

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

der Kalorienbedarf von Menschen mit CF ist sehr individuell. Für manche ist der Bedarf so hoch wie bei einer Leistungssportlerin und einem Leistungssportler, für andere reicht eine niedrigere oder normale Energiezufuhr aus.

Ob die persönliche Energiezufuhr ausreichend ist, kann eine Ärztin/Ernährungsberaterin oder ein Arzt/Ernährungsberater an einer altersentsprechenden Gewichtsentwicklung im Kindes- und Jugendalter bzw. einem Normalgewicht im Erwachsenenalter erkennen. Ist die Energiezufuhr nicht ausreichend, verbraucht ein Mensch also mehr Energie, als aufgenommen wird, kann bei Kindern und Jugendlichen die Gewichtsentwicklung stocken oder gar rückläufig sein. Im Erwachsenenalter macht sich das durch Gewichtsverlust bemerkbar. Eine zu hohe Energiezufuhr kann im Gegenzug zu Übergewicht führen.

Bitte halten Sie mit Ihrer Ärztin/Ernährungsberaterin oder Ihrem Arzt/Ernährungsberater Rücksprache, um Ihren individuellen Energiebedarf bei Ihrer Ernährung zu bestimmen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und Genießen.



Dr. Lena Lang

Marketing Manager CF
Vertex Deutschland GmbH

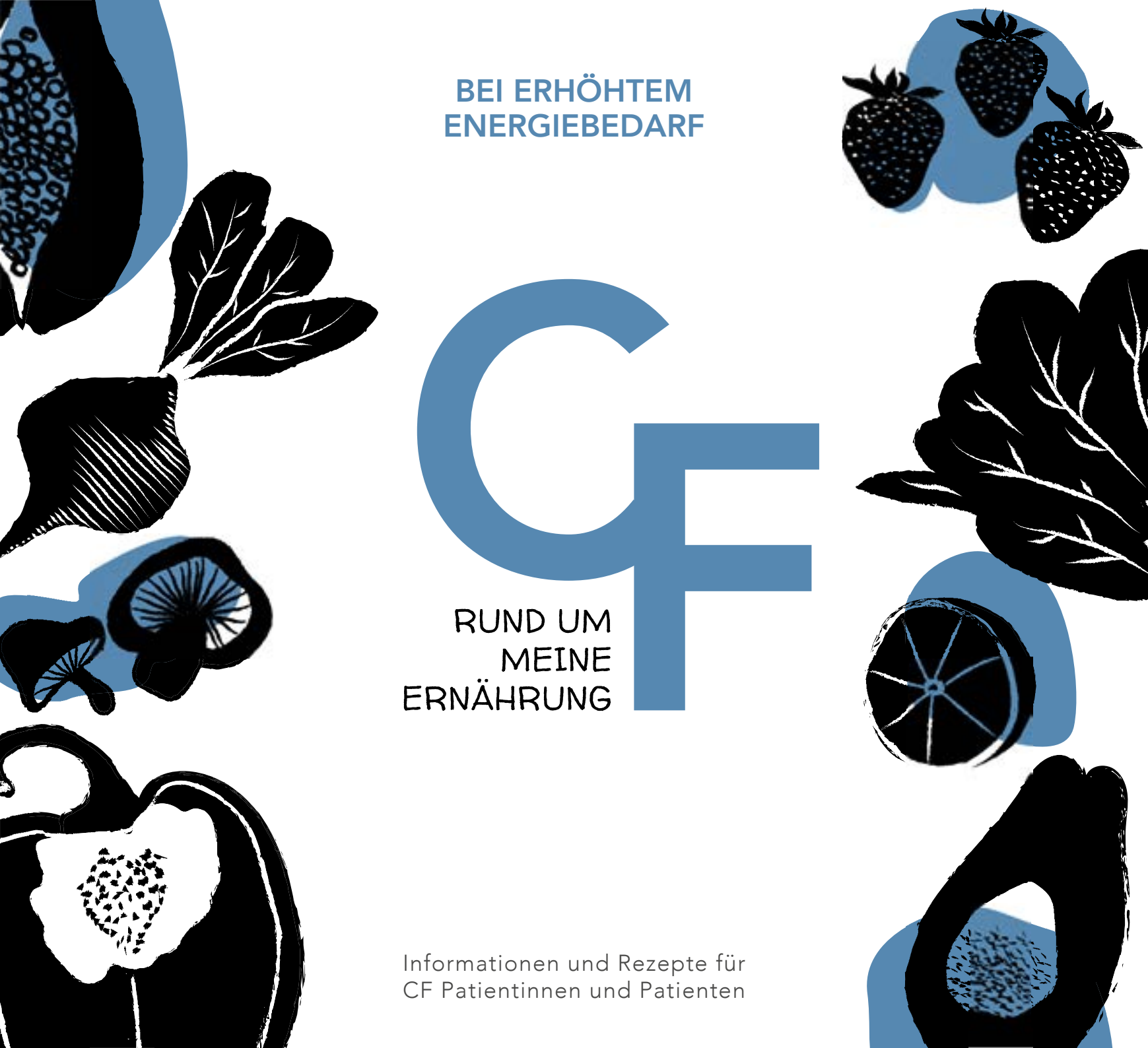


BEI ERHÖHTEM
ENERGIEBEDARF

CF

RUND UM
MEINE
ERNÄHRUNG

Informationen und Rezepte für
CF Patientinnen und Patienten



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

da wir selbst leidenschaftlich gern kochen, möchten wir Ihnen ein paar genussvolle Momente, Ideen und Inspirationen schenken. Viel Spaß beim Lesen und selbst Kochen.

Annette Simon und Katrin Schlüter



Annette Simon

Diplom Oecotrophologin
Universitätsklinikum für Kinder- und
Jugendmedizin Gießen



Katrin Schlüter

Diätassistentin
und Ernährungsberaterin/DGE,
Kinderklinik der Medizinischen Hochschule
Hannover (MHH)

Diese Broschüre wurde mit Unterstützung von Vertex Pharmaceuticals (Germany) erstellt. Die Inhalte dieser Broschüre beruhen, sofern nicht anders angegeben, auf dem Wissen und der langjährigen Erfahrung der oben genannten Expertinnen.

INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINES

- 6 Einleitung
- 10 Klein- & Vorschulkinder
- 12 Schulkinder
- 14 Jugendliche
- 16 Erwachsene

FRÜHSTÜCK

- 20 Bircher Müsli Anno 2023
- 22 Fitmacher Quark
- 24 „Flockenpower“ mit Joghurt und Beeren der Saison
- 26 Frühstücks-Pancake mit Banane
- 28 Gefüllte Laugenstange
- 30 Haferflocken-Muffins mit Schokonote
- 32 Himbeer-Orangen-Smoothie
- 34 Käse-Schinkenbrötchen mit Quark
- 36 Müslikekse – selbst gemacht
- 38 Müslivariante: Frischkäsemüsli mit Kokosorangen
- 40 Schoko-Riegel – selbst gemacht

42

Smoothie Müsli mit Hafer-, Schoko- und Kokosflocken

44

Trinkfrühstück – ganz schnell

46

Walnuss-Porridge mit Apfel-Trauben-Kompott und Zimt

MITTAGESSEN

50

Belegtes Salami-Vollkornbrot mit Karotten-Frischkäse

52

Eier-Omelett-Burger

54

Gemüsesuppe mit Frischkäse-Brotecken

56

Hackbraten mit Kartoffelbrei

58

Krabben-Gemüse-Rührei mit Toast

60

Nudelmuffins

62

Pancakes

64

Penne mit Spinatsoße und Gorgonzola

66

Pizza aus Fladenbrot

68

Rote Grütze – selbst gemacht

70

Süßkartoffel-Pommes mit Sour Cream Dip

72

Toast-Sandwich mit Avocadocreme

74

Wrap mit Ziegenfrischkäse

ABENDESSEN

- 78 Filoröllchen mit Tomaten-Bohnenfüllung
- 80 Gefüllter Eierpfannkuchen mit Gemüsebolognese
- 82 Große Pellkartoffel mit Matjes-Tatar und Frischkäsecreme
- 84 Grün-roter Nudelauflauf
- 86 Hähnchen-Curry-Nuggets mit Tomaten-Salsa
- 88 Hühnerbrust mit Wildreis und Ei aus dem Wok
- 90 Kartoffel-Pizza
- 92 Linguine mit rotem Pesto & frischem Blattsalat
- 94 My first Burger
- 96 Paniertes Schafskäse mit Pfannengemüse
- 98 Schinken-Ei-Aufstrich
- 100 Erdbeer-French-Toast – Moderne Arme Ritter
- 102 Zwetschgen- oder Aprikosenknödel

INFORMATIONEN ZU CF

- 106 Ernährung und CF

EINLEITUNG

SCHON
GEWUSST?



Mukoviszidose wird auch als zystische Fibrose, kurz CF, bezeichnet.



ESSEN IST DIE BASIS FÜR EINEN GESÜNDEREN KÖRPER

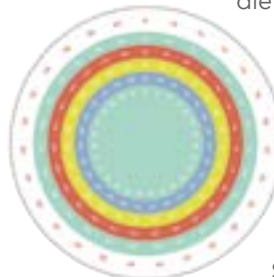
Der Kalorienbedarf von Menschen mit CF ist sehr individuell. Für manche ist der Bedarf so hoch wie bei einer Leistungssportlerin und einem Leistungssportler, für andere reicht eine niedrigere oder normale Energiezufuhr aus.

Ob die persönliche Energiezufuhr ausreichend ist, kann eine Ärztin, ein Arzt, eine Ernährungsberaterin oder ein Ernährungsberater an einer altersentsprechenden Gewichtsentwicklung im Kindes- und Jugendalter bzw. einem Normalgewicht im Erwachsenenalter erkennen. Ist die Energiezufuhr nicht ausreichend, verbraucht ein Mensch also mehr Energie, als aufgenommen wird, kann bei Kindern und Jugendlichen die Gewichtsentwicklung stocken oder gar rückläufig sein. Im Erwachsenenalter macht sich das durch Gewichtsverlust bemerkbar. Eine zu hohe Energiezufuhr kann im Gegenzug zu Übergewicht führen.

Um fit für den Alltag zu sein, ist es für CF-Patientinnen und -Patienten wichtig, neben der medikamentösen und ärztlichen Versorgung auch optimal mit der individuell notwendigen Kombination an Nährstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen versorgt zu sein (siehe auch S. 106).

Mit dieser Broschüre möchten wir Menschen mit CF und deren Familien im Alltag unterstützen: mit hilfreichen Informationen rund um die richtige Ernährung bei CF, mit Rezepten für Groß und Klein, die einfach und schnell zuzubereiten sind, sowie mit weiterführenden Informationen rund um die Erkrankung. Mit der beiliegenden

Enzym-Drehscheibe können Sie zudem schnell und bequem Ihre individuell benötigten Verdauungsenzyme berechnen (siehe S. 111).



Enzym-Drehscheibe zum Errechnen Ihrer Verdauungsenzyme finden Sie beiliegend zu dieser Broschüre.

UNSERE REZEPTE – LECKER ESSEN MIT AUSGEWOGENER NÄHRSTOFFZUSAMMENSETZUNG:

Der Rezeptteil dieser Broschüre umfasst eine Vielzahl an Kochideen mit ausreichendem Fettgehalt für CF-Patientinnen und -Patienten mit erhöhtem Energiebedarf und ist in die drei Hauptmahlzeiten **Frühstück, Mittagessen und Abendessen** unterteilt. Einige Rezepte lassen sich auch gut für Zwischenmahlzeiten verwenden (siehe z. B. S. 13). Vegetarierinnen und Vegetarier kommen hier ebenso auf ihre Kosten wie Fastfood-Liebhaber, Pasta- und Suppen-Fans sowie Anhänger der klassischen Hausmannskost.

Egal ob **Kleinkind, Schulkind, Teenager** oder **Erwachsener**, in dieser Broschüre finden Sie hilfreiche Ernährungstipps und Rezepte für jede Altersgruppe. Wichtige Angaben wie Energie, Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratgehalt sind auf allen 40 Rezepten vermerkt.

Sie haben wenig Zeit zum Kochen?

Kein Problem. Wir haben schnelle Gerichte, die auch gesunde Snacks sein können, für Sie zusammengestellt.





UNSERE REZEPTE – ÜBERSICHTLICH UND EINFACH AUFBEREITET:

Sie möchten eines unserer Rezepte nachkochen? Klasse, dann an die Töpfe, fertig und los. Unsere Rezepte unterstützen Sie Schritt für Schritt bei der Zubereitung und geben zudem wertvolle Tipps und Hinweise.

Mit unserem Rezeptbeispiel auf der nächsten Seite möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick über die Struktur unserer Kochideen geben. So können Sie sich schnell in unserem Rezeptteil orientieren und direkt loslegen. Einem leckeren Essen steht jetzt also nichts mehr im Wege.

Wir wünschen guten Appetit!

UNSERE TIPPS FÜR EINEN AUSGEWOGENEN ESSENSTAG!

- > **3–5 Mahlzeiten regelmäßig über den Tag verteilen**
- > **Bunt und abwechslungsreich essen**
- > **Das Essen ohne Ablenkung bewusst essen**
- > **Das Trinken nicht vergessen**
- > **Auf Obst und Gemüse nicht verzichten**

Ausführliche Infos ab S. 106

DIE REZEPT-STRUKTUR IM ÜBERBLICK:

Übersichtliche Zutatenliste:
für den schnellen Blick
in den Vorratsschrank

Schwierigkeitsgrad:
von einfach bis schwer

Zubereitungszeit:
für optimales Zeitmanagement

Nährwerte pro Portion:
Angaben zu Energie,
Kohlenhydrat- und Eiweiß-
mengen sowie Fettgehalt

Meine Bewertung:
hier können Sie Ihre
Lieblingsrezepte bewerten



Hilfreiche Tipps:
rund um die Zubereitung und
Vorschläge für alternative Zutaten

Kennzeichnung für jede Altersgruppe:
hiermit finden Sie Rezepte für
Klein und Groß

Übersichtliche Zubereitungsschritte:
einfach erklärt, einfach nachgekocht

Meine Notizen:
mit Platz für Ihre
persönlichen Rezeptideen

KLEIN- & VORSCHULKINDER

TIPP



Viele Kinder essen Dinge lieber, wenn sie sie selbst zubereitet haben. Binden Sie Ihr Kind beim Kochen mit ein und lassen Sie es z. B. die Kartoffeln ins Wasser legen.



WICHTIGES ZUR ERNÄHRUNG VON KLEIN- UND VORSCHULKINDERN ZWISCHEN 2-5 JAHREN:

Besonders Kleinkinder befinden sich in einer sehr spannenden Phase und erleben jeden Tag neue, kleine und große Abenteuer. Dabei bewältigt jedes Kind enorme Entwicklungsschritte, die eine Menge Energie fordern. Damit sich Ihr Kleinkind genauso gut entwickeln und wachsen kann wie seine Altersgenossen, können Sie es unterstützen: mit einer optimalen medizinischen Versorgung und einem gesunden, abwechslungsreichen Essen.

Kleinkinder können fast genauso essen „wie die Großen“.¹ Bei der Auswahl von Lebensmitteln gelten für sie die gleichen Empfehlungen wie für eine ausgewogene Familiernahrung: reichlich Pflanzliches und ungezuckerte Getränke, mäßig Tierisches und sparsam Süßes.² Nur einige wenige Lebensmittel sollten Kleinkinder noch nicht essen, empfiehlt das Netzwerk „Gesund ins Leben“: kleine Lebensmittel oder Lebensmittelstücke, etwa in Erdnussgröße, die leicht verschluckt werden können², sowie einige rohe tierische Lebensmittel.² Nähere Informationen hierzu finden Sie in den nebenstehenden Abbildungen.

DIESE ROHEN LEBENSMITTEL SOLLTEN KLEINKINDER BESSER NICHT ESSEN:³

- Ø Milch, Käse und daraus hergestellte Produkte mit der Aufschrift „**Rohmilch**“ oder „**mit Rohmilch hergestellt**“
- Ø **rohes Fleisch** (z. B. Mett oder Hackepeter), Rohwurst (z. B. streichfähige, schnellgereifte Rohwürste (frische Mettwurst, Teewurst, Braunschweiger), **roher Fisch und rohe Meerestiere** (z. B. Sushi)
- Ø **rohe Eier** sowie daraus hergestellte, nicht erhitzte Speisen (z. B. selbstgemachtes Mousse au Chocolat oder Mayonnaise)
- Ø **gekeimte Sprossen und Tiefkühlbeeren**, die nicht aufgekocht wurden

Kleinkinder bis zum 2. Lebensjahr probieren gerne neue Geschmacksrichtungen aus. Fördern Sie diese Neugier und Freude am Essen, indem Sie Ihrem Kind eine Auswahl gesunder und abwechslungsreicher Speisen anbieten. Bereits in dieser frühen Lebensphase wird der Grundstein für eine gesunde Ernährung im späteren Leben gelegt. Ab 2 Jahren beginnt oft die sogenannte Trotzphase, in der Kinder nicht nur ihren eigenen Kopf („Ich kann das allein!“), sondern auch ihren eigenen Geschmackssinn entwickeln. Dies kann dazu führen, dass selbst gute Esser in der Trotzphase auf einmal bestimmte Nahrungsmittel verweigern können.

Leckere Kochideen speziell für Klein- und Vorschulkinder finden Sie neben der Kennzeichnung „Für Minis“.

FÜR
MINIS

AN DIESEN LEBENSMITTELN KÖNNEN SICH KLEINKINDER LEICHT VERSCHLUCKEN:²



SCHULKINDER

TIPP



Bereiten Sie Pausenbrote und gesunde Snacks für den Tag gemeinsam mit Ihrem Kind zu. So kann es nicht nur mitentscheiden, was in der Pausenbox landet, sondern lernt ganz nebenbei, Verantwortung für seine Ernährung zu übernehmen.





WICHTIGES ZUR ERNÄHRUNG VON SCHULKINDERN ZWISCHEN 6–11 JAHREN:

Mit der Einschulung beginnt für jedes Kind ein besonders aufregender Lebensabschnitt. Damit Kinder konzentriert lernen können, sind regelmäßige Mahlzeiten wichtig. Mit Frühstück, Mittagessen, Abendessen und zwei Zwischenmahlzeiten (Snacks) sind Kinder optimal versorgt und gut gewappnet für die Anforderungen des Schulalltags.⁴

In unserem Rezeptteil finden Sie leckere Snackideen, die auf CF-Patientinnen und -Patienten mit erhöhtem Energiebedarf abgestimmt sind. In wenigen Minuten zubereitet, sorgen sie für den Energieschub zwischendurch: Probieren Sie beispielsweise unser belegtes Vollkornbrötchen mit Käse, Schinken und Quark (S. 34), unsere „Flockenpower“ mit Joghurt und Beeren der Saison (S. 24) oder unser Salami-Vollkornbrot mit Karotten-Frischkäse (S. 50).

Da Kinder im Schulalter mehr Zeit außerhalb des Elternhauses verbringen – sei es in der Schule, im Sportverein, im Musikunterricht oder bei Freundinnen und Freunden – ist es umso wichtiger, bei den Pausensnacks und (mitgebrachten) Schulspeisen auf einen gesunden Mix zu achten. Die Faustregel für eine ausgewogene Ernährung ist ganz einfach: reichlich Pflanzliches und ungezuckerte Getränke, mäßig Tierisches und sparsam Süßes.²

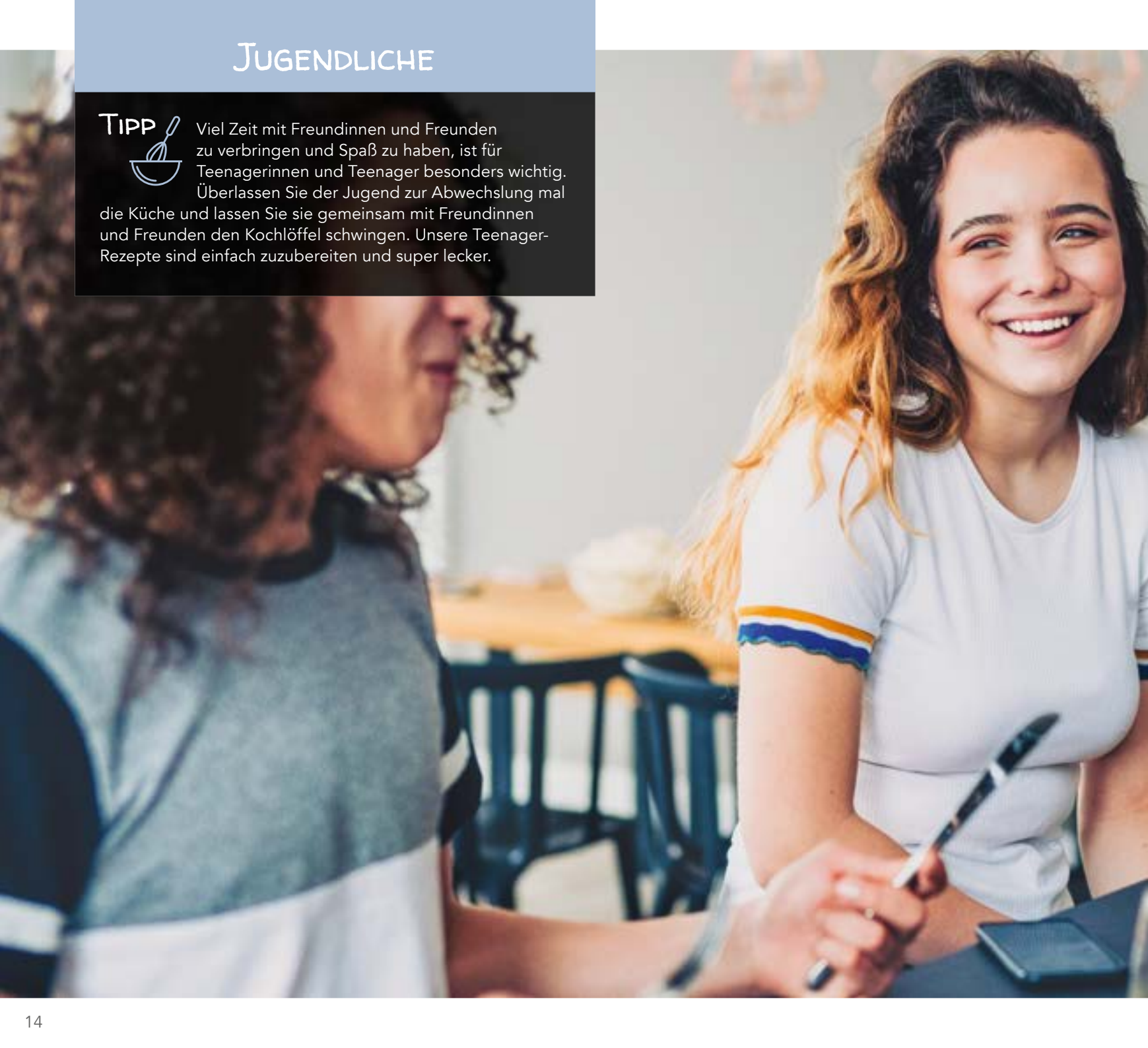
Leckere Kochideen speziell für Schulkinder
finden Sie neben der Kennzeichnung
„Kinderküche“.

**KINDER
KÜCHE**

JUGENDLICHE



TIPP Viel Zeit mit Freundinnen und Freunden zu verbringen und Spaß zu haben, ist für Teenagerinnen und Teenager besonders wichtig. Überlassen Sie der Jugend zur Abwechslung mal die Küche und lassen Sie sie gemeinsam mit Freundinnen und Freunden den Kochlöffel schwingen. Unsere Teenager-Rezepte sind einfach zuzubereiten und super lecker.





WICHTIGES ZUR ERNÄHRUNG VON TEENAGERN AB 12 JAHREN:

Ab einem Alter von 12 Jahren werden Jugendliche zunehmend selbstständiger und entscheiden selbst darüber, wie beispielsweise ihre Garderobe aussieht oder welche Musik sie hören. Auch in punkto Ernährung haben Teenagerinnen und Teenager oft ihren eigenen Kopf. Auf den Teller kommt, was schmeckt, angesagt und leicht verfügbar ist: Pizza, Burger und Pommes gehören zu den Favoriten der meisten Jugendlichen.

Ungesund und unausgewogen? – Nein, das muss nicht sein. Die neue Selbstständigkeit kann genutzt werden, indem Teenagerinnen und Teenager von den Eltern mehr in das gemeinsame Planen, Einkaufen und Kochen von Mahlzeiten mit einbezogen werden.⁵ „Learning by doing“ ist hier angesagt. Auch Tutorial-Videos können die eigenen Fertigkeiten verbessern. Zusammen mit Freunden macht das Kochen noch mehr Spaß, z. B. mal als eine Idee für ein Geburtstagsereignis.

In unserem Rezeptteil finden Sie gesunde und leckere Varianten der Fastfood-Klassiker wie Fladenbrot-Pizza (S. 66), Burger mit Rinderhack (S. 94) oder Süßkartoffel-Pommes (S. 70). Die Rezepte sind auf CF-Patientinnen und -Patienten mit erhöhtem Energiebedarf abgestimmt und können ganz leicht nachgekocht werden. So können im Nu die Energiereserven von Heranwachsenden wieder aufgefüllt werden.

Leckere Kochideen speziell für Teenager
finden Sie neben der Kennzeichnung
„Top 10 Teens“.

**TOP 10
TEENS**

ERWACHSENE

TIPP



Sie haben tagsüber nicht viel Zeit zum Kochen? Nutzen Sie den Abend zum Vorkochen! Einfach Rezept herausuchen und für den nächsten Tag zubereiten – und schon wartet eine leckere Mahlzeit im Kühlschrank auf Sie.





WICHTIGES ZUR ERNÄHRUNG VON ERWACHSENEN:

Der Alltag hält viele Herausforderungen bereit: Das Leben mit CF und die therapeutischen Maßnahmen erfordern viel Disziplin und Ausdauer. Hinzu kommen oftmals weitere Verpflichtungen, wie die Organisation des turbulenten Familienalltags oder der Job, der viele Kapazitäten und Kraftreserven bindet. Umso wichtiger ist es, im stressigen Alltag zu lernen, mit den eigenen Kräften zu haushalten und die Energiespeicher mit gesunden Nahrungsmitteln wieder aufzufüllen. Die Faustregel für eine ausgewogene Ernährung ist einfach: reichlich Pflanzliches und ungezuckerte Getränke sowie mäßig Tierisches und sparsam Süßes.²

Sie haben wenig Zeit zum Kochen?

Kein Problem, auch mit wenig Zeitaufwand können Sie leckere und gesunde Gerichte zubereiten. In unserem Rezeptteil finden Sie Kochideen, die auf CF-Patientinnen und -Patienten mit erhöhtem Energiebedarf abgestimmt sind und einfach nachgekocht werden können.

Leckere Kochideen für Genießer

finden Sie neben der Kennzeichnung „Gourmets“.





MEIN FRÜHSTÜCK: MIT GENUSS IN DEN TAG STARTEN

Gesund mit einem Frühstück in den Tag zu starten, ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sehr wichtig. Es liefert genügend Energie für die ersten aktiven Stunden des Tages.⁶ Die Frühstücks-Rezepte stehen alle unter dem Motto: Sie sollen lecker schmecken, leicht zuzubereiten, gesund und ausgewogen sein. Denn so steht einem kraft- und schwingvollen Start in den Tag nichts im Wege.

Gerade wer nicht so gerne frühstückt, kann mit diesen Rezepten Abwechslung genießen und die „typische Frühstückssituation“ auflockern. Es gibt Vorschläge zu klassisch belegten Broten, aber auch zu Smoothies, Müslis oder Pancakes.

Manche Frühstücksrezepte brauchen eine etwas längere Zubereitungszeit. Diese können aber auch am Vorabend vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Alternativ sind dies auch schöne Frühstücks-Varianten für das Wochenende.

Die Portionsgrößen sind den unterschiedlichen Altersgruppen angepasst. Es lohnt sich aber auch, altersübergreifend alle anderen Rezepte einmal auszutesten.

Jedes Rezept hat eine Kennzeichnung:

„Für Minis“ = 2–5 Jährige

„Kinderküche“ = 6–11 Jährige

„Top 10 Teens“ = Jugendliche ab 12 Jahren

„Gourmets“ = für Erwachsene

Grundsätzlich können die Rezepte von allen Altersgruppen gegessen werden, lediglich die Portionsgrößen und die Verwendung mancher Lebensmittel sind spezieller an das Alter angeglichen.

FRÜHSTÜCK

Wissenswertes: Bircher Müsli wurde von dem Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner bereits um 1900 entwickelt und galt als Vorreiter einer vollwertigen Ernährung.⁷ Abgewandelt und modernisiert – hier ein Bircher Müsli 2023.



TIPP

1–2 EL gehackte Nüsse machen das Bircher Müsli knackiger.

BIRCHER MÜSLI ANNO 2023



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

30 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

521 kcal | 83 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß | **18 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 80 g** 6-Korn-Flocken
- 2 EL** Trockenobst
(Rosinen, Aprikosen, etc.)
- 150 ml** Milch (3,5 %)
- 1** kleiner Apfel
- 1** Banane
- 2 EL** Honig
- 70 ml** Sahne
- 100 g** Joghurt (3,5 %)
- ½** Tasse frisches Obst
(z. B. Erdbeeren)

- 1** Abends: 6-Kornflocken mit der Hälfte der Milch in einer Schüssel verrühren
- 2** Dann Trockenobst falls nötig in kleine Stücke schneiden und dazugeben
- 3** Im Kühlschrank über Nacht quellen lassen
- 4** Morgens: Apfel waschen und mit einer Reibe das Fruchtfleisch grob raspeln. Banane je nach Geschmack mit einer Gabel zerdrücken oder in Stücke schneiden
- 5** Apfel, Banane, Honig, Sahne und – je nach Konsistenz – Joghurt unter die Haferflocken rühren
- 6** Ist das Bircher Müsli etwas zu fest, noch etwas warme Milch unterrühren
- 7** Gewaschenes Obst nach Belieben in kleine Stücke schneiden und als Topping anrichten



FRÜHSTÜCK



FITMACHER-QUARK



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

15 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

350 kcal | 38 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß | **19 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g** Sahnequark
- 100 g** Joghurt (3,5 %)
- 2 TL** Leinöl
- 1 TL** Vanillezucker oder
- 1 Prise** Vanillepulver
- 1 EL** Weizenkleie oder Haferkleie
- 2 EL** Haselnusskerne oder Nüsse deiner Wahl, Weizen- bzw. Haferkleie, alternativ Haferflocken
- 1 EL** getrocknete Cranberries oder Rosinen
- 2** Äpfel

BEI BEDARF

- 1 EL** Honig oder Ahornsirup



- 1 Quark, Joghurt, Öl und Vanillezucker in einer Schüssel zusammenrühren
- 2 Nüsse mit einem großen Küchenmesser in Stücke hacken und ein paar Minuten in einer beschichteten Pfanne anrösten
- 3 Nüsse, Cranberries und Kleie in die Schüssel geben und vermischen
- 4 Gewaschene Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Äpfel in kleine Stückchen schneiden (wer es lieber feiner mag, kann sie auch mit einer Gemüsereibe grob raspeln)
- 5 Alles in einer Müslischale anrichten

MEINE NOTIZEN

FRÜHSTÜCK



„FLOCKENPOWER“ MIT JOGHURT UND BEEREN DER SAISON



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

5 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

mit 10 %igem Joghurt 270 kcal
29 g Kohlenhydrate | 8 g Eiweiß | **14 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 KINDERPORTIONEN

- 60 g** Dinkelflakes
- 200 g** Joghurt (10 % Fett)
- 80 g** frische Himbeeren, Heidelbeeren oder anderes Beerenobst, alternativ Tiefkühl-Beeren
- 1 EL** Kokoschips (ca. 10 g) oder Nüsse

JE NACH LUST

- 1 EL** weiße/braune Schokoraspeln oder Drops



- 1 Das Obst waschen und trocken tupfen
- 2 In einer Müslischale die Hälfte der Beeren mit Joghurt mischen und je nach Geschmack mit Schokoraspeln oder Drops vermengen
- 3 Nun die Dinkelflakes und Kokoschips oder Nüsse darüber streuen und mit den restlichen Beeren zum Schluss verzieren

MEINE NOTIZEN

FRÜHSTÜCK



TIPP

Sehr lecker schmeckt dazu auch Ahornsirup und Nuss-Nougat-Creme oder ein Klecks Marmelade.

Die Pancakes können auch anstatt der Haferflocken mit der gleichen Menge Mehl (z. B. Dinkelmehl) gebacken werden.



FRÜHSTÜCKSPANCAKE MIT BANANE



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

15 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

340 kcal | 40g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß | **15 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 KINDERPORTIONEN

- 1** reife Banane
- 1** Ei
- ¼** Päckchen Vanillezucker
- 5 EL** Haferflocken (Zarte Flocken / Schmelzflocken) (50 g)
- 1** Prise Salz
- 2 EL** Joghurt (3,5 %) (50 g)
- ¼ TL** Backpulver
- 1 EL** Sonnenblumenöl zum Anbraten

FÜR DAS TOPPING:

- 2 EL** Sahnequark mit Zucker und Zimt

- 1** Die geschälte Banane mit einer Gabel zerdrücken. Das Ei, Vanillezucker und Salz mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Joghurt und die zerdrückte Banane dazu geben und alles miteinander verrühren
- 2** Haferflocken mit Backpulver mischen, zu der Eimasse geben und alles zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Falls der Teig zu dünnflüssig wird, noch etwas Mehl zum Verdicken einrühren
- 3** In einer kleinen Pfanne etwa 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Aus dem Teig 4 Pancakes braten. Dazu werden die Pancakes von jeder Seite ca. 2 Minuten schön braun gebraten. Ggf. noch etwas Öl in die Pfanne nachgeben
- 4** Als Topping das Ganze mit Zimtquark dekorieren und servieren

MEINE NOTIZEN

KINDER
KÜCHE

FRÜHSTÜCK



TIPP

Wer keine Erdnusscreme mag, kann auch Frischkäse in verschiedenen Geschmacksrichtungen (z. B. Meerrettich oder Ananas) wählen.



GEFÜLLTE LAUGENSTANGE



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

10 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

417 kcal | 45 g Kohlenhydrate
23 g Eiweiß | **17 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 1 – 2 LAUGENSTANGEN,
JE NACH GRÖSSE

- 1** Laugenstange
- 1/2** rote Paprika oder Karotte
- 1 EL** Erdnusscreme mit Crunch
- 2** Scheiben Putenbrust (30 g)
- 2 EL** Quark (Sahnequark) oder Frischkäse
- Prise** Salz, Pfeffer



- 1** Laugenstange aufschneiden und das Innere mit den Fingern etwas aushöhlen
- 2** Paprika oder Karotte waschen und in ganz kleine Stücke schneiden oder hacken und in die Erdnusscreme mischen
- 3** Putenbrust in feine Streifen schneiden und mit Quark und der Gemüse-Erdnussmischung verrühren. Danach mit Salz und Pfeffer würzen
- 4** Laugenstange mit der Masse füllen und zusammenklappen; in kleine Stücke geschnitten lässt sie sich besonders gut essen

MEINE NOTIZEN

FRÜHSTÜCK

Muffins lassen sich gut vorbereiten, einfrieren und sind im Nu aufgetaut. Sie können mit ausgewählten Zutaten ein ausgewogenes Frühstück sein.



TIPP Zusammen mit einem Glas Saft wird der Muffin noch vollwertiger, denn das Eisen aus dem Getreide kann so besser vom Körper aufgenommen werden. Im Austausch zu Haferflocken kann man auch das Lieblingsmüsli (am besten ungesüßt) verwenden. Die restlichen Muffins bleiben im Kühlschrank etwa 1 Woche frisch.

HAFERFLOCKEN-MUFFINS MIT SCHOKONOTE



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

20 Minuten
(Backzeit: 15 Minuten)



NÄHRWERTE PRO PORTION

245 kcal | 24 g Kohlenhydrate
7 g Eiweiß | **10 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS

- 8 EL** Öl (Rapsöl)
- 4** Eier
- 80 ml** Milch (3,5 %)
- 2 EL** Joghurt (3,5 %), ca. 50 g
- 200 g** flüssiger Honig oder Rohrzucker
- 150 g** Weizenvollkornmehl (Typ 1050)
- 70 g** Weizenmehl (Typ 405)
- 100 g** Haferflocken
- 2 TL** Backpulver
- 2 EL** Kakaopulver



- 1 Backofen vorheizen (180 °C, Umluft 160 °C)
- 2 Eier in einer Rührschüssel aufschlagen, mit dem elektrischen Rührgerät schaumig rühren
- 3 Öl, Milch, Joghurt und Honig dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten
- 4 Mehl, Backpulver, Haferflocken und Kakaopulver in einer weiteren Schüssel vermischen
- 5 Nun zu der flüssigen Eimasse geben und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber nur kurz verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben
- 6 Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen. Den Teig einfüllen und auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten backen
- 7 Blech etwas abkühlen lassen, anschließend die Muffins herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen

FRÜHSTÜCK



HIMBEER-ORANGEN-SMOOTHIE



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

5 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

310 kcal | 33 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiß | **18 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

150 g Tiefkühl-Himbeeren

3 EL Schmelzflocken
(Haferflocken zart)

100 ml Sahne

100 ml Orangensaft

200 ml Buttermilch oder Kuhmilch

JE NACH LUST

1 EL Honig



1

Himbeeren ein paar Minuten antauen lassen

2

Orangensaft, Sahne, Buttermilch und Schmelzflocken in einen Mixer geben (oder in ein Gefäß für den Pürierstab)

3

Himbeeren dazu geben und alles fein-cremig pürieren. Eventuell mit 1 EL Honig abschmecken. Falls der Smoothie noch zu cremig ist, kann noch etwas Milch oder Wasser dazugegeben werden

MEINE NOTIZEN

FRÜHSTÜCK



TIPP

Auch andere Wurstarten sind je nach Geschmack möglich.



KÄSE-SCHINKENBRÖTCHEN MIT QUARK



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

5 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

345 kcal | 35 g Kohlenhydrate
23 g Eiweiß | **14 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 1 BRÖTCHEN

- 1 Vollkorn-(Sesam-)brötchen
- 1 Scheibe Kochschinken
- 30 g weicher milder Camembert
- 30 g Sahnequark (1 gehäufte EL)
- 1 Msp. Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2 – 3 Tomatenscheiben



- 1 Camembert in einer kleinen Schale mit der Gabel zerdrücken, falls die Rinde zu fest ist, vorher abschneiden
- 2 Quark mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, dann mit dem Camembert verrühren
- 3 Brötchen aufschneiden und das Innere leicht aushöhlen. Tomate waschen und in Scheiben schneiden
- 4 Beide Hälften mit der Käsemischung bestreichen, eine Seite mit Kochschinken und Tomatenscheiben belegen
- 5 Zusammenklappen – fertig!

MEINE NOTIZEN



ZUTATEN FÜR CA. 14 KEKSE

- 1** Apfel
- 10 g** Früchtemüsli oder Studentenfutter
- 90 ml** kalte Buttermilch
- 1** Ei
- 50 g** brauner Zucker
- 250 g** Mehl
- 125 g** kalte Butter
- 2 TL** Backpulver
- ¼ TL** Salz
- 1 EL** Sprudelwasser

**KINDER
KÜCHE**

MÜSLIKEKSE – SELBST GEMACHT



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

30 Minuten
(Backzeit: 15 Minuten)



NÄHRWERTE PRO PORTION

180 kcal | 24 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiß | **9 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen
- 2 Apfel waschen, mit Schale vierteln, Kerngehäuse entfernen, grob raspeln und in einer Schüssel mit Studentenfutter oder Müsli mischen
- 3 In einer zweiten Schüssel Buttermilch, Wasser und Ei mit einem Schneebesen verquirlen
- 4 Dann in einer dritten Schüssel Mehl mit Zucker, Backpulver und Salz mischen
- 5 Butter in Stückchen zur Mehlmischung geben und zügig mit den Händen oder dem Knethaken eines Handrührers verkneten
- 6 Die Buttermilch-Mischung und die Apfel-Müsli-Mischung zugeben
- 7 Alles nur so lange mit dem Knethaken langsam verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben, dann den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben
- 8 Leicht mit den Händen zusammendrücken und ein 2 cm dickes Rechteck formen (10 x 25 cm). In etwa 5 cm breite Stücke schneiden (14 Kekse) und auf das Blech legen
- 9 Ca. 15 Minuten backen, bis die Kekse leicht goldbraun werden. Nicht zu dunkel backen, sonst schmecken sie leicht bitter

MEINE NOTIZEN

FRÜHSTÜCK



TIPP Hier sind der Auswahl des Obstes und der Nüsse keine Grenzen gesetzt. Viele leckere Varianten können miteinander kombiniert werden – z. B. Nektarinen und Pinienkerne oder Mandeln unbedingt mal ausprobieren.



MÜSLIVARIANTE: FRISCHKÄSEMÜSLI MIT KOKOSORANGEN



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

15 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

290 kcal | 33 g Kohlenhydrate
18 g Eiweiß | **10 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 1** Orange
- 2 TL** Kokosflocken oder Chips
- 2 TL** Sesamsaat
- 1 TL** Honig
- 200 g** körniger Frischkäse (Vollfettstufe)
- 100 g** Joghurt (Vanillegeschmack)
- 8 EL** Dinkelflakes (oder andere Flakes)



- 1** Eine kleine Pfanne ohne Fett erwärmen und darin die Kokosflocken und den Sesam kurz anrösten
- 2** Währenddessen die Orange schälen, mit einem scharfen Messer in einzelne Filets (ohne die weiße Haut) schneiden oder die ganze Orange in Spalten teilen und dann in kleine Stücke schneiden
- 3** Frischkäse mit Honig und Vanillejoghurt in einer Schüssel verrühren, Orangenspalten mit Sesam und Kokos vermengen und darüber geben, Flakes dazu – fertig!

MEINE NOTIZEN

FRÜHSTÜCK



SCHOKO-RIEGEL – SELBST GEMACHT



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

150 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

350 kcal | 38 g Kohlenhydrate
3 g Eiweiß | **20 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 16 RIEGEL

- 100 g** weiße Kuvertüre
- 100 g** Zartbitterkuvertüre
- 150 g** Kekse (z. B. Butter-, Mandel- oder Orangenkekse)
- 200 g** Butter
- 30 g** Kakaopulver
- 350 g** Puderzucker
- 1** Ei
- 1 Pck** Vanillezucker
- 100 g** Pistazienkerne



- 1 Die dunkle Kuvertüre hacken und zusammen mit Butter und Kakaopulver unter Rühren im Wasserbad schmelzen
- 2 Die geschmolzene Kuvertürenmischung vom Herd nehmen und dann Puderzucker, Ei und Vanillezucker mit einem Schneebesen unterrühren. Dann etwas abkühlen lassen
- 3 Nun die weiße Kuvertüre und Kekse hacken und mit den Pistazien in die Masse rühren
- 4 Eine Form (Back- oder Auflaufform ca. 20 x 20 cm) mit Frischhaltefolie auslegen und die Masse einfüllen
- 5 Mindestens 2 Stunden kaltstellen, dann aus der Form stürzen und in 16 Riegel schneiden

MEINE NOTIZEN

FRÜHSTÜCK

Haferflocken, unser heimisches SUPERFOOD: Dass Haferflocken gesund sind, ist unumstritten – sie zählen zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Die Inhaltsstoffe sorgen für eine gute Versorgung mit Vitaminen und stärken das Immunsystem durch die enthaltenen Antioxidantien.

Haferflocken enthalten sehr viele Ballaststoffe, die für einen gesunden Darm (Verdauungstätigkeit) wichtig sind, und können so eine gute Alternative für Gemüsemuffel sein. Mineralstoffe, besonders Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink unterstützen gesundes Wachstum und Entwicklung sowie Infektabwehr. Durch den hohen Gehalt an pflanzlichem Eisen und Vitaminen wie z. B. B1 und B6 ist der Körper gut versorgt.



TIPP Joghurt mit 10 % Fett macht das Frühstück noch gehaltvoller.

SMOOTHIE MÜSLI MIT HAFER-, SCHOKO- UND KOKOSFLOCKEN



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

30 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

288 kcal | 18 g Kohlenhydrate
7,4 g Eiweiß | **11 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1** Mango
- 2** Äpfel
- 150 ml** Apfelsaft
- 40 g** (Zartbitter-)Schokolade
- 80 g** zarte Haferflocken
- 40 g** zarte Kokosflocken
- 200 g** Joghurt (griechischer oder 3,5 % Fett)
- 4 EL** gepuffter Hafer (Haferpops 40 g)

FÜR
MINIS

- 1** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mango, Apfelstücke und Apfelsaft in einem Mixer oder Pürierstab zu einem dickflüssigen Smoothie pürieren
- 2** Die (Zartbitter-)Schokolade auf einer Reibe fein raspeln oder direkt geraspelte Schokolade verwenden und mit den Hafer- und Kokosflocken zu einem Müsli mischen
- 3** Nun alles in Gläser schichten. Dazu die Hälfte des Smoothies in 4 Bügel- oder Schraubgläser füllen. Darauf die Hälfte des Schoko-Kokos-Müslis geben, Joghurt darauf verteilen und mit dem restlichen Müsli bedecken. Zum Schluss das Glas mit dem restlichen Smoothie füllen und die Haferpops als Topping darüber geben
- 4** Das Frühstück kann schon abends vorbereitet werden. Über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Wer das Müsli eher knusprig mag, kann es morgens direkt anrichten

FRÜHSTÜCK



TRINKFRÜHSTÜCK – GANZ SCHNELL



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

10 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

226 kcal | 29 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiß | **12,5 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN
(CA. 220 g/PORTION)

250 ml Vollmilch (3,5 – 3,8 % Fett)

1 TL hochwertiges Öl
(Leinöl, Walnussöl)

1 Banane

6 EL Schmelzflocken (~30 g)

1 TL Honig (wenn nötig)

1

Alle Zutaten in einen Mixer oder in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Fertig.

2

Deko aus Obst oder etwas Kakaopulver lassen das Auge mitessen

3

Variation: Banane kann durch andere Obstsorten ausgetauscht werden. Zimt-Zucker kann an Stelle von Kakaopulver + Honig verwendet werden

FÜR
MINIS

MEINE NOTIZEN

FRÜHSTÜCK

Warmes Frühstück? Besonders in England und Schottland galt früher der Haferbrei als Arme-Leute-Essen.⁸ Heute erlebt dieses Porridge ein Revival. Der Frühstücksbrei, zubereitet aus verschiedensten Getreideflocken, enthält komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Eiweiße und Fette. Zusammen mit den Vitaminen ist alles drin, was ein gesundes Frühstück haben sollte.



TIPP Natürlich kann anstatt der Äpfel und Trauben ganz viel anderes Obst verwendet werden, es muss auch nicht immer gedünstet werden. Versucht das Porridge mal mit anderen Getreidearten, z. B. Quinoa, Hirse, Amaranth. Wer keine Kuhmilch möchte, kann auch einen Pflanzendrink verwenden (z. B. Hafer-, Mandel- oder Sojadrink). Häufig wird das Porridge zum Schluss mit einem Schuss flüssiger Sahne oder etwas Vanillejoghurt verfeinert. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.



WALNUSS-PORRIDGE MIT APFEL-TRAUBEN-KOMPOTT UND ZIMT



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

15 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

510 kcal | 67 g Kohlenhydrate
12 g Eiweiß | **23 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 KINDERPORTIONEN

80 g Getreideflocken (Haferflocken, Dinkel, Amaranth o. ä.)

200 ml Milch (3,5 %)

1 kleiner Apfel

2 Handvoll kernlose Weintrauben (ca. 80 g)

2 EL Walnüsse o. ä.

2 EL Wasser

1 TL Zimt

2 EL Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

2 EL Leinöl/Nussöl

- 1** Getreideflocken mit Milch und Zimt in einen Topf geben und bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, bis ein schöner Brei entsteht. Danach 2 EL Öl unterrühren
- 2** Während der Brei köchelt, Äpfel klein schneiden und Trauben halbieren
- 3** Für das gedünstete Obst in einem zweiten Topf 2 EL Wasser, Zimt, Honig, Äpfel und Trauben erhitzen und zusammen mit den grob gehackten Walnüssen ein paar Minuten dünsten
- 4** Getreidebrei in Schälchen geben und das gedünstete Obst darüber verteilen
- 5** Wer möchte, kann noch etwas Vanillezucker oder Honig darüber geben

MEINE NOTIZEN

KINDER
KÜCHE



MITTAGESSEN: ENERGIESPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Unsere Tagesleistungskurve fällt zur Mittagszeit natürlicherweise ab.

Ein leichtes Mittagessen kann uns Energie für den Nachmittag geben. Fällt das Mittagessen zu üppig aus, kann es unser Mittagstief noch verstärken. Wer es sich in seinen Tag zeitlich einrichten kann, sollte hier eine Mittagspause oder einen kleinen Mittagsschlaf einplanen, um dann mit neuem Elan in den Nachmittag zu starten.

In unserem Alltag wird die Mittagspause gesellschaftlich gelebt. In Kindertagesstätten, Schulen/Ganztagsschulen und im Berufsleben wird der Tag mit Frühstücks- und Mittagspausen versehen.

Nehmen Sie sich in diesen Pausen Zeit für ein geplantes und leckeres Mittagessen.

Unsere Ideen für die Mittagsrezepte bieten Ihnen sowohl schnell zubereitete warme Gerichte als auch kalte Brotmahlzeiten.

Schauen Sie gern in die Rubrik „Abendessen“, diese Rezepte eignen sich ebenfalls als Mittagsgerichte.

Jedes Rezept hat eine Kennzeichnung:

„Für Minis“ = 2 – 5 Jährige

„Kinderküche“ = 6 – 11 Jährige

„Top 10 Teens“ = Jugendliche ab 12 Jahren

„Gourmets“ = für Erwachsene

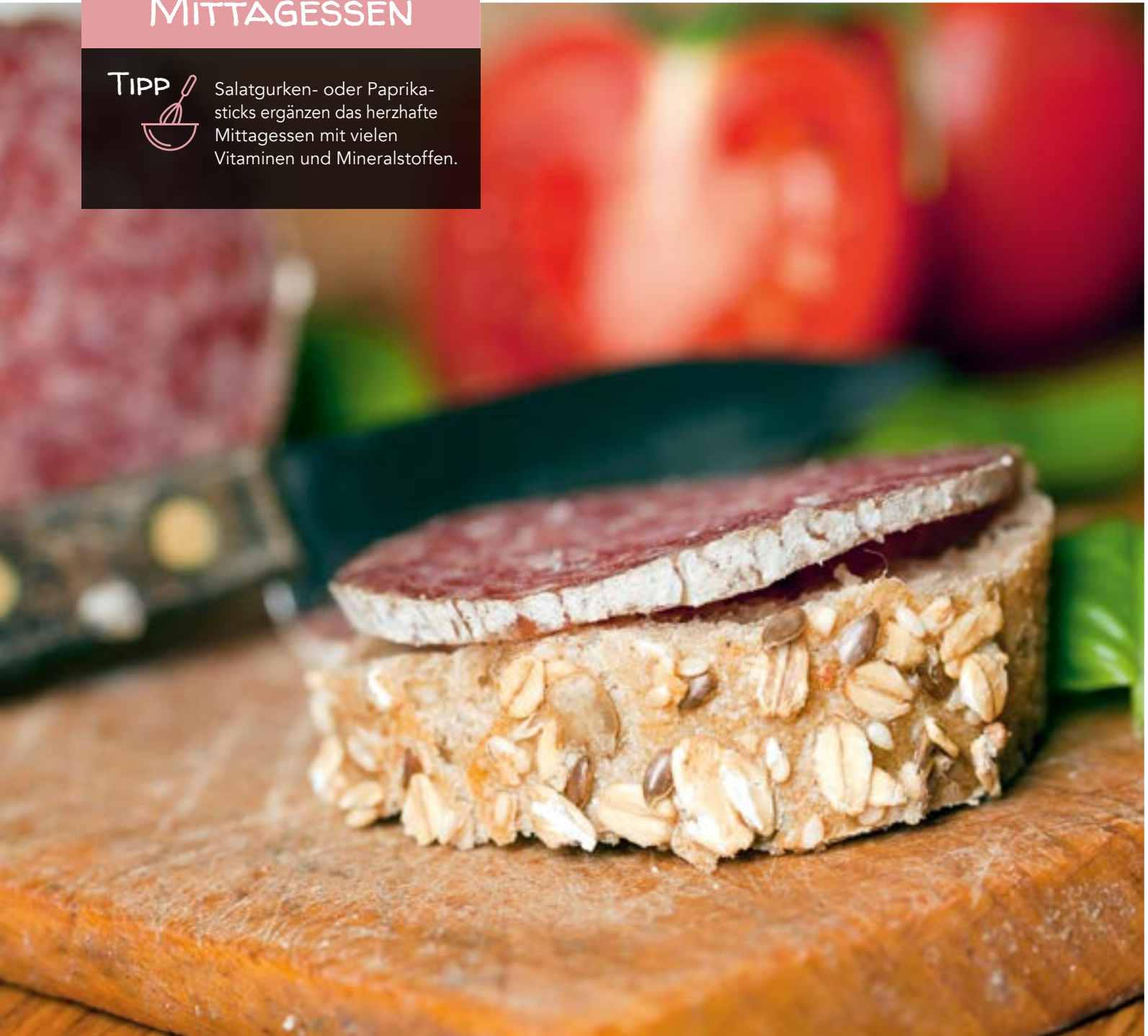
Grundsätzlich können die Rezepte von allen Altersgruppen gegessen werden, lediglich die Portionsgrößen und die Verwendung mancher Lebensmittel sind speziell an das Alter angeglichen.

MITTAGESSEN



TIPP

Salatgurken- oder Paprikasticks ergänzen das herzhaftes Mittagessen mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen.



BELEGTES SALAMI-VOLLKORNBROT MIT KAROTTEN-FRISCHKÄSE



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

15 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

339 kcal | 36 g Kohlenhydrate
16 g Eiweiß | **16 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2** Scheiben Vollkornbrot
(alternativ Vollkornbrötchen)
- 1** Karotte
- 50 g** Frischkäse (40 % Fett i.Tr.)
- Prise** Salz, Pfeffer
- 2 – 4** Scheiben Salami
(je nach Dicke ca. 30 g)

- 1** Karotten putzen, waschen und fein raspeln
- 2** Mit dem Frischkäse vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen
- 3** Auf dem Brot oder den Brötchenhälften verteilen und mit Salami belegen

GOURMETS



MEINE NOTIZEN

MITTAGESSEN

TIPP



Am besten schmeckt es noch ganz warm. Das Gemüse kann natürlich variiert werden. Wer lieber Karotte mag, Mais oder Champignons, kann den Burger belegen, wie es ihm gefällt.

ZUTATEN FÜR 1 BURGER

- 1** Vollkornbrötchen
- 1/2** kleine Zucchini (ca. 70 g)
- 1-2** Scheiben geräucherte Putenbrust (ca. 35 g)
- 1** Ei
- 1 EL** Milch (3,5% Fett)
- 1/2 TL** Salz, 1 Prise Pfeffer, wer mag etwas Paprika
- 1 EL** Rapsöl
- 1 EL** Kräuterquark (40% Fett)
- 1** Salatblatt
- 2** Scheiben Tomate
- 2** Scheiben Gurke

TOP10
TEENS

EIER – OMELETT – BURGER



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

45 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

440 kcal | 39 g Kohlenhydrate
25 g Eiweiß | **22 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Die Zucchini waschen und mit einer Gemüsereibe grob raspeln
- 2 Putenbrust in schmale Streifen schneiden
- 3 Ei mit Milch, etwas Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen
- 4 Dann die Zucchiniraspel und die Putenstreifen untermischen
- 5 Nun Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Ei hineingießen. 2 – 3 Minuten auf der einen Seite fest werden lassen, dann einmal wenden und die andere Seite stocken lassen
- 6 Zwischendurch das Brötchen aufschneiden und mit dem Kräuterquark bestreichen
- 7 Gewaschenes Salatblatt auf das Quarkbrötchen legen, dann Omelett in der Pfanne in der Mitte zusammenklappen und aufs Brötchen legen
- 8 Mit den Tomaten- und Gurkenscheiben belegen und mit der anderen Hälfte des Brötchens bedecken

MEINE NOTIZEN

MITTAGESSEN



TIPP Linsen enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß. Die roten Linsen haben keine Hülse und zerfallen so beim Kochen. Durch das Pürieren entsteht eine sämige Gemüsesuppe ohne Fleisch, aber mit wertvollem, pflanzlichem Eiweiß.

GEMÜSESUPPE MIT FRISCHKÄSE-BROTECKEN



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

40 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

200 kcal | 24 g Kohlenhydrate
10 g Eiweiß | **9 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Suppe:

- 100 g** Kartoffeln
 - 2** Zwiebeln
 - 2 EL** Rapsöl
 - 2 EL** Tomatenmark
 - 800 ml** Gemüsebrühe
 - 150 g** rote Linsen
 - 400 g** Kohlrabi
 - ½ TL** abgeriebene Zitronenschale von der Bio-Zitrone
- schwarzer Pfeffer, Salz, Zucker

Für die Frischkäse-Brotecken:

- 2** Scheiben feines Vollkornbrot
 - 2 EL** Frischkäse
- Schnittlauchröllchen

- 1 Für die Suppe:** Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in 1 – 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Rote Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen
- 2** Rapsöl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebel- und Kohlrabistücke kurz andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten
- 3** Gemüsebrühe aufgießen, anschließend die Kartoffelstücke und die roten Linsen dazugeben
- 4** Die Suppe zugedeckt 15 Minuten kochen lassen, anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren
- 5** Zum Abschmecken Bio-Zitronenschale, Zucker und nach Belieben noch Pfeffer und Salz dazugeben
- 6 Für die Brotecken:** Je 1 Scheibe Vollkornbrot aus fein geschrotetem Getreide mit 1 EL Frischkäse bestreichen und mit Schnittlauchröllchen verziern. Brotscheiben diagonal durchschneiden, sodass Ecken entstehen

FÜR
MINIS

MITTAGESSEN



TIPP

Hackbraten erkalten lassen.
In Scheiben schneiden und
als Brotbelag verwenden.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Hackteig:

- 2** trockene Brötchen,
(alternativ 50 g Paniermehl)
- 2** Zwiebeln
- 1** rote Paprikaschote
- 1** Bund Blatt Petersilie
- 20 g** Butter
- 2 EL** Zitronensaft
- 600 g** Hackfleisch (halb Rind-, halb
Schweinefleisch)
- 2** Eier
- 125 ml** Wasser
- 125 ml** Sahne
- 2 EL** Crème fraîche
- 2 EL** Tomatenmark

Paprikapulver, schwarzer Pfeffer, Salz

Für den Kartoffelbrei:

- 1 kg** Kartoffeln
 - 125 ml** Kuhmilch (3,5 % Fett)
 - 2 EL** Butter
- Salz, Muskatnuss

**KINDER
KÜCHE**

HACKBRATEN MIT KARTOFFELBREI



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

60 Minuten
(Backzeit: 45 Minuten)



NÄHRWERTE PRO PORTION

920 kcal | 59 g Kohlenhydrate
43 g Eiweiß | **55 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Brötchen in große Würfel schneiden und in einer Schale mit Wasser einweichen
- 2 Zwiebeln pellen, Paprika halbieren, waschen. Kerne und Stielansatz entfernen. Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken
- 3 In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen, darin die Zwiebeln, Paprika und die Hälfte der Petersilie 5 Minuten andünsten
- 4 Hackfleisch in eine Schüssel geben. Angedünstetes Gemüse, ausgedrückte Brötchen oder das Paniermehl mit 50 ml Wasser und Zitronensaft dazugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls zum Hackfleisch geben. Gewürze dazugeben. Mit dem Knethaken vom Handrührgerät die Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Nochmals abschmecken
- 5 Hackteig in einer Auflaufform zu einem ovalen Laib formen und im Backofen auf unterer Schiene bei 200 °C (Umluft 180 °C) 30 Minuten backen
- 6 Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Mit wenig Wasser ca. 20 Minuten kochen
- 7 125 ml Kuhmilch in der Mikrowelle erhitzen
- 8 Nachdem die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen und mit einem Kartoffelstampfer oder dem Handrührgerät die Kartoffeln zerkleinern. Heiße Milch dazugeben und alles zu einem Brei verrühren. Mit Muskatnuss abschmecken
- 9 Wasser und Sahne zum Kochen bringen, mit Crème fraîche und Tomatenmark verrühren und über den Hackbraten gießen. Nochmals 10 – 15 Minuten backen lassen
- 10 Hackbraten aus der Form nehmen in Scheiben schneiden
- 11 Auf einem Teller Hackfleischscheibe, Kartoffelbrei und Soße aus der Form anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 4** Eier
 - 1** Karotte oder anderes Gemüse (Paprika, Zucchini)
 - 50 g** Crème fraîche oder Sahne
 - 1 EL** Dill (frisch oder tiefgekühlt)
 - 1 EL** Petersilie (frisch oder tiefgekühlt)
 - 100 g** Nordseekrabben (fertig gepult aus der Kühltheke oder in Salzlake, dann vorher abschütten)
 - 20 g** Butter
 - 4** Scheiben Vollkorntoastbrot
- Salz, Pfeffer

GOURMETS

KRABBen - GEMÜSE - RÜHREI MIT TOAST



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

30 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

577 kcal | 48 g Kohlenhydrate
32 g Eiweiß | **30 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen
- 2 Karotte schälen und mit einer Gemüsereibe grob reiben
- 3 In die Pfanne geben und unter gelegentlichem Umrühren andünsten (ca. 3 – 5 Minuten)
- 4 In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen aufschlagen, Crème fraîche bzw. Sahne unterrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen
- 5 Die Kräuter (falls nicht tiefgekühlt) waschen und fein hacken
- 6 Die Krabben trocken tupfen
- 7 Nun die Eier zu den Karotten in die Pfanne geben und 2 – 3 Minuten weiter anbraten lassen
- 8 Zwischendurch das Toastbrot im Toaster rösten
- 9 Beginnt das Ei zu stocken, können die Krabben zugegeben werden
- 10 Unter behutsamem Rühren fertig garen, bis alles gestockt ist. Kurz vor Ende der Bratzeit mit den Kräutern bestreuen
- 11 Mit dem Toastbrot anrichten; wer mag, kann den Toast noch mit etwas Butter bestreichen

MEINE NOTIZEN

MITTAGESSEN



TIPP Auch dieses Gericht kann in doppelter Menge zubereitet werden. Entweder landen 2 Muffins am nächsten Tag für die Schulpause in der Brotdose oder sie werden eingefroren. Dieser kleine Nudelauflauf ist sehr praktisch aus der Hand zu essen.



ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

- 1** Zwiebel
 - 1 EL** Rapsöl
 - 250 g** Tiefkühl-Blattspinat
 - 200 g** Spaghetti-Nudeln, roh
 - 200 g** gekochter Schinken
 - 400 ml** Kuhmilch 3,5% Fett
 - 3** Eier, mittelgroß
 - 125 g** Goudakäse gerieben 45 % F.i.Tr.
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Muffinform mit 12 Mulden
(Blech oder Silikonform)

**KINDER
KÜCHE**

NUDELMUFFINS



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

25 Minuten
(Backzeit: 20 Minuten)



NÄHRWERTE PRO PORTION

182 kcal | 14 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß | **9 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Tiefkühl-Blattspinat im Block gefroren für 2 Minuten in der Mikrowelle (600 W) antauen lassen, dann in 3 cm große Würfel schneiden. Spinat-Tiefkühl-Nuggets können so verwendet werden
- 2 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
- 3 In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln darin 5 Minuten andünsten, den Spinat dazugeben und nur einmal aufkochen lassen. Das feine Spinatblatt ist sofort gar
- 4 Einen großen Topf mit 2 l Wasser füllen, Salz dazugeben und aufkochen. Spaghetti einmal durchbrechen und je nach Packungsanweisung kochen, anschließend auf einem Sieb abschütten
- 5 Gekochten Schinken in kleine Würfel schneiden
- 6 Milch und Eier miteinander in einer Rührschüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
- 7 Backofen auf 170 °C vorheizen (Umluft 150 °C)
- 8 Nun wird das Muffinblech vorbereitet: Eine Form aus Blech sollte mit einem Papiertuch mit Öl eingefettet werden. Auch können die Mulden noch zusätzlich mit Muffin-Papierförmchen ausgelegt werden. Eine Silikonbackform muss nicht vorbereitet werden
- 9 Spaghetti mit dem Spinat und dem gekochten Schinken vermischen und auf die Muffinförmchen verteilen
- 10 Geriebenen Käse auf den Muffins verteilen
- 11 Jede Muffinform nun mit der Eiermilch bis 1 cm unter dem Rand auffüllen
- 12 Muffinform im Backofen auf mittlerer Schiene in 20 Minuten gar backen

MEINE NOTIZEN

MITTAGESSEN



TIPP

Die Pancakes können frisch gebacken oder auch kalt genossen werden.

Vorbereitet kann man sie im Kühlschrank etwa 3 – 4 Tage aufheben, wenn sie nicht schon vorher vernascht wurden.

Zum Mittagessen je nach Lust und Laune kurz erwärmen (30 Sek. in der Mikrowelle oder auf dem Brotaufsatz des Toasters).



PANCAKES



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

30 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

330 kcal | 36 g Kohlenhydrate
14 g Eiweiß | **15 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

2 – 3 PORTIONEN

375 g Ricotta
(italienischer Frischkäse mit einem höheren Fettgehalt)

1,5 EL Zucker

1 Ei

125 ml Vollmilch

½ – 1 Päckchen Vanillezucker
(je nach Geschmack)

eine kleine Prise Salz

1–2 TL Zitronensaft

abgeriebene Schale einer halben Zitrone

130 g Mehl

½ TL Backpulver

- 1** Ricotta mit dem Schneebesen in einer Schüssel verrühren, dann das Ei hinzugeben und zu einem glatten Teig rühren. Nun den Zucker, die Milch, Salz und den Vanillezucker einrühren. Zitronenabrieb und den Zitronensaft dazugeben
- 2** Jetzt das Mehl mit dem Backpulver in einer Schüssel mit einem Löffel verrühren und über den Teig sieben. Zum Schluss alles zu einem festeren Teig verrühren
- 3** In einer Pfanne mit einem Pinsel etwas Öl oder Butterschmalz bei mittlerer Hitze verstreichen. Am einfachsten lassen sich die Pancakes mit einem Eisportionierer (so werden sie immer gleich groß) in die Pfanne setzen. Es geht auch ein etwas größerer Suppenlöffel
- 4** Nur leicht flach drücken, da Pancakes ja etwas dicker bleiben sollen. Die Pancakes bei mittlerer Hitze etwa 1 – 2 Minuten von jeder Seite backen. Sie sollen nicht zu dunkel werden und bleiben sehr saftig
Im Grundteig wird nicht viel Zucker verwendet. Wer es etwas Süßer mag, kann sie noch mit etwas Puderzucker bestreuen
Zu den Pancakes passt ein Löffel Rote Grütze besonders gut.
Siehe Rezept auf S. 68

FÜR
MINIS

MITTAGESSEN



TIPP

Wem der Gorgonzolakäse im Geschmack zu streng ist, kann auch stattdessen Parmesankäse oder Goudakäse verwenden.



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g** Nudeln, roh
 - 1,5 l** Salzwasser
 - 400 g** Blattspinat (tiefgekühlt)
 - 1** Knoblauchzehe
 - 1** kl. Zwiebel
 - 2 EL** Rapsöl
 - 125 g** Gorgonzolakäse
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

GOURMETS



PENNE MIT SPINATSOSSSE UND GORGONZOLA



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

40 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

820 kcal | 92 g Kohlenhydrate
35 g Eiweiß | **32 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung kochen. Je nach Hersteller haben Nudeln eine unterschiedliche Garzeit. Manche Sorten benötigen nur 4 Minuten, andere Sorten, die aus einem dickeren Teig bestehen, können eine Kochzeit von bis zu 10 – 15 Minuten haben. Öl muss nicht in das Kochwasser gegeben werden, um ein Verkleben der Nudeln zu verhindern. Ein ausreichend großer Topf und viel Kochwasser, sodass die Nudeln gut im Wasser schwimmen können, sind beim Nudeln kochen viel wichtiger
- 2 Wenn die Nudeln bissfest gegart sind, werden sie in ein Sieb abgeschüttet und in den Topf zurückgegeben. Erst jetzt einen Schuss Öl zu den Nudeln geben. So wird das Verkleben der Nudeln verhindert
- 3 Zwiebel und Knoblauchzehe pellen
- 4 Blattspinat in einem Block gefroren für 2 Minuten bei 600 W in der Mikrowelle antauen. Anschließend in grobe Würfel schneiden. Als „Nuggets“ gefrorener Blattspinat kann so verwendet werden
- 5 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel in Würfel schneiden und kurz darin anschwitzen. Anschließend die Knoblauchzehe durch eine Presse zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten
- 6 Nun kommt der Spinat in den Topf und wird ebenfalls kurz unter Rühren mit angeschwitzt
- 7 Pfeffer, Salz und Muskatnuss dazugeben und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen
- 8 Den Gorgonzolakäse auf einem Brett würfeln
- 9 Anschließend die Spinatsoße zu den Nudeln in den Topf geben, Nudeln und Spinat miteinander verrühren und die Gorgonzolawürfel oben auf die Nudeln geben. Bei geschlossenem Topf für 5 Minuten den Käse schmelzen lassen
- 10 Nach 5 Minuten den Deckel öffnen, das Gericht einmal umrühren und auf einem vorgeheizten Teller servieren

MITTAGESSEN

Für dieses Rezept muss kein Teig gebacken werden. Als Pizzateig dient ein halbes Fladenbrot oder Pitabrot. So kann ganz schnell eine eigene Pizza kreiert werden.



TIPP Diese Pizza kann mit allen beliebigen Pizzazutaten belegt werden. Als Basis dienen immer das halbe Fladenbrot und die passierten Tomaten. Anschließend kann die Pizza mit folgenden Variationen belegt werden: Thunfisch aus der Dose und Ananas, frische Tomatenscheiben, Mozzarella und Basilikumblätter, Würzspinat (Tiefkühl-Produkt) und Schafskäse, Serranoschinken, Sardellen und schwarze Oliven.



PIZZA AUS FLADENBROT



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

15 Minuten
(Backzeit: 15 Minuten)



NÄHRWERTE PRO PORTION

500 kcal | 24 g Kohlenhydrate
29 g Eiweiß | **3 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Fladenbrot
- 200 g passierte Tomaten
- 200 g Salami
- 200 g Tomatenpaprika aus dem Glas
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 400 g geriebener Emmentaler Käse
- Pizzagewürz, schwarzer Pfeffer

TOP 10
TEENS

- 1 Das Fladenbrot waagrecht aufschneiden, sodass 2 „Pizzateige“ entstehen
- 2 Jedes Fladenbrot mit passierten Tomaten bestreichen. Nun Salamischeiben in Streifen schneiden und gleichmäßig auf den Tomaten verteilen
- 3 Tomatenpaprika aus dem Glas abgießen und die Paprika ebenfalls auf der Pizza verteilen
- 4 Lauchzwiebeln von den Wurzeln und den äußeren Blättern befreien, waschen, in feine Ringe schneiden und auf die Pizza streuen
- 5 Nun wird alles mit dem Pizzagewürz und schwarzem Pfeffer gewürzt
- 6 Abschließend den geriebenen Käse über die Pizza streuen und im Backofen bei 180 °C für 15 Minuten backen

MEINE NOTIZEN

MITTAGESSEN

TIPP



Alternativ kann man Rote Grütze auch fertig kaufen. Bei gekaufter Roter Grütze sollte besonders bei Kindern darauf geachtet werden, dass nicht zu viel Zucker zugesetzt wurde.



ROTE GRÜTZE – SELBST GEMACHT



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

25 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

50 kcal | 22 g Kohlenhydrate
0,2 g Eiweiß | **0 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 – 3 PORTIONEN

1 Päckchen Beerenmix
(ca. 150 g, tiefgekühlt),
oder anderes Lieblingsobst

2–3 EL Zucker

Saft einer halben Zitrone

1 ½ EL Stärke, alternativ
Vanillepuddingpulver

1

Früchte in einem Topf leicht antauen lassen (ca. 10 Minuten) und mit dem Zucker verrühren. Stärke einrühren

2

Bei mittlerer Hitze die Masse etwa 10 – 15 Minuten einköcheln lassen. Den Saft einer halben Zitrone dazugeben

Abgekühlt oder warm genießen

Rote Grütze passt hervorragend zu Pancakes.

Siehe Rezept auf S. 62

FÜR
MINIS

MEINE NOTIZEN

MITTAGESSEN



TIPP

Wer den Dip noch etwas schärfer mag, gibt 1 EL geriebenen Meerrettich aus dem Glas hinzu. Anstelle oder zusätzlich können zu Süßkartoffeln auch normale Kartoffeln, Mohrrüben, Pastinaken, Petersilienwurzel oder rote Bete verwendet werden. Alle diese Knollen haben die gleiche Härte und damit die gleiche Backzeit.



SÜSSKARTOFFEL-POMMES MIT SOUR CREAM DIP



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

35 Minuten
(Backzeit: 25 Minuten)



NÄHRWERTE PRO PORTION

500 kcal | 54 g Kohlenhydrate
11 g Eiweiß | **26 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Süßkartoffel-Pommes:

- 800 g** Süßkartoffeln
- 1 TL** Salz
- 4 EL** Rapsöl
- 2 TL** Paprikapulver

Für den Sour Cream Dip:

- 200 g** Speisequark (20 % Fett)
- 200 g** Schmand
- ½ Pck** Kräutermischung (tiefgekühlt)
- 1** Knoblauchzehe
- 2 EL** Kräuteressig
- 2 TL** Zucker
- 1 TL** Salz
- Pfeffer aus der Mühle

- 1 Süßkartoffeln schälen. Anschließend längs in 1 cm breite Scheiben schneiden. Diese wiederum in 1 cm breite Stifte, sodass eine übliche Pommesform entsteht
- 2 In einer Schüssel Öl, Salz und Paprikapulver mischen. Die Süßkartoffelstifte dazu geben und ordentlich mit der Öl-Gewürzmischung vermischen
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln darauf geben und so verteilen, dass die Stifte nicht übereinander und nicht zu dicht nebeneinander liegen
- 4 Bei 220°C im Backofen (Umluft 200 °C) für ca. 20 – 25 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Pommes einmal wenden
- 5 Für die Sour Cream werden Quark, Schmand, Kräuter, Essig, Zucker und Salz miteinander verrührt. Knoblauchzehe pellen und durch eine Knoblauchpresse zu dem Dip geben. Zum Schluss alles mit Pfeffer aus der Pfeffermühle abschmecken
- 6 Pommes je nach Geschmack noch einmal salzen und mit Dip genießen

TOP 10
TEENS

MITTAGESSEN

TIPP



Das gekochte Ei und die Avocado-creme lassen sich gut vorbereiten. Der Zitronensaft verhindert, dass sich die Creme dunkel verfärbt.



TOAST-SANDWICH MIT AVOCADOCREME



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

15 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

430 kcal | 40 g Kohlenhydrate
18 g Eiweiß | **24 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 TOASTS

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Eier
- ½ Avocado
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL (Körnigen) Frischkäse
- 2 TL Senf, Salz und Pfeffer
- 6 Cocktailtomaten
- 5 Stiele Rucola (oder 2 Salatblätter)

TOP 10
TEENS

- 1 Die Eier in kochendem Wasser hart kochen (etwa 10 Minuten), abschrecken und abkühlen lassen
- 2 Avocado schälen, Fruchtfleisch in eine Schale geben und mit einer Gabel zerdrücken
- 3 Mit dem Zitronensaft, dem Frischkäse und dem Senf vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen
- 4 Die Hälfte des gewaschenen Rucola kleinhacken und unter die Mischung geben
- 5 Tomaten vierteln, Eier pellen und in Scheiben schneiden
- 6 Toast im Toaster rösten und 2 Toasts mit der Avocadocreme bestreichen
- 7 Mit Eierscheiben und Tomaten belegen, mit den anderen Toastscheiben bedecken und diagonal in zwei Dreiecke schneiden

MEINE NOTIZEN

MITTAGESSEN



TIPP Gut vorbereiten und eingewickelt in Folie im Kühlschrank aufzubewahren.

WRAP MIT ZIEGENFRISCHKÄSE



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

20 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

381 kcal | 50 g Kohlenhydrate
14 g Eiweiß | **15 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 WRAPS

- 1** kleines Römersalatherz (oder Kopfsalatherz)
- ½** Paprika (gelb)
- 2 EL** getrocknete Cranberries
- 2 EL** Kürbiskerne
- 2 EL** Olivenöl
- 1 TL** Balsamicoessig
- 100 g** Ziegenfrischkäse (Rahmstufe)
- 2 TL** Honig
- 2** Scheiben Wrap oder Dürüm/ Yufka-Fladenbrot

Italienische Kräuter, z. B. Thymian oder Basilikum (frisch oder tiefgekühlt), Salz, Pfeffer

- 1** Römersalat waschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden
- 2** Gewaschene Paprika in lange Streifen schneiden
- 3** Olivenöl, Essig und Gewürze zu einer Soße mischen
- 4** Cranberries, Kürbiskerne, Salat und Soße vermischen
- 5** Auf Fladen verteilen und Paprikastreifen in eine Richtung darauflegen
- 6** Ziegenfrischkäse (falls es Taler sind, diese halbieren) auf den Salat legen bzw. streichen
- 7** Mit Honig beträufeln und Wraps aufrollen, dabei etwa in der Mitte eine Längsseite ca. 2 – 3 cm einklappen und weiterrollen

MEINE NOTIZEN





GEMEINSAM ABENDESSEN: EIN FEINER TAGESABSCHLUSS

Das Abendessen findet oft als einzige Mahlzeit am Tag im Familienkreis statt. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, gemeinsam am Tisch zu sitzen und noch einmal miteinander über den Tag zu sprechen. Dabei genießen Sie Ihr leckeres Essen. Jede Familie stellt dabei ihre eigenen Tischregeln auf. Ideen und Anregungen dazu finden Sie in vielen Erziehungsratgebern. Eines haben sie aber alle gemeinsam: Probleme, Handys und unangemessenes Verhalten haben keinen Platz am Esstisch.

Nur in 46% der Haushalte wird täglich gekocht.⁹ Durch Kantinenverpflegung am Arbeitsplatz, in der Kindertagesstätte und in der Schule wird das Abendessen in der Familie oft auch als Brotmahlzeit genossen.¹⁰

Unsere Rezepte zum Abendessen sind daher sowohl schnelle, gekochte Gerichte als auch eine Idee für eine Brotmahlzeit.

Schauen Sie auch gern in die Rubrik „Mittagessen“, die Rezepte eignen sich ebenfalls als Abendessen.

Jedes Rezept hat eine Kennzeichnung:

„Für Minis“ = 2 – 5 Jährige

„Kinderküche“ = 6 – 11 Jährige

„Top 10 Teens“ = Jugendliche ab 12 Jahren

„Gourmets“ = für Erwachsene

Grundsätzlich können die Rezepte von allen Altersgruppen gegessen werden, lediglich die Portionsgrößen und die Verwendung mancher Lebensmittel sind speziell an das Alter angeglichen.

ABENDESSEN



TIPP Sie können auch das Rezept verdoppeln und aus allen Teigblättern das Gericht herstellen. Am nächsten Tag sind diese Rollen auch wunderbar für die Schulbrotdose geeignet. Sie können nach Belieben auch andere Gemüse für die Füllung verwenden oder etwas Chili zum scharfen Abschmecken verwenden.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Teig:

- 4 eckige Filoteigblätter (türkisches Lebensmittelgeschäft)
- 4 EL Olivenöl

Für die Füllung:

- 1 EL Olivenöl
- 1 kl. Zwiebel
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 (ca. 100 g) rote Paprika
- ½ kl. Dose weiße Bohnen, gegart
- 2 TL Tomatenmark
- 2 Stiele Thymian
- 4 Stiele Petersilie

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Prise Zucker

**KINDER
KÜCHE**

FILORÖLLCHEN MIT TOMATEN-BOHNENFÜLLUNG



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

50 Minuten
(Backzeit: 10 Minuten)



NÄHRWERTE PRO PORTION

170 kcal | 15 g Kohlenhydrate
4 g Eiweiß | **10 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 4 Filoteigblätter aus der Verpackung nehmen, restliche Blätter in der Packung belassen, fest verschließen und innerhalb der nächsten Tage verbrauchen
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, waschen. Zwiebel klein hacken
- 3 Paprikaschote halbieren, den Stielansatz, weiße Rippen und Kerne aus dem Inneren entfernen. Ebenfalls waschen und in 1 cm kleine Würfel schneiden
- 4 Kräuter waschen, von den Stielen entfernen und fein hacken
- 5 Bohnendose öffnen, Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen
- 6 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl mäßig erhitzen und Zwiebelwürfel darin 1 Minute andünsten. Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse pressen und zu den Zwiebeln geben, Paprikawürfel dazugeben und kurz mit andünsten. Bohnen und Kräuter dazugeben und kurz erhitzen
- 7 2 TL Tomatenmark unter die Gemüsemischung rühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
- 8 Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen
- 9 4 EL Olivenöl in ein Schälchen geben
- 10 Filoteigblätter auf einer Arbeitsfläche übereinanderlegen und in Rechtecke je 20 x 10 cm schneiden
- 11 Gemüsemischung aus der Pfanne jeweils auf dem unteren Längsrand der Rechtecke verteilen. Rechtecke fest zu Rollen formen und mit Olivenöl bestreichen
- 12 Backblech mit Backpapier auslegen. Rollen darauf verteilen und 10 Minuten goldbraun backen

MEINE NOTIZEN

ABENDESSEN

TIPP



Für die Vorratshaltung geeignet: 3-fache Menge kochen und portionsweise einfrieren.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Zutaten für Pfannkuchen:

- 3** Eier
- 200 g** Vollkornmehl
- 300 ml** Vollmilch, 3,5 % Fett
- 150 ml** Mineralwasser mit Kohlensäure
- ½ TL** Salz
- 4 EL** Rapsöl zum Braten

Für die Gemüsebolognese:

- 400 g** Tomaten
- 1** Zwiebel
- 1** rote Paprika
- 1** Zucchini
- 3 EL** Rapsöl
- 2 EL** Tomatenmark
- 2 TL** gemischte Kräuter (tiefgekühlt)
- Salz, Pfeffer, Zucker zum Abschmecken

KINDER
KÜCHE

GEFÜLLTER EIERPFANNKUCHEN MIT GEMÜSEBOLOGNESE



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

45 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

540 kcal | 47 g Kohlenhydrate
17 g Eiweiß | **33 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Zuerst wird die Gemüsebolognese gekocht. Zwiebel schälen, Tomaten halbieren und vom Stielansatz befreien, Paprika halbieren und von Kernen und Stielansatz befreien, die Zucchini wird an den Enden einmal abgeschnitten
- 2 Alle Gemüsesorten werden in ca. 1 cm kleine Würfel geschnitten
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsesorten darin für ca. 5 Minuten andünsten. Bei geschlossenem Deckel wird das Gemüse 10 Minuten weiter gegart
- 4 Das Tomatenmark unter die Gemüsesorten rühren und alles mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
- 5 Wenn die Soße noch zu fest ist, kann etwas Wasser oder Sahne dazugegeben werden
- 6 Für den Pfannkuchenteig wird Mehl mit Salz in eine Rührschüssel gegeben. Mit einem Handrührgerät nach und nach erst die Milch + Mineralwasser, dann die 3 aufgeschlagenen Eier hinzugeben und mit dem Mehl zu einem Pfannkuchenteig verrühren

- 7 Der Teig reicht für 4 Pfannkuchen. Dazu jeweils 1 EL Öl in der Pfanne heiß werden lassen. $\frac{1}{4}$ vom Pfannkuchenteig in die Pfanne geben, durch Schwenken der Pfanne den Pfannkuchenteig verteilen. Wenn durch Rütteln der Pfanne sich der Pfannkuchen vom Boden löst, kann er mit einem Pfannenwender gedreht werden. Achtung, nicht zu heiß backen, der Pfannkuchen wird leicht zu dunkel
- 8 Die Pfannkuchen im Backofen warm halten, bis alle Pfannkuchen gebacken sind
- 9 Anschließend je einen Pfannkuchen mit Gemüsesoße auf einer Hälfte befüllen und zuklappen

MEINE NOTIZEN

ABENDESSEN

Der Hering (Matjes) ist ein Fisch mit natürlichem Anteil an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für das Matjes-Tatar:

- 2 große Kartoffeln (ca. je 150 g)
- 3 Matjesfilets (ca. 200 g)
- ¼ Apfel
- 1 Gewürzgurke
- ½ kl. Zwiebel
- 3 Radieschen
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 1 EL Zitronensaft

Für die Frischkäsecreme:

- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 g Speisequark, 20 % Fett
- 1 TL Sahnemeerrettich
- Salz, Pfeffer



Alternativ zur Kartoffel können auch Tiefkühl-Kartoffelröstis oder Kartoffelpuffer zum Einsatz kommen. Zubereitung siehe Packungsanweisung.

GROSSE PELLKARTOFFEL MIT MATJES-TATAR UND FRISCHKÄSECREME



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

50 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

630kcal | 29 g Kohlenhydrate
29 g Eiweiß | **42 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Die großen Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Wasser sollte die Kartoffeln im Topf bedecken. Garzeit je nach Kartoffelgröße 20 – 30 Minuten
- 2 Während der Kochzeit können das Matjes-Tatar und die Frischkäsecreme zubereitet werden. Für das Matjes-Tatar die Zwiebel pellen und die Radieschen von Wurzeln und Blattgrün befreien. Zwiebel und Radieschen waschen
- 3 Apfel waschen und das Kerngehäuse herausschneiden
- 4 Zitrone auspressen oder fertigen Zitronensaft aus der Flasche verwenden
- 5 Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden oder Tiefkühl-Schnittlauch verwenden
- 6 **Für das Matjes-Tatar:** Nun Matjes, Apfel, Gewürzgurke, Zwiebel und Radieschen jeweils in Würfel schneiden. Alles zusammen mit Zitronensaft und 1 EL Schnittlauchröllchen in einer Schale vermengen
- 7 **Für die Frischkäsecreme:** werden die 3 Zutaten (Frischkäse, Quark und Sahnemeerrettich) miteinander verrührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt
- 8 Wenn die Kartoffeln gar sind, jeweils eine Kartoffel auf einen tiefen Teller legen und kreuzweise einschneiden. Zuerst die Kartoffel mit der Hälfte vom Matjes-Tatar füllen, dann die Frischkäsecreme oben auf den Matjes geben
- 9 Die Kartoffel mit den restlichen Schnittlauchröllchen garnieren

MEINE NOTIZEN

ABENDESSEN



TIPP

Das Auge isst mit:
rot + grün + weiß.
Dieser Auflauf kann gut
in doppelter Portion in
einer großen Auflaufschale
zubereitet werden. Am nächsten Tag
schmeckt er aufgewärmt noch viel
besser, da sich der Geschmack der
Zutaten vermischt hat.



GRÜN – ROTER NUDELAUFLAUF



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

20 Minuten



NÄHRWERTE PRO GEHÄUFTEM EL

50 kcal | 5 g Kohlenhydrate
2,2 g Eiweiß | **2 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 350 g** ungekochte rote und grüne Nudeln
- 1** Zwiebel
- 100 g** gekochter Schinken
- 2 EL** Rapsöl
- 450 g** Tiefkühlspinat (Würzspinat oder Blattspinat)
- 150 g** geriebener Hartkäse (alter Gouda oder Parmesan)
- 150 g** saure Sahne
- 500 g** passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Zucker



- 1** In einem großen Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und zur Seite stellen
- 2** Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden, gekochten Schinken ebenfalls in Würfel schneiden
- 3** Den Tiefkühlspinat entweder einen Tag zuvor im Kühlschrank auftauen lassen oder in der Mikrowelle auf Auftaustufe vor der Zubereitung auftauen
- 4** Zwiebeln im Rapsöl andünsten, gekochten Schinken und Spinat dazugeben und zusammen 5 – 10 Minuten dünsten. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Wenn Würzspinat verwendet wurde, ist dieser oft schon ausreichend gewürzt. Vom Herd nehmen und die Hälfte vom geriebenen Käse unter den Spinat rühren
- 5** Spinat und Nudeln abwechselnd in einer großen Auflaufform einschichten. Passierte Tomaten über den Auflauf gießen. Saure Sahne mit dem restlichen geriebenen Käse verrühren und über den Auflauf streichen
- 6** Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 – 30 Minuten backen



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für Tomatensalsa:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- 2 EL grob geschnittenes Basilikum

Für Hähnchen-Nuggets:

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Eier
- 2 EL Weizenmehl
- 2 EL Paniermehl
- 1 EL Kokosraspeln
- 6 EL Olivenöl zum Braten
- Currypulver, Pfeffer + Salz

TOP10
TEENS

HÄHNCHEN - CURRY - NUGGETS MIT TOMATEN-SALSA



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

60 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

475 kcal | 17 g Kohlenhydrate
42 g Eiweiß | **26 g Fett**



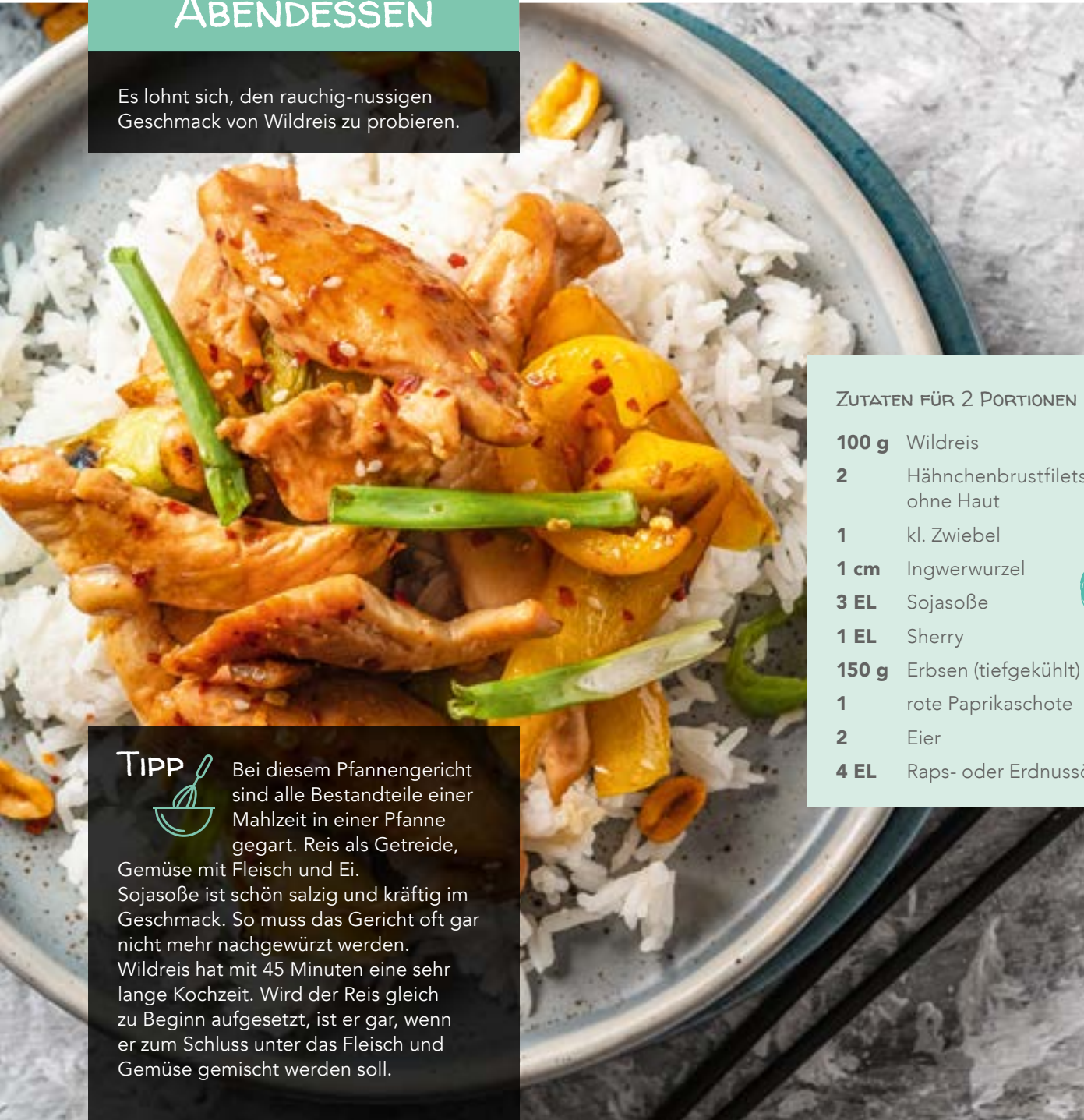
MEINE BEWERTUNG

- 1 Für die Tomatensalsa:** Tomaten waschen, der Länge nach aufschneiden und von den Kernen befreien. Dann in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben
- Knoblauchzehe und Zwiebel pellen. Zwiebel ebenfalls in noch kleinere Würfel als die Tomaten schneiden. Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken
- Zwiebel, Knoblauch, Tomate, Olivenöl, Tomatenmark und Honig vorsichtig miteinander vermischen
- Basilikumblätter waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, grob zerschneiden und zu den Tomaten geben. Mit einem Deckel abdecken und etwas ziehen lassen
- 5 Für die Hähnchen-Nuggets:** Hähnchenbrustfilet unter fließend kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Brustfilet auf einem Brett in ca. 3 x 5 cm große Stücke schneiden, mit Curry, Pfeffer und Salz von beiden Seiten würzen
- 3 tiefe Teller parat stellen. In den 1. Teller das Mehl geben. Im 2. Teller die Eier aufschlagen. Im 3. Teller Paniermehl und Kokosraspeln miteinander vermischen
- In einer beschichteten Pfanne 4 EL Olivenöl mäßig erhitzen. Nun die einzelnen Hähnchenbruststreifen erst im Mehl von beiden Seiten wenden, dann in die Eiermasse tauchen, anschließend von beiden Seiten im Paniermehl mit Kokosflocken wälzen
- Die panierten Hähnchenbruststreifen nach und nach in die Pfanne legen und von allen Seiten goldbraun braten. Dabei die Hitze nicht zu hoch stellen, damit die Panade nicht verbrennt. Wenn das Fett nach dem Wenden der Hähnchennuggets aufgesaugt ist, noch die verbleibenden 2 EL in die Pfanne geben
- Das Fleisch sollte komplett durchgebraten sein
- Hähnchen-Nuggets mit Tomatensalsa auf einem Teller anrichten

MEINE NOTIZEN

ABENDESSEN

Es lohnt sich, den rauchig-nussigen Geschmack von Wildreis zu probieren.



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g** Wildreis
- 2** Hähnchenbrustfilets natur ohne Haut
- 1** kl. Zwiebel
- 1 cm** Ingwerwurzel
- 3 EL** Sojasoße
- 1 EL** Sherry
- 150 g** Erbsen (tiefgekühlt)
- 1** rote Paprikaschote
- 2** Eier
- 4 EL** Raps- oder Erdnussöl



TIPP Bei diesem Pfannengericht sind alle Bestandteile einer Mahlzeit in einer Pfanne gegart. Reis als Getreide, Gemüse mit Fleisch und Ei. Sojasoße ist schön salzig und kräftig im Geschmack. So muss das Gericht oft gar nicht mehr nachgewürzt werden. Wildreis hat mit 45 Minuten eine sehr lange Kochzeit. Wird der Reis gleich zu Beginn aufgesetzt, ist er gar, wenn er zum Schluss unter das Fleisch und Gemüse gemischt werden soll.

HÜHNERBRUST MIT WILDREIS UND EI AUS DEM WOK



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

60 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

670 kcal | 51 g Kohlenhydrate
50 g Eiweiß | **28 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Reis mit ein wenig Salz in 1 l Wasser aufkochen und bei milder Hitze ca. 45 Minuten garen
- 2 Das Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und schräg in dünne Streifen schneiden. Nebeneinander auf einen Teller legen
- 3 Zwiebel pellen, Ingwer dünn abschälen. Beides sehr fein hacken und auf dem Hühnerfleisch verteilen. Sojasoße und Sherry darüber träufeln und mit Folie abgedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen
- 4 Paprika halbieren, vom Stielansatz befreien, Kerne und Häute aus dem Inneren herausschneiden und unter fließendem Wasser waschen. Anschließend in ca. erbsengroße Würfel schneiden
- 5 Eier in einer Schale aufschlagen
- 6 Öl in einem Wok oder einer gusseisernen Pfanne stark erhitzen. Die Hühnerbruststreifen aus der Marinade nehmen, den Sud auffangen und die Zwiebel und den Ingwer so gut wie möglich vom Fleisch entfernen und aufbewahren. Anschließend in heißem Fett unter Rühren ca. 1 – 2 Minuten braten
- 7 Paprikawürfel und Erbsen (tiefgekühlt) hinzufügen und noch einmal 2 Minuten mitgaren. Dann mit einem Schaumlöffel Fleisch und Gemüse aus dem Wok heben und auf schwache Hitze schalten
- 8 Eier in den Wok gießen und unter Rühren stocken lassen
- 9 Reis nach Ende der Kochzeit in einem Sieb abgießen
- 10 Gemüse, Fleisch, Reis, Sud mit Zwiebel und Ingwer wieder in den Wok zu den Eiern geben, mit dem Pfannenwender alles vorsichtig unterheben. Bei geschlossenem Deckel nochmals 3 Minuten ziehen lassen
- 11 Wer mag, kann das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken

MEINE NOTIZEN

ABENDESSEN



TIPP Ricotta (von lateinisch recocta ‚nochmals gekocht‘) ist der italienische Name für einen Frischkäse aus Schaf- und/oder Kuhmilch. Ricotta besitzt eine weiche, krümelige Struktur und ist leicht zerbrechlich. Das Mundgefühl ist milchig und cremig, er schmeckt dabei süßlich und hat eine leicht säuerliche bis zitronige Note.

Selbstverständlich kann der Kartoffelteig wie bei jeder anderen Pizza auch mit den üblichen Pizzazutaten belegt werden.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (AUFLAUF-
FORM MIT 28 CM DURCHMESSER)

Für den Pizzaboden:

800 g Kartoffeln

3 Eier

Salz, Pfeffer, Margarine
zum Fetten der Form

Für den Pizzabelag:

300 g Kirschtomaten

250 g Ricotta-Käse

125 g Mozzarella = 1 große Kugel

Pfeffer & frische Basilikumblätter

**KINDER
KÜCHE**

KARTOFFEL – PIZZA



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

60 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

410 kcal | 37 g Kohlenhydrate
21 g Eiweiß | **19 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Backofen zuerst auf 220 °C vorheizen
- 2 Kartoffeln waschen, schälen und auf einer groben Gemüseribe in eine Schale raspeln. Anschließend die Kartoffelraspel in einem Sieb ablaufen lassen
- 3 3 Eier aufschlagen und unter die Kartoffelmasse rühren
- 4 Kartoffelmasse mit Pfeffer und Salz abschmecken
- 5 Auflaufform mit Margarine ausfetten und die Kartoffelmasse hineingeben
- 6 Im Backofen 30 Minuten backen
- 7 Während die Kartoffel-Pizza im Backofen steht, die Tomaten waschen, der Länge nach halbieren und den Stielansatz entfernen
- 8 Nach 30 Minuten die Kartoffel-Pizza aus dem Ofen nehmen, den Kartoffelboden mit den Tomaten gleichmäßig belegen. Mozzarella in Scheiben schneiden und die Tomaten gleichmäßig damit belegen
- 9 Den Ricotta-Käse mit Esslöffeln in Tupfen zwischen die Mozzarellascheiben setzen und mit Pfeffer bestreuen
- 10 Weitere 10 – 15 Minuten im Backofen backen
- 11 Zum Servieren mit frischen Basilikumblättern belegen

MEINE NOTIZEN



TIPP Für die Vorratshaltung: Pestorezept 3 x zubereiten, im Schraubglas ist es mehrere Wochen im Kühlschrank haltbar. Schmeckt auch auf geröstetem Weißbrot.

ZUTATEN FÜR 1 – 2 PORTIONEN

Für das Pesto:

- 85 g** getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
- 2** Knoblauchzehen
- 60 g** Pinienkerne
- 45 g** Parmesan
- 25 g** Tomatenmark
- 50 ml** Öl von den abgetropften Tomaten
- 2 EL** dunkler Balsamico
- Pfeffer

Für die Pasta:

- 125 g** Linguine / Person (1/4 Packung)
- 1 EL** Salz
- 1 l** kochendes Wasser

- 2 Hände** voll Blattsalat (je nach Saison Kopfsalat, Lollo Rosso, Feldsalat ...)

Für die Salatsoße:

- 1/3 Öl + 1/3 Saures + 1/3 Süßes + Gewürze
- 1/3 Öl:** z. B. Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl, geröstetes Walnussöl ...
- 1/3 Saures:** z. B. Weißweinessig, weißer Balsamicoessig oder Zitronensaft
- 1/3 Süßes:** z. B. Orangensaft, Marmelade, flüssiger Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft

TOP 10
TEENS

LINGUINE MIT ROTEM PESTO UND FRISCHEM BLATTSALAT



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

60 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

580 kcal | 90 g Kohlenhydrate
20 g Eiweiß | **15 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Für das Pesto:** Getrocknete Tomaten aus dem Öl auf ein Küchenpapier legen und etwas abtupfen, anschließend grob zerkleinern
- 2** Knoblauch pellen
- 3** Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl trocken goldbraun rösten und etwas abkühlen lassen
- 4** Parmesan grob zerkleinern oder gleich geriebenen Parmesan verwenden
- 5** Dann alle Zutaten inkl. Tomatenmark, Öl, Tomaten und Balsamicoessig in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren, sodass eine feine cremartige Paste entsteht. Ebenso kann ein Standmixer verwendet werden
- 6 Für die Pasta:** Kochendes Wasser salzen und die Linguine darin nach Packungsanweisung kochen. In einem Sieb abgießen und sofort mit 2 – 3 EL Pesto verrühren. Etwa 5 Minuten warmhalten. So kann der Geschmack vom Pesto in die Nudeln übergehen

- 7 Für die Salatsoße:** Alle 3 Zutaten werden zu gleichen Anteilen in einen Schüttelbecher gegeben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer oder anderen Gewürzen abgeschmeckt. Dann kräftig schütteln, sodass eine cremige Konsistenz entsteht und das Öl sich gut mit den anderen Zutaten vermischt hat
- 8** Den Blattsalat waschen und abtropfen lassen. In mundgerechte Stücke teilen, auf Portionsteller verteilen und jeweils mit etwas Salatsoße beträufeln

MEINE NOTIZEN

ABENDESSEN

Natürlich kann man die Burgerbrötchen auch selber backen. Doch wir beschränken uns mal auf die eigene Herstellung vom Beef und der Cocktailsoße.

ZUTATEN FÜR 4 BURGER

Für die Cocktailsoße:

- 100 g** Mayonnaise
 - 100 g** Tomatenketchup
 - 2 EL** Zitronensaft
 - 2 EL** Tomatenmark
 - 2 EL** flüssiger Honig
 - 1 EL** Sahne-Meerrettich aus dem Glas
- Salz und Pfeffer

Für die Burger:

- 600 g** Rinderhackfleisch
- 2** Tomaten
- 2** Kopfsalatherzen
- 2** Gewürzgurken
- 1** kl. rote Zwiebel
- 4 EL** Erdnussöl
- 2 EL** Olivenöl
- 4** Burgerbrötchen mit Sesam

TOP10
TEENS



TIPP Raffiniertes Erdnussöl hat einen sehr hohen Rauchpunkt und kann daher im Vergleich zu anderen Ölen wesentlich höher erhitzt werden.

MY FIRST BURGER



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

30 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

800 kcal | 45 g Kohlenhydrate
36 g Eiweiß | **59 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Für die Burger-Patties:** Rinderhackfleisch in eine Schale geben und nicht mehr durchkneten. Masse mit leicht angefeuchteten Händen kurz zu 6 flachen Patties mit ca. 9 – 10 cm Durchmesser formen
- Patties auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für 30 Minuten einfrieren
- 3 Für die Cocktailsoße:** Währenddessen die Cocktailsoße zubereiten. Alle Zutaten gründlich in einer Schüssel miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Burgerbrötchen waagrecht halbieren und die Schnittflächen mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Eine gusseiserne Grillpfanne auf dem Herd erhitzen und die Schnittflächen der Brötchen goldbraun braten
- Von den Kopfsalatherzen den Strunk entfernen, die Blätter waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Hälfte der Blätter in feine Streifen schneiden und mit 3 EL der Cocktailsoße mischen
- Rote Zwiebel pellen und in feine Ringe schneiden. Von den Tomaten den Stielansatz entfernen und in feine Scheiben schneiden. Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden
- 7** Angefrorene Patties rundum mit Erdnussöl bestreichen und in der stark erhitzten Guss-Grillpfanne von jeder Seite 4 Minuten braten. Dabei muss die Temperatur evtl. etwas reduziert werden, sodass sie nicht verbrennen. Patties noch in der Pfanne mit wenig Pfeffer und Salz würzen, herausnehmen und auf einem Teller ruhen lassen
- 8 Burger zusammenbauen:** Untere Brötchenhälfte auf einen Teller legen, Salatstreifen darauf verteilen, mit je 1 Patty, Zwiebeln, Gurken und Tomatenscheiben belegen. Etwas Cocktailsoße darauf verteilen und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen. Restliche Kopfsalatherzblätter, Gewürzgurken, Tomaten und Zwiebelringe zu den Burgern servieren. Dafür je nach Bedarf etwas Cocktailsoße als Dressing verwenden

MEINE NOTIZEN

ABENDESSEN



TIPP Wer das Pfannengemüse lieber selbst zubereitet, dann aber keine Zeit mehr für das Panieren vom Schafskäse hat, kann auch fertig panierten Camembert aus dem Kühlfach verwenden und ihn frisch in der Pfanne zu Hause braten.



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 400 g** Schafskäse
- 1** Hühnerei
- 2 EL** Paniermehl
- 4 EL** Rapsöl



Für das Pfannengemüse:

- 2 EL** Olivenöl
- 1** Stange Lauch
- 1** rote Paprikaschote
- 1** kleine Zucchini

einige Stängel Blattpetersilie, Salz, Pfeffer

Einfacher und schneller geht es auch mit Tiefkühl-Pfannengemüse. Verschiedene Gemüsemischungen werden in den Tiefkühlabteilungen angeboten. Häufig ist auch das Bratfett mit einer Gewürzmischung schon im Pfannengemüse enthalten.

PANIERTER SCHAFSKÄSE MIT PFANNENGEMÜSE



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

40 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

1000 kcal | 24 g Kohlenhydrate
45 g Eiweiß | **83 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

- 1 Lauchstange von der Wurzel befreien und von der weißen Seite her der Länge nach halbieren. Unter fließendem Wasser die Blätter der Lauchstange fächerförmig auseinander teilen und Blatt für Blatt waschen. Gerade zwischen den Blättern verbirgt sich häufig noch Erde. Anschließend in 1 cm breite Streifen schneiden
- 2 Paprikaschote halbieren, die Kerne und den Stielansatz entfernen, ebenfalls unter fließendem Wasser waschen
- 3 Von den Zucchini die Enden knapp abschneiden und waschen. Zusammen mit der Paprika in gleich große Stücke schneiden
- 4 Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und das gesamte Gemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren 5 Minuten braten. Anschließend die Temperatur reduzieren, das Gemüse salzen und pfeffern, Deckel auf die Pfanne legen und das Gemüse nochmals 10 Minuten weiter garen
- 5 Schafskäse aus der Verpackung nehmen und die flüssige Lake abschütten. Auf Küchenpapier etwas trocken tupfen und die Käsestücke halbieren
- 6 2 tiefe Teller parat stellen. Im 1. Teller mit einer Gabel das Eiklar und Eigelb verschlagen. In den 2. Teller das Paniermehl geben
- 7 Jede Schafskäsehälfte 2x nacheinander erst in Ei und dann in Paniermehl von allen Seiten wälzen. Dabei das Paniermehl etwas andrücken
- 8 In einer 2. Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Schafskäsehälften bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten
- 9 Blattpetersilie waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Grob hacken und unter das Gemüse mischen
- 10 Schafskäse und Pfannengemüse auf einem Teller anrichten

MEINE NOTIZEN

ABENDESSEN



TIPP



Schinken-Ei-Aufstrich gibt es auch als Fertigprodukt zu kaufen. Wir finden: bei diesem selbst hergestellten Aufstrich weiß ich, was drin ist, woher die Eier kommen und dass es interessanter schmeckt als Käse/Wurst auf das Brot.

SCHINKEN - EI - AUFSTRICH



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

20 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

100 kcal | 10 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß | **4,5 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

150 g gekochter Schinken
1 Bund Schnittlauch
oder 1 Kasten Kresse
100 g Crème fraîche
30 g Mayonnaise
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
4 hart gekochte Hühnereier
Salz, Pfeffer

Außerdem:

Vollkorntoast, Vollkornbrot aus fein geschrotetem Getreide oder finnisches Roggenvollkornbrot

- 1 Hühnereier 10 Minuten in kochendem Wasser kochen, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Anschließend in ca. 0,5 cm große Würfel hacken
- 2 Gekochten Schinken in 0,5 cm große Würfel schneiden, Schnittlauch in Röllchen schneiden bzw. vom Kressekästchen nur die grünen Blätter beschneiden
- 3 Crème fraîche, Mayonnaise, Zitronensaft und Senf verrühren
- 4 Kräuter, Schinken- und Eiwürfel vorsichtig mit einem Teigschaber unter die Creme heben
- 5 Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen
- 6 Brot eventuell zuvor toasten, anschließend mit Aufstrich bestreichen

MEINE NOTIZEN



ABENDESSEN

Fruchtig gut! Diese Art Rezept ist weltweit unter den verschiedensten Begriffen bekannt. Unterschiedliche Namen hin oder her – diesen Erdbeer-French-Toast mit der frischen Ricotta-Füllung sollte man einfach mal ausprobieren.



TIPP Für Liebhaber der herzhaften Kost kann die Erdbeere auch durch Schinkenwürfel oder Salamiwürfel etc. ersetzt werden. Die Eimasse dann mit etwas Salz oder Kräutern würzen.



ERDBEER - FRENCH - TOAST - MODERNE ARME RITTER



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

30 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

380 kcal | 34 g Kohlenhydrate
14 g Eiweiß | **21 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 2** Scheiben Vollkorntoast
- 40 g** Erdbeeren (3 Stück)
- 1 EL** Ricotta oder Frischkäse
- 1** Ei
- 1 TL** Butter zum Anbraten
etwas Zimt



- 1** Erdbeeren in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Ricotta oder Frischkäse mit den Erdbeeren mischen
- 2** In einem tiefen Teller das Ei mit etwas Zimt aufschlagen
- 3** Die Erdbeermasse auf einen Toast streichen und zusammenklappen. Die Toastbrotsscheiben nun mit der Eimasse einpinseln oder in der Eimasse wenden
- 4** In einer Pfanne einen Teelöffel Butter zerlassen und den Toast von beiden Seiten ca. 2 – 3 Minuten anbraten. Toast in Dreiecke schneiden und warm genießen

MEINE NOTIZEN

ABENDESSEN



ZWETSCHGEN- ODER APRIKOSENKNÖDEL



SCHWIERIGKEIT



ZUBEREITUNGSDAUER

40 Minuten



NÄHRWERTE PRO PORTION

490 kcal | 81 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiß | **9 g Fett**



MEINE BEWERTUNG

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 350 g** Klobsteig aus der Kühltheke
- 4** Zwetschgen oder Aprikosen
- 4** Stk. Würfelzucker
- 40 g** Semmelbrösel
- 20 g** Butter
- 1 TL** Zimt
- 2 TL** Salz
- 1 EL** Zucker



MEINE NOTIZEN

- 1 Früchte waschen, der Länge nach halbieren und den Kern entfernen. In jede Frucht 1 Stk. Würfelzucker legen
- 2 Klobsteig aus der Verpackung nehmen und in einer Schale mit sauberen Händen durchkneten. Hände waschen und wieder leicht anfeuchten. Aus dem Klobsteig Klöße in der doppelten Größe von Zwetschgen oder Aprikosen drehen. Dann jeweils einen Klob flach drücken, eine Zwetschge/Aprikose darauflegen und mit dem Teig umhüllen. Dabei die Hände immer wieder anfeuchten und den Teig schön glattstreichen
- 3 1 l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen, die Klöße auf einem Schaumlöffel vorsichtig in das Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nicht mehr sprudelnd kocht
- 4 Die Klöße darin bei milder Hitze 20 Minuten ziehen lassen
- 5 Butter in einer Pfanne flüssig werden lassen und die Semmelbrösel darin leicht anbräunen. Anschließend auf einen flachen Teller schütten
- 6 Die Klöße mit einer Schaumkelle aus dem Salzwasser auf ein Küchenpapier legen und anschließend in den gerösteten Semmelbröseln wälzen
- 7 Zimt und Zucker miteinander verrühren und über die Klöße streuen



INFORMATIONEN ZU CF

Im nachfolgenden Kapitel finden Sie weiterführende Informationen rund um eine gesunde Ernährung sowie Wissenswertes zur Erkrankung Mukoviszidose (CF).

Mit der beiliegenden Enzym-Drehscheibe können Sie zudem schnell und bequem Ihre individuell benötigten Verdauungsenzyme berechnen (siehe S. 111).

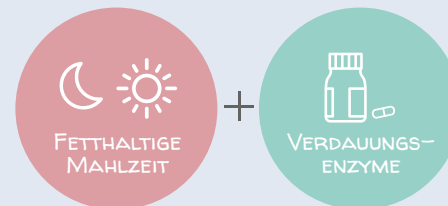


REGELMÄSSIG ESSEN – 5 MAL AM TAG:

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie dem Forschungsdepartment für Kinderernährung (FKE) werden mindestens 5 Mahlzeiten – 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten – empfohlen, um den Körper kontinuierlich mit Energie zu versorgen.⁴

MAHLZEITEN – UNSERE EMPFEHLUNG:

- > **Hauptmahlzeit am Morgen:**
Vollwertiges Frühstück mit altersadaptiertem Fettgehalt + Einnahme von Verdauungsenzymen*
- > **Zwischenmahlzeit am Vormittag:**
Gesunder Snack + Einnahme von Verdauungsenzymen*
- > **Hauptmahlzeit am Mittag :**
Vollwertiges Mittagessen mit altersadaptiertem Fettgehalt + Einnahme von Verdauungsenzymen*
- > **Zwischenmahlzeit am Nachmittag:**
Gesunder Snack + Einnahme von Verdauungsenzymen*
- > **Hauptmahlzeit am Abend:**
Vollwertiges Abendessen mit altersadaptiertem Fettgehalt + Einnahme von Verdauungsenzymen*



* Bitte verwenden Sie eine an die Mahlzeit angepasste Dosis von Verdauungsenzymen. Wie diese Dosis berechnet wird, können Sie auf S. 111 dieser Broschüre nachlesen oder mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

AUSGEWOGEN ERNÄHREN – SO EINFACH GEHT'S:

Konsumieren Sie reichlich Pflanzliches und ungezuckerte Getränke, mäßig Tierisches und sparsam Süßes.²

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG – FAUSTREGEL FÜR JEDEN TAG:¹¹

- > **3 Portionen Gemüse + 2 Portionen Obst:**
eine Portion entspricht der Menge, die in zwei Hände zur Schale gehalten passt
- > **3 Portionen Milch und Milchprodukte:**
eine Portion entspricht einer handflächengroßen Käsescheibe oder einem Glas Milch/Joghurt
- > **4 Portionen Getreideprodukte/Kartoffeln:**
eine Portion entspricht einer handgroßen Scheibe Brot, bzw. für Kartoffeln, Reis, Nudeln, Müsli die Menge, die in zwei Hände zur Schale gehalten passt
- > **1 Portion Fleisch/Wurst/Fisch/Ei/Hülsenfrüchte oder pflanzliche Alternativen:**
eine Portion entspricht der Größe des eigenen Handtellers (Fleisch, Wurst, Fisch, Ei) bzw. für Hülsenfrüchte¹² der gegarten Menge, die in zwei Hände zur Schale gehalten passt. Idealerweise stehen maximal 2–3x pro Woche Fleischgerichte oder Wurst auf dem Speiseplan
- > **2 Portionen Fette und Öle:**
eine Portion entspricht ein bis zwei Esslöffeln
- > **6 Portionen ungesüßte Getränke:**
je nach Alter entspricht dies 1–2 Litern

ERNÄHRUNG UND CF

SCHON
GEWUSST



Die Größe einer Portion orientiert sich an der eigenen Hand, zum Beispiel an der Größe des Handtellers oder bei kleinen Stücken an der Nahrung, die in zwei Hände zur Schale gehalten passt. Das Maß für eine Portion wächst also mit!



ERNÄHRUNG UND CF

NÄHRSTOFFE – DIE BAUSTEINE UNSERER GESUNDHEIT:

Eine ausgewogene Ernährung liefert ausreichend Energie und alle lebenswichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, Lebensmittel aus allen sieben Gruppen bunt und abwechslungsreich auszuwählen.¹³

EMPFEHLUNGEN DER DGE:

modifiziert nach Quelle 13



1	Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
2	Gemüse, Salat
3	Obst
4	Milch und Milchprodukte
5	Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
6	Öle und Fette
7	Getränke

EIWEISS – DER BAUSTOFF FÜR UNSEREN KÖRPER:

Eiweiß nehmen wir über tierische Lebensmittel (Milch/Milchprodukte, Fisch, Wurst, Fleisch, Eier) sowie über pflanzliche Lebensmittel (Getreide, Linsen, Bohnen, Soja) auf.¹⁴

Eiweiß ist unentbehrlich für den Aufbau und die Reparatur unserer Zellen. Die einzelnen Bausteine von Eiweiß bezeichnet man als Aminosäuren.¹⁴ Aus ihnen entstehen u. a. rote Blutkörperchen, Hormone, Enzyme und Antikörper für die Immunabwehr. Es gibt unzählige viele solcher Aminosäuren-Verbindungen, die im Körper von großer Bedeutung sind: z. B. Keratin – zuständig für das gesunde Wachstum von Haaren und Fingernägeln oder Kollagen – wichtiger Baustoff für die Haut, ebenso wie Myosin und Actin, die ihren festen Platz in der Muskulatur haben und für die Kontraktion zuständig sind.¹⁵

FETT – AUF DIE QUALITÄT KOMMT ´S AN:

Fette bekommen wir aus fettreichen Lebensmitteln tierischer Herkunft wie Seefisch, Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukten oder pflanzlicher Herkunft wie Nüssen, Samen und Ölen. Zu bevorzugen sind die sogenannten ungesättigten Fettsäuren, die in Oliven- und Rapsöl sowie in Nüssen und Samen enthalten sind.¹⁶

Die Fette sind Energie „pur“. Sie liefern doppelt so viel Kalorien wie Eiweiße oder Kohlenhydrate. Trotz ihrer hohen Energiedichte dürfen sie in keiner Ernährung fehlen.¹⁶

Bestimmte Fette (Fettsäuren) sind essentiell, d. h. der Körper kann sie nicht selbst herstellen und sie müssen von uns über die Nahrung zugeführt werden.¹⁶ Essentielle Fettsäuren beeinflussen zahlreiche Vorgänge im Stoffwechsel und haben zum Beispiel eine wichtige Funktion bei der Regulation des Herz-Kreislauf-Systems, der Lungenfunktion und des Immunsystems.¹⁷

DIE UNTERSCHIEDLICHEN FETTE NOCH EINMAL ZUSAMMENGEFASST:

Zur Qualität von Fetten und Ölen kann man grundsätzlich sagen: Fette aus tierischen Produkten haben mehr gesättigte Fettsäuren,

die ernährungsphysiologisch nicht so qualitativ hochwertig sind und die Blutfette ungünstig beeinflussen können. Pflanzliche Fette hingegen haben mehr ungesättigte Fettsäuren, von denen wir mehr aufnehmen sollen, da sie gesundheitsförderlich sind.¹⁶

Besonders zu erwähnen, weil sie eine gute Fettsäurezusammensetzung haben, sind das Rapsöl, das Olivenöl, Nussöl (Walnuss) und Leinöl.¹⁶ Diese sollte man gern und regelmäßig beim Kochen oder in der kalten Küche (Salatdressing) verwenden.

Hingegen Butter wie auch Kokosfett und Palmöl beinhalten eher gesättigte Fettsäuren.¹⁶ Sie sollten in der Küche eher sparsam angewendet werden.

KOHLHYDRATE – DER ENERGIELIEFERANT NR. 1:

Kohlenhydrate nehmen wir überwiegend über Getreideprodukte wie Brot oder Nudeln sowie Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst auf.¹⁸

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für jede Körperzelle. Sie liefern den „Treibstoff“ für Muskel- und Gehirnarbeit.¹⁸ Außerdem werden sie für die Verdauung gebraucht, regulieren den Eiweiß- und Fettstoffwechsel und sorgen für den Transport von verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen im Blut.

VITAMINE, MINERAL- UND BALLASTSTOFFE, SPURENELEMENTE, SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE:

Zu dieser Gruppe zählen sehr viele verschiedene Substanzen. Gerade diese Substanzen kann man sehr gut als die vielen kleinen Zahnräder in unserem Stoffwechsel ansehen, die dafür sorgen, dass alles rund läuft.

Wer sich genauer über die Funktion der einzelnen Stoffe informieren möchte, findet im DGE-Medienservice unter www.dge-medienservice.de in der Broschüre „Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit“ eine praxisnahe Literatur.

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG:

Eine vegetarisch ausgerichtete Ernährung ist häufig mit einer gesundheitsfördernden Lebensmittelauswahl assoziiert.^{19,20}

Vorteile einer vegetarischen Ernährung sind, dass ungünstige tierische Fette¹⁶ automatisch reduziert werden und der Anteil an pflanzlichen Produkten (Getreide, Gemüse, Obst) mit einer von Natur aus hohen Dichte an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen, Spurenelementen und Mineralstoffen im Vordergrund der Essenszusammenstellung steht.

Auch ohne Fleisch und Wurst im Essensplan sind die meisten gut mit Energie- und Nährstoffen versorgt, wenn regelmäßig Milch- und Milchprodukte und Eier gegessen werden.^{19,20}

POSITIVE EIGENSCHAFTEN VON EINEM PFLANZENDOMINANTEN ESSEN:

Gute pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide.¹⁴

Haferflocken, Hirse und Buchweizen als heimische Getreidearten, Amaranth und Quinoa als exotische Getreidearten haben einen hohen Anteil an Eisen. Zusammen mit Vitamin C-haltigem Obst und Gemüse verzehrt (Müsli mit Obst, Bratlinge mit Gemüse), wird dieses Eisen auch für unseren Körper ähnlich gut verfügbar wie aus Fleisch.²¹

Informieren Sie Ihr CF-Behandlungsteam am besten über Ihre Wahl der Ernährungsform. Dann können im Rahmen der regulären Blutuntersuchungen bei CF auch ernährungsrelevante Blutparameter kontrolliert werden. So werden persönliche Defizite schnell erkannt und es kann gegengesteuert werden.

VERDAUUNGSSITUATION BEI CF:

Durch den Gendefekt ist bei den meisten der CF-Patientinnen und -Patienten das Sekret der Bauchspeicheldrüse zähflüssig, sodass Verdauungsenzyme nicht in ausreichender Menge in den Dünndarm abgegeben werden können.²² Die gesunde Bauchspeicheldrüse bildet für jeden Nährstoff der Nahrung ein spezielles Enzym. Das fettspaltende Enzym heißt Lipase und wird gemeinsam mit weiteren Verdauungsenzymen zum überwiegenden Teil in der Bauchspeicheldrüse produziert.

Verdauungsenzyme wirken wie viele kleine Scheren, die große Nährstoffe in kleine Bestandteile zerschneiden. Diese Bestandteile können durch die Darmwand in die Blutbahn übergehen und so jede Körperzelle erreichen. Fehlen die Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse, kann vor allem der Nährstoff Fett nicht ausreichend zerkleinert und aufgenommen werden. Unverdautes Fett gelangt dadurch in tiefere Darmabschnitte. Dort kommt es durch Darmbakterien zu Vergärung und Gasbildung. Es entsteht „Luft“ im Bauch, die zu Blähungen und Bauchschmerzen führen können. Das unverdaute Fett wird mit dem Stuhlgang wieder ausgeschieden (Fettstuhl). Die Energie der Nahrungsfette ist dem Körper somit verloren gegangen.

Mit der Einnahme von medikamentösen Verdauungsenzymen kann die Bauchspeicheldrüsenfehlfunktion weitgehend ausgeglichen werden.²² Im Rahmen der Ernährungsberatung lernen Sie, diese Verdauungsenzyme dem Fettgehalt der Mahlzeiten angepasst zu dosieren (siehe S. 111).

WIE VIEL VERDAUUNGSENZYME BENÖTIGE ICH?

Die benötigte Enzymmenge ist bei Betroffenen sehr individuell. Wenn der Stuhlgang 1–3 mal pro Tag geformt ist, keine Bauchschmerzen oder Blähungen auftreten und die Gewichtsentwicklung beim Kind sowie Jugendlichen altersentsprechend oder beim Erwachsenen stabil im Normalbereich ist, können Sie davon ausgehen, dass Ihre Dosierung der Verdauungsenzyme stimmt.

In der Literatur wird eine Menge von 500–4.000 IE Lipase (fettspaltendes Enzym) pro g Nahrungsfett angegeben. Sie sehen schon, dass diese Angabe eine hohe Spannbreite aufweist. In der Praxis hat sich eine Menge von 2.000–3.000 IE Lipase/g Fett etabliert.²³

Das entspricht:

pro ca. 2 g Fett = 1 Messlöffel = 5.000 IE Lipase
pro ca. 4 g Fett = 10.000 IE Lipase
pro ca. 10 g Fett = 25.000 IE Lipase
pro ca. 17 g Fett = 40.000 IE Lipase

Für die Bestimmung der individuellen Dosierung an Verdauungsenzymen finden Sie beiliegend zu dieser Broschüre eine Enzym-Drehscheibe. Sie unterstützt Sie dabei, einfach und schnell die Enzymmenge zu bestimmen, die zu einer entsprechenden Fettmenge/Mahlzeit passt.

ABKÜRZUNGEN

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
kl	klein
g	Gramm
ml	Milliliter
cm	Zentimeter
Pck.	Päckchen
IE	Internationale Einheit

HERAUSGEBERINNEN:

Annette Simon

Diplom Oecotrophologin
Universitätsklinikum für Kinder- und Jugendmedizin Gießen

Katrin Schlüter

Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE,
Kinderklinik der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH)

Vertex Pharmaceuticals (Germany) GmbH

Sonnenstr. 19/Zugang 2, 2. Stock
80331 München

REDAKTION:

Annette Simon und **Katrin Schlüter**,
Vertex Pharmaceuticals (Germany) GmbH

REFERENZEN

REFERENZEN

- 1 <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fuer-sie-und-ihr-kleinkind/so-lernen-kleinkinder-essen/>
Aufruf: 25.04.2023
- 2 <https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkreise/ernaehrung-und-bewegung-fuer-kleinkinder/nachgefragt/gibt-es-lebensmittel-die-fuer-kleinkinder-tabu-sind/>
Aufruf: 25.04.2023
- 3 <https://www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-verpflegt-besonders-empfindliche-personengruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf>
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), S. 2 + 5, Stand 2021
- 4 <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-was-esse-ich-morgens-mittags-und-abends/>
Aufruf: 25.04.2023
- 5 <https://www.ugb.de/kinder-gesund-ernaehren/jugend-isst-anders/?jugend-esskultur>
Aufruf: 25.04.2023
- 6 <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/das-fruehstueck-machts-10880>
Aufruf: 25.04.2023
- 7 <https://foodish.cooking/bircher-muesli>
Aufruf: 25.04.2023
- 8 <https://www.koelln.de/rezepte/porridge-co/#c6370>
Aufruf: 25.04.2023
- 9 Deutschland wie es isst, BMEL Ernährungsreport 2022, Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung.
- 10 <https://www.stern.de/genuss/essen/abendbrot-in-deutschland--warum-isst-man-abends-kalt--30574214.html>
Aufruf: 25.04.2023
- 11 <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-was-esse-ich/>
Aufruf: 25.04.2023
- 12 <https://fet-ev.eu/portionen-mahlzeiten/>
Aufruf: 25.04.2023
- 13 <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>
Aufruf: 25.04.2023
- 14 <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/die-rolle-von-proteinen-in-der-ernaehrung-wieviel-eiweiss-ist-gesund.html>
Aufruf: 25.04.2023
- 15 <https://www.coursehero.com/study-guides/boundless-biology/proteins/>
Aufruf: 25.04.2023
- 16 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/wie-viel-fett-am-tag-gehört-zu-einer-gesunden-ernaehrung-40798>
Aufruf: 25.04.2023
- 17 <https://fet-ev.eu/fette-fettsaeuren/>
Aufruf: 25.04.2023
- 18 <https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/kohlenhydrate-vielseitige-energie-und-naehrstofflieferanten-2004662>
Aufruf: 25.04.2023
- 19 <https://www.dge.de/presse/pm/vegan-vegetarisch-mischkost-nur-geringe-unterschiede-in-der-naehrstoffversorgung-bei-kindern-und-jugendlichen/>
Aufruf: 25.04.2023
- 20 Bundeszentrum für Ernährung. Vegetarisch essen & trinken mit der Ernährungspyramide. 1. Auflage, 2021.
- 21 <https://www.bfr.bund.de/cd/28370>
Aufruf: 25.04.2023
- 22 https://www.muko.info/fileadmin/user_upload/mediathek/sport_ernaehrung/broschuere_saeuglingsernaehrung.pdf, S. 9-13
Aufruf: 25.04.2023
- 23 https://www.muko.info/fileadmin/user_upload/mediathek/sport_ernaehrung/broschuere_essen.pdf, S. 8
Aufruf: 25.04.2023



www.CFSource.de



DE-20-2000023 003/60093/19

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Ernährungsbroschüre Informationen und Hilfestellungen geliefert zu haben, die Sie im Umgang mit der Erkrankung CF unterstützen. Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, der persönliche Ernährungsplan ist mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, Ihrer Ernährungsberaterin oder Ihrem Ernährungsberater zu besprechen. Sollte sich Ihr Gesundheitszustand ändern, kontaktieren Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Die Ernährungsbroschüre und alle darin enthaltenen Texte, Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwertung, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung (auch über virtuelle Medien) oder Verwendung bedarf ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.