

15

Gesunde Ernährung –
was ist das eigentlich?



89

Essen mit allen Sinnen:
die Mahlzeiten



Inhalt

8 Zu diesem Buch

9 Die wichtigsten Fragen und
Antworten

15 Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?

17 Unsere Ernährungsgewohnheiten

18 Wie Kinder gesund ernährt werden

26 Gesunde Ernährung für Erwachsene

27 Gesundes Essen für die ganze
Familie

30 Die Zubereitungsart entscheidet

30 Nicht zu viel und nicht zu wenig ...

35 Welche Ernährungsweise passt zu uns?

35 Vegetarische Ernährung

37 Vegane Ernährung

40 Lebensmittelunverträglichkeiten

41 Klimabewusst essen mit der
Planetary Health Diet

46 Wie lernen Kinder, sich gesund
zu ernähren?

48 Passen ungesunde Lebensmittel
in den Familienalltag?

51 Sind spezielle „Kinder-Lebens-
mittel“ sinnvoll?

53 Fast Food – oder selbst gekocht?

55 Wie gut geplant alles einfacher wird

56 Die Mahlzeitenplanung

62 Einkaufen gehen:
Die Herausforderung des Alltags

69 Lebensmittel einräumen und
richtig lagern

79 In der Küche: Vorbereiten,
Kochen, Aufräumen



89 Essen mit allen Sinnen: die Mahlzeiten

- 89 Wir essen gemeinsam
- 94 Das Prinzip der Achtsamkeit

97 So schnell ist das Essen fertig!

- 98 Einmal kochen –
für mehrere Mahlzeiten
- 101 Fertiggerichte clever ergänzen

105 Kochen und essen zu Hause, in der Schule und unterwegs

- 105 Mit den Kindern in die Küche
- 105 Kochen lernen für Groß und Klein
- 107 Auch unterwegs gut versorgt

110 Rezepte

198 Anhang

- 199 Adressen
- 200 Register nach Hauptzutaten
- 204 Stichwortverzeichnis
- 207 Bildnachweis
- 208 Impressum



Rezepte

111 Gut zu wissen

112 Frühstück

- 113 Quarkbrötchen
- 114 Rote-Linsen-Aufstrich
- 115 Kichererbsencreme
- 116 Müsliriegel
- 118 Knuspermüsli
- 119 Guten-Morgen-Müsli
- 120 Kokos-Porridge
- 121 Porridge to go
- 122 Gefülltes Fladenbrot
- 123 Arme Ritter aus dem Ofen

124 Suppen

- 125 Gemüsecremesuppe mit Topping
- 126 Toppingideen für Suppen, Salate und Bowls
- 129 Feine Linsensuppe
- 130 Zucchini-Käse-Suppe

131 Tomatencremesuppe

132 Brokkoli-Schmand-Suppe

133 Salate

- 133 Linsensalat mit roter Bete
- 134 Bulgursalat
- 136 Bowl-Fantasien
- 138 Feldsalat mit Tomaten und Pistazien
- 139 Himbeer-Senf-Dressing
- 140 Bunter Nudelsalat
- 141 Klassischer Kartoffelsalat
- 142 Superschneller Nudelsalat

143 Hauptgerichte

- 143 Gefüllte Paprikaschoten auf Tomatensoße
- 144 Gnocchi „rot, grün, weiß“
- 146 Bulgur-Gemüsepfanne
- 147 Italienisches Blech
- 148 Cannelloni mit Gemüsefüllung
- 149 Gefüllte Wraps



- 150 Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf Tomatensoße
- 152 Mediterrane Gemüsepfanne mit Joghurt-Minz-Soße
- 153 Überbackene Schweineschnitzel
- 154 Kartoffel- und Möhrenstifte mit Kräuterquark
- 155 Gemüsennudeln al forno
- 156 Fladenbrot-Calzone
- 158 Italienische Polenta
- 159 Polentaeccken mit Ratatouille
- 160 Ofengemüse mit buntem Quarkdip
- 161 Tomatensoße
- 162 Pesto
- 163 Helle Soße
- 164 Zwiebelsoße
- 165 Hackfleischsoße
- 166 Linsenbolognese
- 167 Moussaka
- 168 Pfannkuchen vom Blech
- 169 Reisbratlinge
- 170 Lachsauflauf mit grünem Spargel

- 172 Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf
- 173 Gartengemüseauflauf
- 174 Curry-Fisch mit Lauch
- 175 Vegetarisch grillen
- 180 Bratwurstspieße
- 182 Hähnchentopf
- 183 Schlemmerfilet

184 Desserts

- 185 Express-Eissplittertorte
- 186 Erdbeercrumble
- 187 Mangocreme
- 188 Quark-Aprikosen-Auflauf
- 189 Schneller Tassenkuchen
- 190 Zimtschnecken
- 192 Vanillesoße
- 193 Fruchtsoße
- 194 Quarkküchlein
- 195 Vanillehörnchen
- 196 Haferflockenknusperkekse
- 197 Mandelmuffins