

Ernährung im Alltag

- Empfehlenswert sind **täglich mindestens drei Portionen Gemüse** (ca. 400 Gramm) **und zwei Portionen Obst** (ca. 250 Gramm)
- Gemüse und Obst enthalten lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- **Fertige Smoothies aus dem Supermarkt können Gemüse und Obst nicht vollständig ersetzen**, denn sie enthalten weniger Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe als ganze Früchte. Das liegt hauptsächlich daran, dass die in Smoothies enthaltenen Obst- und Gemüsesorten geschält zubereitet wurden und gerade die Schalen reich an Ballaststoffen und Vitaminen sind. Außerdem ist beim Kauf darauf zu achten, dass dem Smoothie kein zusätzlicher Zucker beigesetzt ist.
- **Regelmäßige und vollwertige Mahlzeiten** (siehe Rezeptideen), am besten morgens, mittags, abends, sind Snacks und Fertiggerichten vorzuziehen
- Zeit spielt immer eine Rolle, daher ist es sinnvoll **für 2 Tage vorzukochen oder Mahlzeiten einzufrieren**
- **Mahlzeiten in Transportdosen mitnehmen**, damit man nicht in Versuchung kommt schnell etwas im Supermarkt zu kaufen
- **Zuckerhaltige Lebensmittel kurz vor dem Schlafengehen vermeiden**, da ein schneller Anstieg des Blutzuckerspiegels zu Unruhe und Herzrasen führen kann
- Koffeinhaltige Getränke in Maßen genießen
- **Ältere Menschen**, die sich weniger bewegen und auch weniger essen, sollten **Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte zu sich nehmen**, um Mängeln vorzubeugen
- Aufgrund der Periode haben Frauen bis zu den Wechseljahren einen erhöhten Eisenbedarf
- Raucher haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin C, 135/155 mg pro Tag

Quelle: Verbraucherzentrale/Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Rezeptideen

Ofenkartoffeln (Kartoffeln mit Quark)

Zutaten
Kartoffeln/Süßkartoffeln
Olivenöl
Rosmarin/Thymian (geschnitten)
Salz
Pfeffer

Zubereitung
Kartoffeln schälen und halbieren (bei kleinen Kartoffeln) bzw. vierteln (bei großen Kartoffeln)
Kräuter schneiden und kleinhacken
Kartoffeln mit den Kräutern, Öl, Salz und Pfeffer in der Schüssel vermischen
Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, in den Ofen schieben und auf Umluft bei 175 Grad für 25-30 Minuten garen.

Mediterraner Gemüsetopf

Zutaten
Reis
Kaisergemüse (Möhren, Brokkoli, Blumenkohl aus der Tiefkühltruhe)
Paprika
Tomaten
Paprikapulver
Currypulver
Petersilie

Zubereitung
Reis und Kaisergemüse gleichzeitig aber in zwei verschiedenen Töpfen kochen, währenddessen Paprika und Tomaten kleinschneiden. Anschließend das gekochte und geschnittene Gemüse mit dem Reis vermengen. Je nach Bedarf mit Curry- und Paprikapulver und Petersilie würzen bzw. verfeinern. Warm oder kalt genießen.

Guten Morgen Müsli

Zutaten
50 g Haferflocken
100 ml Kuh-/Hafermilch oder andere pflanzliche Alternative
1 x Banane
1 x Apfel
Kleine Handvoll Nuss-Mix

Alle Zutaten in eine passende Müslischale geben und 5 Minuten stehen lassen.

Overnight Oats

Zutaten
80 g Haferflocken
100 ml Kuh-/Hafermilch oder andere pflanzliche Alternative
100 g Joghurt
Handvoll frisches Obst
Handvoll Nüsse

Nudeln mit Tomatensoße

Zutaten
Nudeln
Tomaten
Knoblauch (kleingeschnitten aus TK)
Zwiebeln
Olivenöl
Basilikum

Zubereitung
Nudeln kochen
Olivenöl in gesonderten Kochtopf geben und leicht erhitzen
Anschließend Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und ein wenig anbraten
Währenddessen Tomaten kleinschneiden
Tomaten zu Knoblauch und Zwiebeln dazugeben – regelmäßig umrühren
Anschließend Tomaten zu einer Soße pürieren (Tomaten sollten davor nicht zu weichgekocht werden) und je nach Bedarf mit Basilikum/Petersilie/Salz verfeinern
Nudeln mit Soße genießen