Tomatenpassata zurück – dieses gibt geschmacklich und farblich einen Akzent in der Winterküche.

Die Rezepte sind für 4 Personen berechnet: 2 Erwachsene und 2–3 Kinder. Die Rezepte sind in einer Woche so untereinander abgestimmt, dass sie den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung entsprechen.

### Zeit sparen und Resteverwertung

Es gibt einige Möglichkeiten, wie Sie bei der täglichen Arbeit in der Küche Zeit gewinnen und Energie sparen können. Auch eine optimale Resteverwertung gehört dazu.

#### Zeit sparen

Unterhalb der Rezepte finden Sie häufig diesen Organisationstipp, da sich manche Arbeitsabläufe in der Küche zusammenfassen und zeitlich optimieren lassen, ohne dass die Qualität darunter leidet. Der am Tag des Einkaufs fertig geputzte Salat, aufbewahrt in der Frischhaltedose, ist nach einem anstrengenden Tag mit der für die ganze Woche zubereiteten Salatsauce schnell gemacht. 40 Min. Kochzeit für einen Vollkornreis lassen sich leicht aufteilen in 20 Min. Kochen während des Frühstücks und ein Ausquellen-

lassen bis zum Mittag- oder Abendessen. Auch macht es Sinn, am Montag eine doppelte Portion Pellkartoffeln zu kochen: Eine Portion verwenden Sie direkt, die zweite gibt es am Mittwoch als Kartoffelauflauf.

#### Kleinigkeit

In jeder Woche finden Sie eine **Kleinigkeit**, ein Rezept, dessen Basis ein Rest (z. B. Fetasoufflé aus einem übrig gebliebenen Eiweiß, oder ein Linsenaufstrich, gezaubert aus einer Linsensuppe) ist – eine mögliche Anregung für eine effektive Resteverwertung.

## Vollwerternährung: nachhaltig, genussvoll

Vollwerternährung ist keine Erfindung des letzten Jahrhunderts, sondern schon eine seit der Antike bekannte und bewährte Ernährungsform, angepasst an den geänderten Bedarf der Bevölkerung, d. h. geringer Energiegehalt, hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt, die die speziellen Anforderungen der heutigen Gesellschaft berücksichtigt. Vollwerternährung ist per Definition »eine überwiegend pflanzliche (laktovegetabile) Ernährungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden. Gesundheitlich wertvolle, frische Lebensmittel werden zu genussvollen und bekömmlichen Speisen zubereitet«.<sup>1</sup>

Im Zuge der Industrialisierung ist die Vollwerternährung verdrängt worden. »Wertvoll gemachte« Lebensmittel hielten ihren Einzug in unsere Küche. »Wertvoll gemacht« – was heißt das? Das sind industriell bearbeitete Lebensmittel, die angereichert werden mit Vitaminen und/oder Mineralstoffen, oder Lebensmittel, bei denen mit hohem Arbeits- und Energieaufwand Fett durch Wasser ersetzt wird, diese fallen dann in die Kategorie der sog. Lightprodukte. In den letzten Jahren sind noch die funktionellen Lebensmittel hinzugekommen, die sich durch einen Zusatznutzen auszeichnen, wie z. B. die probiotischen Milchprodukte, die einen positiven Effekt auf die Darmflora versprechen. Alle diese Lebensmittel werden während ihrer Ver- und Bearbeitung in Einzelbausteine zerlegt und nach einem ernährungsphysiologisch nicht nachvollziehbaren Prinzip wieder zusammengesetzt, was zur Folge hat, dass teilweise sehr wertvolle Bestandteile auf der Strecke bleiben. Bei der Herstellung von Weißmehl aus Getreide gehen beispielsweise Vitamine und Mineral- und Ballaststoffe verloren.

### Vollwerternährung versteht sich ganzheitlich

In der Vollwerternährung werden vollwertige Lebensmittel empfohlen, die von sich aus ihren vollen Wert haben, sie müssen nicht gesund gemacht werden. Vollwertige Lebensmittel enthalten keine zugesetzten Aromen,

1 Sogenannte Gießener Formel. Zitiert aus: Leitzmann, Claus, v. Koerber, Karl, Männle, Thomas: Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11. Aufl., Stuttgart: Haug 2012

Farbstoffe, Konservierungsmittel oder andere Zusatzstoffe und sind idealerweise naturbelassen und höchstens gering verarbeitet.

Das Konzept besteht darin, die Natürlichkeit der Lebensmittel nicht nur in Bezug auf die Gesunderhaltung der Menschen zu sehen, sondern auch den Bezug zur Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit zu betrachten. Lebensmittel sollten demnach möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau bzw. artgerechter Tierhaltung kommen, regional und saisonal, umweltverträglich verpackt und wenn möglich aus fairem Handel bezogen werden.

#### Was heißt umweltverträglich bzw. ökologisch?

Über die Empfehlungen in der Vollwerternährung, Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau bzw. artgerechter Tierhaltung zu bevorzugen, kann jeder von uns durch den bewussten Einkauf von umweltfreundlich erzeugten, verarbeiteten, verpackten und vermarkteten Lebensmitteln zur Schonung der Umwelt beitragen. Die Grundsätze des ökologischen Landbaus sind:

- Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel
- Erhalt und Steigerung der Bodenfruchtbarkeit
- artgerechte Tierhaltung

Weiterhin werden nach wie vor kontrovers diskutierte Verfahren wie z. B. Gentechnik und Bestrahlung abgelehnt.

#### Bio ist nicht unbedingt Öko

Bio-Importe, wie z. B. Kürbis aus Argentinien und Weihnachtserdbeeren aus Israel, machen es uns Verbrauchern nicht leicht, zu sehen, dass »Bio« nicht gleichzusetzen ist mit ökologisch. Ökologisch richtig eingekauft heißt, **regionales** und **saisonales** Obst und Gemüse zu bevorzugen. Diese Produkte unterstützen die heimische Landwirtschaft und bieten eine hohe Qualität, Frische und einen ausgereiften typischen Geschmack bei gleichzeitigem Erhalt unserer Kulturlandschaften und der Infrastruktur im ländlichen Raum. Es gibt allerdings auch Ausnahmen. Produkte wie Kaffee, Schokolade, Apfelsinen, Bananen und Ananas – fair gehandelt – unterstützen sinnvoll die Landwirtschaft in fernen Ländern und bereichern durchaus unseren Speiseplan. Da sie mit dem Schiff vergleichsweise umweltfreundlich zu uns transportiert werden und wir sie gemäß den Empfehlungen der Vollwerternährung nur sparsam einsetzen, schaden sie (bei Kaffee, Tee, Schokolade) weder der Gesundheit noch dem Ökosystem. Es gilt: Wenn wir unseren Obstbedarf im Winter hauptsächlich durch heimische Äpfel und Birnen decken, können wir unseren Obstsalat hin und wieder durch Apfelsinen und Bananen bereichern.

#### Lange Wege erzeugen große Mengen CO<sub>2</sub>

Um Erdbeeren im Dezember aus Israel oder von noch weiter weg frisch auf

den Tisch zu bringen, müssen diese per Flugzeug transportiert werden. Dabei werden pro Kilo Erdbeeren 1,3l Kerosin verbraucht und 3,2 kg CO<sub>2</sub> gebildet. Transportmittel wie Lkw oder die Eisenbahn produzieren weniger CO<sub>2</sub>, sind aber für den Transport leicht verderblicher Waren aus großer Entfernung nicht geeignet.

Der Transport vom Einkaufsort nach Hause spielt umwelttechnisch gesehen auch eine wichtige Rolle. Kleine Mengen mit dem Auto eingekauft machen den Vorzug des regionalen Einkaufs zunichte. Lieber große Mengen zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen, dadurch geht der ökologische Aspekt des Bio-Äpfels nicht verloren: 1 kg Bio-Äpfel in 5 km Entfernung mit dem Auto besorgt, verbraucht genauso viel Energie wie der Transport dieser Äpfel aus Neuseeland zu uns.

Achten wir beim Einkauf unserer Lebensmittel konsequent auf den saisonalen Aspekt, haben wir den Vorteil, dass wir Lebensmittel essen, die nicht mit hohem Energieaufwand in Treibhäusern gezogen wurden, die keinen hohen Transportaufwand erfordern, die optimal unter natürlichen Bedingungen gereift sind und durch die natürliche Sonneneinstrahlung einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen haben – verantwortlich für Aroma und Farbe. So schmecken sie nicht nur perfekt, sondern schonen gleichzeitig Umwelt und Portemonnaie.

## Verarbeitung und Verpackung beeinflussen die Ökobilanz

Unser Essverhalten spielt eine fast noch größere Rolle. Jeder Einzelne ist hier verantwortlich, denn dieses belastet unser Klima noch mehr als die Kilometer, die ein Lebensmittel zurücklegt. Jeder kann durch Vollwerternährung zum Klimaschutz beitragen:

- Sparsamer Einsatz tierischer Produkte aus artgerechter Tierhaltung und
- die Bevorzugung regionaler und saisonaler Lebensmittel

erzeugen unterm Strich 60 Prozent weniger Treibhausgase als die Lebensmittel für einen sich konventionell ernährenden Mischköstler. Auch bei der Verarbeitung der Lebensmittel ist Bio nicht gleich Öko. Bio-Supermärkte boomen und bieten mittlerweile ein gleich großes Spektrum verarbeiteter und nicht verarbeiteter Lebensmittel wie die normalen Supermärkte. Generell sind aber frische Lebensmittel industriell verarbeiteten vorzuziehen. Auch bei Tütensuppen und Tiefkühlmenüs schlägt die CO<sub>2</sub>-Bilanz zu Buche. 1 kg Pommes frites aus der Tiefkühltheke verursachen 20-mal mehr CO<sub>2</sub> als 1 kg Pellkartoffeln. Auch über die Verpackung unserer Lebensmittel können wir dazu beitragen, dass der Verbrauch an Energie und Rohstoffen reduziert wird. Hier gilt:

- unverpackt vor verpackt,
- Mehrweg vor Einweg,
- umweltfreundliche Einwegverpackung vor umweltbelastender Einwegverpackung.

Vollwerternährung motiviert kritische Verbraucherinnen und Verbraucher, qualitäts-, gesundheits- und umweltbewusst zu handeln. Vollwertig denken, einkaufen und essen sind eine Lebensaufgabe, die es lohnt anzupacken – Ziel ist höchste Lebensqualität für die ganze Familie. Dieses Buch wird Sie in jeder Hinsicht unterstützen, es bietet Ihnen ein ganzheitlich durchdachtes Konzept mit genügend Freiraum für vertraute Genüsse und für die schrittweise Umstellung hin zu einer gesunden Familiernahrung.

## Von Weißbrot zu Vollkornbrot

Geben Sie sich und Ihrer Familie ganz viel Zeit, um sich auf eine gesündere Ernährungsweise umzustellen. Der Darm, der Gaumen und all die im Herzen lieb gewonnenen Gewohnheiten brauchen ihre Zeit, um sich auf das umzustellen, was der Kopf gelesen und entschieden hat (besonders, wenn es ein elterlicher Kopf ist). Besser essen und trinken zu lernen ist ein Prozess, der nicht nur im Kopf stattfindet, sondern beim Einkaufen, beim Kochen und beim gemeinsamen Essen.

### Wo Bio draufsteht, muss auch Bio drin sein

Bio, Öko oder ähnliche Begriffe sind im Lebensmittelbereich durch die Öko-Verordnung der EU gesetzlich geschützt. Ein eindeutiges Erkennungsmerkmal ist die Nummer der Öko-Kontrollstelle (DE-ÖKO-0XX) auf dem Bio-Etikett. Oft finden Sie dort auch das Bio-Siegel oder das Warenzeichen eines Anbauverbandes. Unter [www.bioc.info](http://www.bioc.info) können Sie überprüfen, ob ein Betrieb auf der Grundlage der EG-Öko-Verordnung arbeitet. Sie müssen nur entweder Namen oder Postleitzahl des Bio-Betriebes kennen.

Bioland-Siegel



Demeter



Naturland



Bio-Siegel



Fairtrade



Gepa



Emission free



Ökolog. Fischfang



Würde man seine Ernährung von heute auf morgen umstellen, würde das einer Diät gleichen, die ja in der Regel nur eine gewisse Zeit dauert. Bei der Umstellung auf eine gesündere Ernährung geht es aber darum, dauerhaft den Gaumen und das Herz mit neuen, gesünderen Alternativen zu erfreuen. Wenig gesundheitsverträgliche Ernährungsgewohnheiten sollten zugunsten neuer Geschmackserlebnisse seltener werden.

### Wie kann das im Einzelnen aussehen?

Die Umstellung auf eine Vollwerternährung sollte langsam erfolgen, damit sie einen nachhaltigen Effekt hat. Dabei machen kleine Veränderungen schon einen großen Unterschied.

#### Getränke

- immer mehr Wasser und weniger Saft oder Limonade in das Glas füllen
- tagsüber nur Wasser, abends Schorle
- in der Woche nur Wasser, am Wochenende Schorle

#### Obst und Gemüse

- Dosenobst und -gemüse durch naturbelassene Tiefkühlware ersetzen
- tiefgekühltes Gemüse immer mehr durch frisches Obst und Gemüse ersetzen
- Obst nur noch frisch kaufen
- zu jeder Mahlzeit etwas frisches Obst und Gemüse essen

#### Getreide

- morgens Vollkornbrot, abends Weißbrot
- in der Woche Vollkornbrot, am Wochenende Weißbrot
- Vollkornreis und weißen Reis zu buntem Reis mischen
- Vollkornreis für Aufläufe verwenden
- Hefeteig, Quark-Öl-Teig, Mürbeteig mit Vollkornmehl backen
- Rührteig zur Hälfte mit Vollkornmehl und Weissemehl backen

#### Milch und Milchprodukte

- in der Woche Milch, am Wochenende Kakao trinken
- Fruchtojoghurt mit Naturjoghurt mischen
- Naturjoghurt mit frischen Früchten mischen

#### Fleisch, Fisch und Eier

- Portionen immer kleiner werden lassen
- Fleisch klein schneiden und mit viel Gemüse und Sauce anbieten
- Fisch ohne Panade
- Hefeteig häufiger als Rührteig zubereiten, um Eier und Fett zu sparen

#### Süßes und Fettiges

- Obst-Hefeteig-Kuchen, Früchtequark und Trockenfrüchte in der Woche, Kuchen und Pudding am Wochenende
- mehr Sesambrezeln als Chips
- Fruchteis anstelle von Schokoladen-eis

## Inhaltsstoffe unserer Nahrung

Die Lebensmittel, die wir aufnehmen, unterscheidet man in Nahrungs- und Genussmittel. Die Nahrungsmittel wiederum teilen wir in pflanzlich und tierisch und in roh bzw. verarbeitet ein. Zu den Inhaltsstoffen unserer Lebensmittel gehören die energiebringenden Nährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und die nicht energiebringenden Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Wasser, Ballaststoffe und Begleitstoffe (sekundäre Pflanzenstoffe). Diese Bestandteile erfüllen unterschiedliche Aufgaben in unserem Körper.

- **Als Baustoffe:** Sie dienen dem Körper zum Aufbau und zur Erhaltung der Zellen – Eiweiße, Wasser, Mineralstoffe.
- **Als Brennstoffe:** Sie liefern dem Körper Energie (Bewegung und Wärme) – Fette, Kohlenhydrate.
- **Als Wirkstoffe bzw. Schutzstoffe:** Sie regeln die Körpervorgänge und schützen vor Krankheiten – Vitamine, Mineralstoffe.
- **Ballaststoffe:** Sie regen die Darmtätigkeit an, regulieren den Blutglukosespiegel, sind aber für den Körper nicht verwertbar und für die Zahngesundheit unerlässlich – Zellulose, Pektine.
- **Begleitstoffe:** Sie sind gesundheitsförderlich und regen unter anderem den Appetit an – Farbstoffe, Duftstoffe, Geschmacksstoffe.