Ein Kochbuch von Schülern für Schüler

Eat smart

Ricardo Yannick Jonas

Inhaltsverzeichnis

Inhalt

1.	Das Kochbuch/Einleitung	3
2.	Gesunde Ernährung	4
3.	Ernährungspyramide	5
F	Frühstück	7
Ν	Mittag	7
S	Snack	7
Δ	Abend	7
4.	Griechischer Joghurt	8
5.	Müsli	9
6.	Sandwich	10
7.	Graved-Lachs-Ei-Sandwich	11
8.	Beeren-Cashew-Frischkäse	12
9.	Chias-Kokos-Pudding mit Beeren	13
10.	Frühstücksei mit Avocado-Tomaten-Salat	14
11.	. Lachs mit Kartoffeln und Fenchelgemüse	15
12.	. Nudeln mit Lachs-Spinat-Soße	16
13.	. (Vegetarisches) Fleisch mit Reis und Süß-Saurer-Soße	17
14.	. Puten-Gemüse-Pfanne mit Reis (für 3 Portionen)	18
15.	. Schwarze-Bohnen-Creme	19
16.	. Nuss-Schüssel	20
17.	. Obstsalat	21
18.	. Energiebällchen	22
		22
19.	. Bananen-Kirsch-Müsliriegel	23
20.	Quinoa-Bowl mit Lachs	24
21.	. Couscous-Salat mit Zimtjoghurt	25
22.	. Belugalinsensalat	26
23.	. Brot mit frischem Käse	27
24.	Brokkoli Cremesuppe mit Petersilien Öl	28
25.		
26.	. Zusätzliches wissen	30

	Die gesunde Ernährung	30
	Einleitung	30
	Was ist gesunde Ernährung?	30
	Eiweiße	31
	Kohlenhydrate	31
	Fette	31
	Mikronährstoffe – die kleinen Bestandteile unserer Nahrung	32
27.	Kann man sich durch Lebensmittel besser konzentrieren?	33
28.	Zucker	35
29.	Quellenverzeichnis	36

1. Das Kochbuch/Einleitung

Durch die große Projektarbeit von Ricardo, Yannick und Jonas ist dieses Kochbuch entstanden. Dieses Kochbuch soll über die gesunde Ernährung bzw. eine Ernährung, welche die Konzentration steigern kann, aufklären. Dieses Kochbuch besteht aus 28 Rezepten für morgens, mittags, abends, sowie einen Snack für Zwischendurch. Wir haben nur Rezepte in dieses Kochbuch aufgenommen, welche gesund sind und unsere Konzentration steigern.

Unser Ziel ist es, möglichst viele Menschen zu erreichen und zu zeigen, dass gesunde Ernährung lecker sein kann. Außerdem möchten wir zeigen, dass die Ernährung große Auswirkungen darauf hat, wie gut wir uns konzentrieren können.

Mit verschiedensten Rezepten kann jeder seinem Körper individuell guttun. Es ist jedoch auch noch zu beachten, dass andere Faktoren wie zum Beispiel Schlaf und Sport auch Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungen haben.

Unser Motto lautet: Von Schülern für Schüler*innen. Unsere Zielgruppe sind unteranderem wir selbst, die Schüler*innen. Auch deswegen haben wir bei unseren Rezepten darauf geachtet, dass diese in kurzer Zeit zubereitet werden können. Außerdem kann so gut wie jedes Gericht in einer Tupperdose mit zur Schule gebracht werden. Es ist möglich sich mit wenig Aufwand gesund zu ernähren!



2. Gesunde Ernährung

Bei all unseren Rezepten haben wir darauf geachtet, dass diese unserem Körper guttun. Wir möchten unseren Körper stärken und unterstützen!

Grundsätzlich braucht unser Körper alle Lebensmittel. Es kommt jedoch auf die Menge an, die Menge macht das Gift!

Wir essen, da wir sonst nicht überleben würden. Unser Körper braucht Nährstoffe, Vitamine, Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate usw. um zu funktionieren. Aber vor allem brauchen wir eines: Energie. Der Körper ist wie ein Moor, um zu funktionieren braucht er Benzin oder halt Energie. Diese Energie verbraucht der Kong auch beweschlafen.

Grundsätzlich gilt, dass Rezepte und in denen mens Worter den stecken wo man sich fragt "hä?", diese sollte man den. In diesen stecken oft onservierungsstoffe, Farbstoffe, Aromen und vieles meh was mit einer gesunden Ernährung nachts zu tun hat.

Zucker und Salz solft, man nur in kleinen Mengen zu sich nehme. D. WHO empfiehlt eine maximale tägliche Zockerzunahme von 50 g. Desweitern sollen siglich 5 Portionen Obst/Gemüse zu sich enommen werden, diese liefern wichtige V ta sir e. Eine Portion ist so groß wie die Hand de Verkosters.

Fette: Fette sinc numb schlecht neit aus sind sog at the source. Sie liefe in wichtige Vitamine. Fette können in gestrigte und ungesttigte Fette aufgeteilt werden. Gesättigte Fette sollten nachen werden. Ungesättigte Fette wie sie z.B. in Avocado und Nussen vorhanden sind, sind gut und sollten unbedingt in die Nahrung integriert werden. Vor allem mehrfach ungesättigte Fettsäuren sollte man regelmäßig zu sich nehmen, da diese sehr gesund sind und nicht vom Körper selbst hergestellt werden können. 30 % der Nahrung sollten durch Fette, aber durch gute Fette aufgenommen werden. Das heißt durch Avocados, fettigen Fisch und Nüssen etc.

Kohlehydrate: Es ist wichtig, dem Körper vor allem komplexe Kohlehydrate zu liefern. Dazu gehören Kartoffeln, Vollkornprodukte aber auch Obst und Gemüse. Sie liefern Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. 60 % der Nahrung sollten aus Kohlehydraten bestehen.

Eiweiße. Zu hochwertigen Eiweißen zählen zum Beispiel Putenfleisch und Haferstecken. Eiweiße, auch Proteine genannt, sind sehr wichtig für unseren Körper, da sie unteranderem verwendet werden am Strukturen im Körper aufzubauen. 10 % der Nahrung sollte aus Proteinen bestehen.

Es gibt nicht die perfekte vrnährung, welche uit jeder geeignet ist. Jeder vensch ist unterschiedlich und hat andere ziele, so variiert auch die nahrung. Ein Mensch der viel Sport betreibt, sollte zum Beispiel mehr Eiweiße zu sich nehmen als ein Mensch, welcher nur im Büro

Bei einer gesunden Ernährung ist es wichtig darauf zu achten, dass auch de Qualität der Lebensmittel stimmt. Ein Biodorenfilet ist nicht mit einem Puter ilet aus der Massentierhaltung gleichzusetzen. De wach ist es OK, sich auch mal z.B. einen hokoriege zu gönnen. Es kommt auf die Menge an.

3. Ernährungspyramide

Auch die Ernährungspyramide kann dabei helfen sich gesund zu ernähren. Sie gibt an, wie viel von jeder Lebensmittelgruppe täglich konsumiert werden sollte. Die Ernährungspyramide zeigt eine ausgewogene Ernährung. Dabei steht jedes Symbol für eine Lebensmittelgruppe, wie zum Beispiel die Karotte für Gemüse und das Getreide für Brot und andere Getreideprodukte. Die Anzahl der Kästchen gibt dabei direkt die Anzahl der Portionen an. Eine Portion ist eine Handvoll. Die Größe der Portion variiert nach Alter, so dass eine Kinderportion eine Kinderhand und eine Erwachsenenportion eine Erwachsenenhand voll ist. Die Farben geben Auskunft darüber wie gesund eine Lebensmittelart ist.

Konzentration

Etage 6: Auf der letzten Etage sind Süßigkeiten vorzufinden. Diese sind hoch verarbeitet und enthalten viel Zucker, Salz, ungesundes Fett usw. Diese Lebensmittel sollten nur in kleinen Mengen oder garnicht verzehrt werden



Etage 1: Täglich sollte min. 1, 5 L getrunken werden, da unser Gehirn zu 80 % aus Wasser besteht. Hauptsächlich sollte Wasser getrunken werden, aber auch ungesüßter Tee ist geeignet.

Etage 3:
Getreideprodukte liefern wichtige
Kohlenhydrate, sowie Ballastoffe.
Weizenprodukte sollten durch Vollkorr
produkte ersetzt werden, da diese
langkettige Kohlenhydrate enthalten.

In unserer Projektarbeit haben wir uns auf das Thema "Konzentration" in Bezug auf die gesunde Ernährung spezialisiert. Dabei haben wir herausgefunden, dass die Ernährung dabei helfen kann sich besser zu konzentrieren. Bestimmte Lebensmittel wie zum Beispiel Vollkornprodukte, also langkettige Kohlehydrate, fördern die Konzentration über einen langen Zeitraum. Aber auch Fisch, Nüsse aller Art, rote Beeren, grünes Gemüse im Allgemeinen, Avocados, Eier, Hülsenfrüchte aller Art und noch viele weitere Lebensmittel können unsere Konzentration steigern. Wohingegen Süßigkeiten die Konzentration nur kurzfristig, steigen lassen. In unserem Kochbuch sind deshalb nicht nur viele gesunde Lebensmittel, sondern auch viele, welche unsere Konzentration steigern.

Es ist auch wichtig täglich mindestens 1,5 Liter Wasser trinken, da unser Gehirn zu 80 % aus Wasser besteht und wir uns so besser konzentrieren können.



Frühstück

- o Griechischer Joghurt
- o Müsli
- o Sandwich
- o Graved-Lachs-Ei-Sandwich
- o Beeren Cashew-Frischkäse
- o Chia-Kokos-Pudding mit Beeren
- o Frühstücksei mit Avocado-Tomatensalat

Mittag

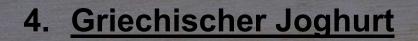
- o Lachs mit Kartoffeln und Fenchelgemüse
- o Nudeln mit Lachs-Spinat-Soße
- o (Vegetarisches) Fleisch mit Reis und Süßsauer-Soße
- o Puten-Gemüse-Pfanne mit Reis

Snack

- O Schwarze Bohnencreme mit Vollkornbrot oder Gemüsesticks
- O Nuss-Schüssel
- O Obstsalat
- O Energiebälle
- O Bananen-Kirsch-Müsliriegel
- O Walnuss-Melasse-Shortbread
- O Bowl mit Lachs

Abend

- O Couscous-Salat
- O Belugalinsensalat
- O Brot mit frischem Käse
- O Brokkolicremesuppe mit Petersilienöl



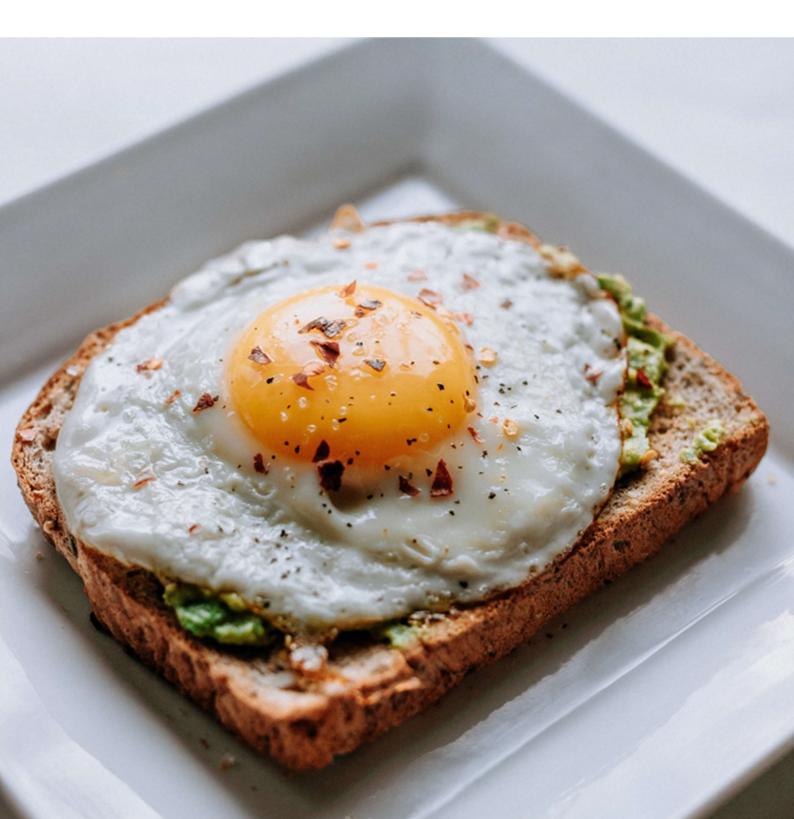
Skyr je nach Hunger in eine Schüssel füllen.
Einige Walnusskerne mit den Fingern zerkrümeln, auf den Joghurt geben. Mit
1-2 EL flüssigen Honig beträufeln.
Einige Haferflocken dazu geben und unterrühren.



6. Sandwich

2 Scheiben Vollkornbrot Avocado 1 Spiegelei

Nährwerte: Ca. 402 kcal, 17g EW, 22g F, 37g KH mit in Scheiben geschnitten belegen. darüber auf die Brotscheibe legen. Das Sandwich zuklappen und servieren.



7. Graved-Lachs-Ei-Sandwich

Für zwei Personen Zubereitungszeit: 20 min.



Abb. 1 unbekannt, koernerbrot-mit-lachs-ei-und-rucola

2 Eier (Größe M)
50g Salatgurke
1 Tomate
1/2 Beet Kresse
2 EL Frischkäse
(Halbfettstufe)
2 TL körniger Senf
4 Scheiben Vollkornbrot
(á ca. 60 g)
50g Graved Lachs
(in dünnen Schieben)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

"Eier hart, in kochendem Wasser garen, kaltabschrecken und pellen. Die Eier mit dem Eischneider oder einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

Inzwischen die Gurke waschen, streifig schälen und in 8 Schieben scheiden. Die Tomate waschen und in 4 Schieben schneiden, dabei Kerne und Stielansatz entfernen. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen.

Den Frischkäse mit dem Senf verrühren und gleichmäßig auf die Brotscheiben streichen. 2 Brotscheiben mit Gurken und Tomatenscheiben belegen, darauf den Lach und die Eierscheiben verteilen. Alles leicht mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kresse bestreuen.

Die übrigen Brotscheiben darauflegen und die Sandwiches etwas Festdrücken. Zum Mitnehmen in einer Frischhaltebox, eingewickelt in Brotpapier, mitnehmen und mit Genuss unterwegs verzehren."¹

Nährwerte pro Portion: ca. 430 kcal, 25g EW, 12g F, 50g KH, 11g BST

¹ Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH S. 78

8. <u>Beeren-Cashew-Frischkäse</u>

Für zwei Personen

Zubereitungszeit: 15 min.



Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH S.38

30g Cashewkerne
250g gemischte Beeren
(Z.B. Blau-, Brom-, Him-,
oder Johannesbeeren)
2 TL Ahornsirup
200g körniger Frischkäse
(Halbfettstufe)
100g Magerquark

"Die Cashewkerne grob hacken und einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittler Hitze hell anrösten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Die Beeren waschen und trockenen tupfen, die Johannesbeeren von den Rispen streifen. Zwei Drittel der Beeren zum Garnieren beiseitestellen. Den Rest mit dem Ahornsirup mit einer Gabel fein zerdrücken.

Den Hüttenkäse mit dem Quark und zwei Drittel der Cashewkerne verrühren. Das Beerenpüree locker untermischen. Die Mischung auf Schalen verteilen und mit den Beiseitegestellten Beeren und den übrigen Cashewkernen Bestreuen. Zum Mitnehmen Frischkäse-Mix und Beeren separat in ein Zwis-off-Glas füllen und kühl stellen.²

Nährwerte pro Portion: Ca. 300 kcal, 23g EW, 12g F, 19g KH, 3g BST

-

² Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH S.38

9. Chias-Kokos-Pudding mit Beeren

Für zwei Personen Zubereitungszeit: 30 min. Einweichen: 12 Stunden (am besten über Nacht)

30g Chiasamen (aus Bioladen/Reformhaus) 100ml fettarme Kokosmilch

Schwarze-Bohnen-Creme 250 g Schwarze Bohnen 1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 EL Olivenöl

22g F, 43g KH

Die Chiasamen mit Kokosmilch und 1/8 I Wasser verrühren und 10 min. quellen lassen. Dann alles

aus der Dose

und

klein schneiden und in

andünsten.

Petersilie waschen und grob hacken. Alles zusammen mit

pürieren und n

Bohnencreme mit ollkornbrot servieren.

10. <u>Frühstücksei mit Avocado-Tomaten-</u> Salat

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 25 min.



Abb. 1 unbekannt, Rezept Tomaten-Avocado-Salat

2 Scheiben Vollkornbrot
(á ca. 50g)
1 ½ EL kalt gepresstes Olivenöl
Salz
2 Eier (Größe M)
1 reife Avocado
1 Mini-Salatgurke
150g Cocktailtomaten
1 EL Balsamico bianco
Chiliflocken

"Die Brotscheiben in etwa fingerdicke Streifen schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotstreifen darin unter Wenden bei Mittlerer Hitze etwa 5 min. rundum knusprig braten, leicht salzen. Herausnehmen und auf einem Teller lassen. Währenddessen die Eier in kochendem Wasser etwas 5 min. weich garen, dann kalt abschrecken. Inzwischen die Avocado halbieren und den Stein entfernen, die Avocadohälften schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Gurke waschen, längs vierteln und quer in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Avocadowürfel, Gurken- und Tomatenstücke vorsichtig mit Essig und Übrigem Öl mischen und den Salat mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

Zum Servieren die Eier in Eierbscher setzen, die

Zum Servieren die Eier in Eierbscher setzen, die Brotstäbchen und den Salat dazu anrichten. Die Eier köpfen, mit Chiliflocken bestreuen und das Brot ins Eigelb streuen."³

Nährwerte pro Portion: Ca. 390 kcal, 13g EW, 23g F, 30g KH, 9 BST

³ Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH S. 54

11. <u>Lachs mit Kartoffeln und</u> <u>Fenchelgemüse</u>

Kartoffeln für 4 Personen 2 Fenchelknollen

etwas Öl

4 Stück Lachsfilet (ohne Haut) Salz und Pfeffer Knoblauchzehe schälen, waschen und wie gewohnt kochen. Von den Strunk herausschneiden, würfeln und waschen. In der Pfanne zunächst in

anbraten, dann etwas Wasser zufügen und kochen, bis der Fenchel die gewünschte Festigkeit erreicht hat. Würzen.

waschen, trockentupfen. Mit würzen, je nach Geschmack eine häuten und kleinschneiden und auf dem Lachs verteilen. Dann in der Pfanne anbraten. Alles zusammen auf einem Teller anrichten.



12. Nudeln mit Lachs-Spinat-Soße

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe würfeln.

400 g frischen Spinat waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden (nicht bei

Babyspinat). Zwiebel und Knoblauch in

1 EL Olivenöl andünsten, Spinat dazugeben.

2 Lachsfilets in kleine Stücke teilen, zum Spinat geben und kurz (ca. 2-3

Minuten) mit garen.

3 EL Creme fraîche und

1 EL Zitronensaft dazugeben und mit

1 Messerspitze Muskatnuss

Salz und Pfeffer

1 Zucchino

200 g Vollkornspaghetti

würzen.

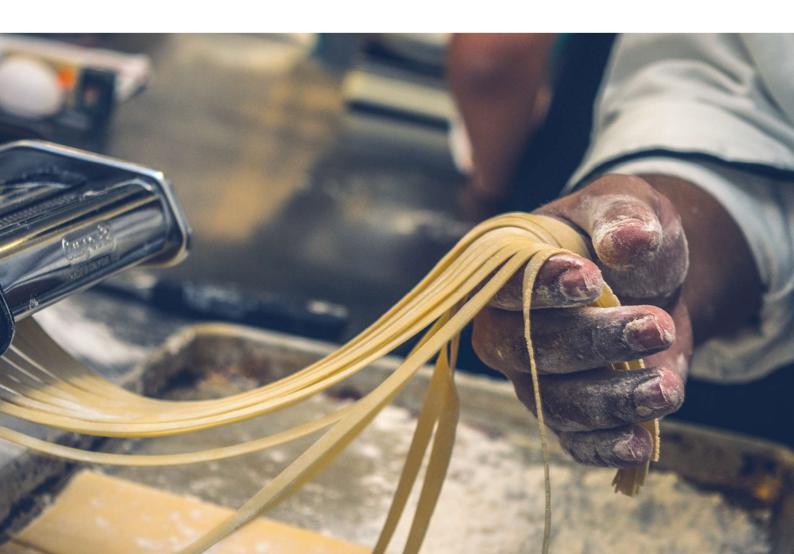
waschen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. in kochendem Salzwasser 7 Min. kochen, dann Zucchino

dazugeben und weitere 2 Min. kochen.

Spaghetti mit der Lachs-Spinat-Soße und nach Geschmack mit

Parmesan servieren.

Nährwerte: Ca. 1.244 kcal, 85g EW, 67g F, 71g KH



13. (Vegetarisches) Fleisch mit Reis und Süß-Saurer-Soße

Reis

180 g Like Chicken (vegetarisch) Alternativ 180 g Hühnchen-Fleisch

1 EL Olivenöl 1 Glas Uncle Ben's Süß-Sauer-Soße nach Packungsanweisung kochen.

in der Bratpfanne für 5 Minuten erhitzen.

in Streifen schneiden und in in der Pfanne anbraten.

hinzufügen.



14. Puten-Gemüse-Pfanne mit Reis (für 3 Portionen)

https://www.chefkoch.de/rezepte/1304041235464555/Puten-Gemuese-Pfanne-mit-Reis.html

2 Beutel Reis à 125 g nach Packungsanleitung zubereiten. 300 g Putenfleisch würfeln und in der Pfanne in

1 EL Olivenöl rundherum anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. 250 g Champignons putzen und vierteln und in der Pfanne mit etwas

Salz und Pfeffer braten. Dann das Fleisch wieder zufügen.

350 ml Gemüsebrühe und

200 ml Sahne dazu gießen.

1 Paprikaschote waschen, in Streifen schneiden

500 g Brokkoli waschen und in Röschen teilen, danach beides in die Pfanne

zugeben und mindestens 10 Minuten köcheln lassen, bis der

Brokkoli zart ist.

Die Sauce mit hellem Saucenbinder oder Mehl andicken und mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren ein

Petersilie zufügen und mit dem Reis servieren.

½ Bund Nährwerte:

Ca. 1.382 kcal, 114g EW,

37g F, 137g KH



15. Schwarze-Bohnen-Creme

250 g Schwarze Bohnen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

 $\frac{1}{2}$ Bund

100 g Sauerrahm

1 EL Olivenöl

Salz

Chilipulver

Nährwerte:

Ca. 488 kcal, 21g EW,

22g F, 43g KH

aus der Dose

und

klein schneiden und in

andünsten.

Petersilie waschen und grob hacken. Alles zusammen mit

und

pürieren und mit

und

abschmecken.

Bohnencreme mit Gemüsesticks oder Vollkornbrot servieren.

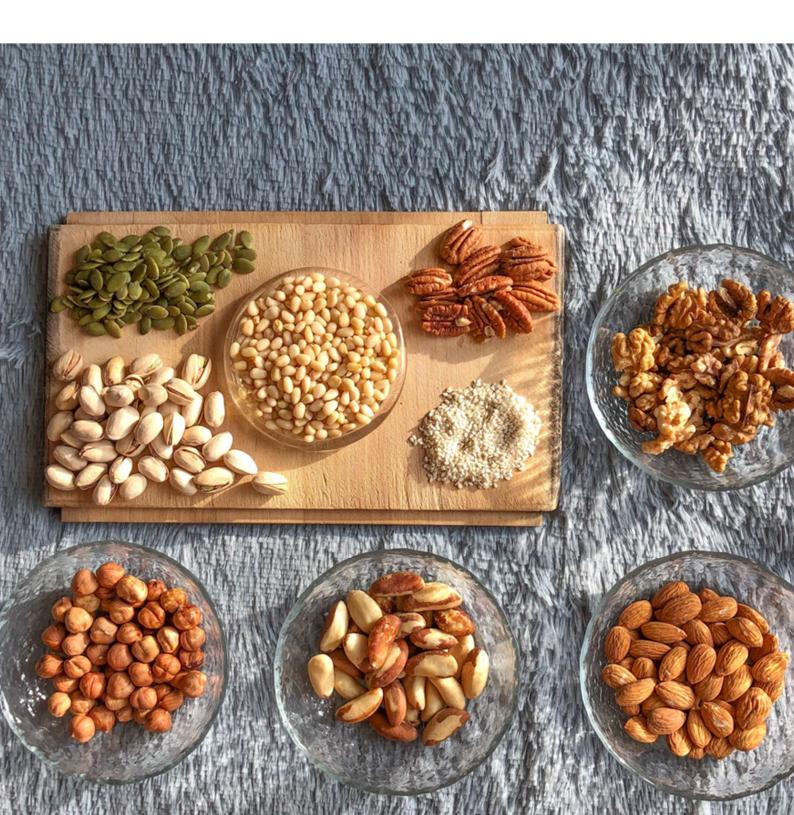


16. Nuss-Schüssel

15 g Walnüsse mit 15 g Cashewkerne und

15 g Mandeln in eine Schüssel geben

Nährwerte: Ca. 290 kcal, 9g EW, 25g F, 5g KH



17. Obstsalat

½ Banane
50 g Baubeeren
½ Apfel
½ Orange
30 g Sonnenblumenkerne
200 g Skyr
Nährwerte:
Ca. 444 kcal, 32g EW,
16g F, 40g KH

schälen, in Scheiben schneiden und mit in eine Schüssel geben. Dazu schneiden und mit einer in Würfel geschnitten hinzufügen. darüber streuen. dazugeben.



18. Energiebällchen

Für 25 Stück

Zubereitungszeit: 50 min.

Kühlen: 1 Stunde

Für 25 Stück

Zubereitungszeit: 50 min.

Kühlen: 1 Stunde

200g getrocknete Aprikosen

100g getrocknete Feigen

1 Bio-Orange

150g gemahlene Mandeln

50g zarte glutenfreie Haferflocken

1/2 TL Zimtpulver Salz

4 TL Kokosraspel

4 TL helle Sesamsamen

4 TL gemahlener Mohn

4 TL ungesalzene Pistazienkerne

4 TL gepuffter Amarant

"Die Aprikosen und Feigen in kleine Stücke schneiden.
Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale
fein abreiben. Die Orange halbieren und 5 EL Saft auspressen.
Die Trockenfrüchte mit Orangenschale und -saft, Mandeln,
Haferflocken, Zimt und 1 Prise Salz im Blitzkacker oder in
einem hohen Rührbecher mit Stabmixer zu einer dicken Paste
pürieren. Alles etwa eine Stunde kühl stellen.
Inzwischen die Kokosraspeln, den Sesam und den
Mohn nacheinander in einer kleinen Pfanne ohne Fett
bei mittlerer Hitze hell anrösten. Jeweils herausnehmen
und getrennt auf kleinen Tellern abkühlen lassen.
Die Pistazien hacken und ebenso wie den Amarant
separat auf kleine Teller verteilen.
Aus der Fruchtmasse mit einem Löffel etwa 25
Wallnussgroße Portionen abstechen. Jede Portion

Aus der Fruchtmasse mit einem Löttel etwa 25
Wallnussgroße Portionen abstechen. Jede Portion
mit angefeuchteten Händen zu einer Kugel rollen und
jeweils 5 Energiebällchen in einer anderen Zutat –
Kokosraspeln, Sesam, Mohn, Pistazien oder Amarant –
Wälzen. Kühl und luftdicht verpacken halten sich die
Energiebällchen ca. 2 Wochen. "⁴

Nährwerte pro Stück: ca. 90 kcal, 3g EW, 5g F, 8g KH, 3g BST



Abb. 1 elbgesund.de, Leinsamen-Energy-Balls – ein Rezept der Ernährungs-Docs

⁴ Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH, S. 146

19. Bananen-Kirsch-Müsliriegel

Dieser Knusperhappen ist fix zur Hand, wenn der kleine Hunger anklopft.

Für 12 Stück Zubereitungszeit: 45 min.



Backen: 1 Stunde "Backen: 1 Stunde "Backen: 30 min. aus Zwei reife Bananen Bar 50 ml ungesüßter Mandel Drink 75g getrocknete ungesüßte Sauerkirschen 2 EL Kürbiskerne 150g kernige Haferflocken 50g Dinkelvollkorn Mehl 50g Kokosraspel ½ TL gemahlene Vanille Salz 60g weiches, natives Kokosöl

"Backofen auf 160 Grad vorheizen. Ein Backbleich mit Backpapier auslegen.

Bananen schälen, grob schneiden, mit dem Mandeldrink in einem hohen Rührbecher mit Stabmixer fein pürieren.

Kirschen grob zerkleinern, Kürbiskerne hacken. Haferflocken, Mehl, Kokosraspel, Kirschen, Kürbiskerne, Vanille und eine Prise Salz in einer Schüssel gut vermischen. Bananenmus und Öl dazugeben, alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf dem Backbleich 1 cm hoch zu einem Rechteck (ca. 24x20 cm) glatt verstreichen. 1 Stunde im unteren Drittel des Backofens backen. Danach Müslieplatte aus dem Ofen nehmen und in 12 gleich große Riegel schneiden Ofentemperatur auf 100 Grad reduzieren, Riegel weitere 30 min. im Ofen trocknen. Danach vollständig abkühlen lassen. In einer Luftdichten Dose 3 bis 4 Wochen haltbar."5

Nährwerte pro Stück: 170 Kcal, 3g EW, 10 F, 17g KH, 3g BST

-

⁵ Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH S.144

20. Quinoa-Bowl mit Lachs

Für 2 Personen Zubereitungszeit: ca. 35 min.



75g Quinoa 200ml glutenfreie Gemüsebrühe 2 ½ EL Zitronensaft 2 TL Hanföl Salz, Pfeffer aus der Mühle 200g grüner Spargel 6 Radieschen 1 kleine Avocado **30g junger Spinat** 65g Kichererbsen (aus der Dose) 125g Stremellachs 1 EL helles Tahin (Sesampaste

"Die Quinoa in einem Sieb abbrausen und mit der Brühe in einem Topf aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 min garen, dann bei ausgeschaltetem Herd offen etwas 10 min abkühlen lassen. Mit 1 EL Zitronensaft und Öl verrühren, salzen und pfeffern. Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel quer halbieren, dicke Stangen längs halbieren. Spargel in kochendes Salzwasser 3 – 4 min bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in 100g Grich. Joghurt (5% Fett) dünne Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren und entsteinen, die Hälften schälen und quer in dünne Spalten schneiden. Sofort mit einem EL Zitronensaft beträufeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Lachs häuten und mit einer Gabel in Stücke zupfen. Joghurt mit Tahin und übrigem Zitronensaft glat rühren, salzen und pfeffern. Quinoa auf Schalen verteilen. Spargel, Radieschen, Avocado, Spin Kichererbsen und Lachs darauf anrichte

> Nährwerte pro Portion: Ca. 560 kcal, 24g EW, 32g F, 38g KH, 10g BS1

⁶ Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH, S.104

21. Couscous-Salat mit Zimtjoghurt

2 TL Instant-Gemüse-

mit 500 ml Wasser aufkochen. brühe 300 g Vollkorn-Couscous

200 g Brokkoli

einstreuen, Herd ausmachen und Couscous quellen lassen. in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser

ca. 5 Minuten blanchieren.

waschen, putzen und in Würfel schneiden.

2 Rote Paprika 3 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

1 TL gemahlenem Kreuz-

Kümmel

Salz und Pfeffer

verrühren und mit dem Couscous und dem Gemüse mischen.

Für den Zimtjoghurt

150 g Joghurt mit

1/2 TL Zimtpulver

und

würzen.

1 Granatapfel

halbieren und die Kerne mit einem Kochlöffel ausklopfen.

2 EL gesalzene Cashew-

kerne

hacken.

Couscous-Salat mit Zimtjoghurt, Granatapfelkernen und

Cashewkernen servieren.

Nährwerte:

Ca. 965 kcal, 39g EW, 35g F, 113g KH



22. Belugalinsensalat

100 g Belugalinsen in 300 ml Wasser mit

1 Lorbeerblatt und

1 Knoblauchzehe in ca. 25 Min. weichkochen.

10 Cocktailtomaten halbieren.

1 Gelbe Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.3 Frühlingszwiebeln waschen putzen und in feine Ringe schneiden.

4 getrocknete Tomaten klein schneiden.

½ Bund Petersilie waschen und trocken schütteln. Von

½ Bund Basilikum die Blätter abzupfen und die Kräuter hacken. Alles mit den

Linsen mischen.

100 g Rucola waschen.

100 g Ziegen- oder

Schafskäse in Würfel schneiden.

Für die Vinaigrette

30 ml Aceto Balsamico mit

80 ml Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Belugalinsen mit der Vinaigrette mischen und mit Rucola und

Käse servieren.

Nährwerte:

Ca. 1.743 kcal, 67g EW, 107g F, 103g KH



23. Brot mit frischem Käse

Vollkornbrotscheiben Dünnen Schicht Butter Käse bestücken mit einer beschmieren und mit



24. Brokkoli Cremesuppe mit Petersilien

<u>ÖI</u>

nochmals durchführen und die Mischung zugedeckt

(12% Fett – aus der Dose)

1 TL natives Kokosöl/

Rapskernöl

2 EL gehackte Mandeln

2 EL Kokosraspel

2 EL Dinkelvollkornflocken

2 TL Reissirup

(aus Bioladen/Reformhaus)

250g gemischte Beeren

(Z.B. Erd-, Heidel-, Him-,

Johannesbeeren)

12h – am besten über Nacht – im Kühlschrank ausguellen lassen.

Am nächsten Tag das Öl in einer beschichteten
Pfanne erwärmen und Mandeln, Kokosraspel und
Dinkelflocken darin bei mittlerer Hitze unterrühren
3 – 4 min. goldbraun rösten. Mit dem Reissirup
beträufeln, gut mischen und vom Herd nehmen.
Die Beeren waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren
waschen, putzen und halbieren. Den Chiapudding aus dem
Kühlschrank nehmen, nochmals durchrühren und mit der
Kokos-Flockenmischung und den beeren in große Gläßer
Oder Schalen füllen. Dabei mit einigen Beeren sofort
servieren."

Näherwerte pro Portion: 400 kcal, 10g EW, 28g F, 24g KH, 12g BST



25. Gelbe Zucchinisuppe mit



Würztopping

Abb. 1 Timmann Caludia, Gelbe Zucchinisuppe mit Würztopping

2 Personen Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Zucchini putzen, waschen und in Zubereitungszeit: ca. 30min etwa 1cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln, Zwiebel und Ingwer in einem Topf im Öl bei milder Hitze 2 bis 3 Minuten

Zutaten: dünsten. Zucchini und Kartoffelwürfel etwa 3 Minuten mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Sahne dazu gießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

10g Ingwer, 1 Zwiebel (klein), 300g gelbe Zucchini Inzwischen für das Topping getrocknete Tomaten und abtropfen lassen und ca. 100g Kartoffel (Mehlig-kochend) getrennt fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln 1EL kalt gepresstes Olivenöl und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen.

Salz den Rest in feine Streifen schneiden und mit Tomaten, Oliven, Pfeffer und Essig mischen.

00ml Glutenfreie Gemüsebrühe Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer, sowie 100ml Mandelsahne abschmecken. Zum Servieren in Schalen oder tiefen Tellern anrichten, mit dem 40g getrocknete Tomaten (in Öl) Topping und dem beiseitegelegten Basilikum garnieren. Dazu 30g grüne Oliven (ohne Stein) passt Vollkornbaguette. Zum Mitnehmen Suppe und Topping separat 3 Stiele Basilikum und mit 2TL Aceto Balsamico verpacken.

Nährwerte pro Portion: 240kcal, 6g EW, 15g F, 16g KH, 5g BST

26. Zusätzliches wissen

Die gesunde Ernährung

Einleitung

Die gesunde Ernährung ist ein immer aktuelles Thema, welches seit einigen Jahren immer mehr Aufmerksamkeit und Bedeutung erhält. Durch eine gesunde Ernährung können Krankheiten vermieden oder bekämpft werden, sie hat Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und wie gut wir uns konzentrieren können. Sie fördert die mentale Gesundheit von Kindern, dies belegt eine Studie. Es ist jedoch zu beachten, dass Faktoren, wie zum Beispiel der Schlaf oder sportliche Aktivität, auch großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit haben. Ohne etwas zu essen überleben wir nicht, denn unsere Nahrung besteht aus verschiedenen Bestandteilen, auch aus Energie.

Es gibt nicht die perfekte Ernährung. Jeder Mensch ist anders, hat andere Ziele und einen anderen Alltag. Es gibt jedoch eine gesunde Ernährung, die an den Alltag und an die individuellen Ziele angepasst werden kann und dadurch Vorteile mit sich bringt.

Eine ungesunde Ernährung führt z.B. dazu, dass der Cholesterinspiegel steigt.

Nährstoffdefizite, Diabetes Typ 2 oder Übergewicht können entstehen, Herz-KreislaufKrankheiten kommen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit vor etc.

Was ist gesunde Ernährung?

Eine gesunde Ernährung ist eine ausgewogene Ernährung, welche hauptsächlich aus Obst, Gemüse und Vollkorn- bzw. Milchprodukten besteht. Beim Verzicht von tierischen Produkten ist darauf zu achten, dass wichtige Nährstoffe, wie z.B. Kalzium und Eisen trotzdem durch pflanzliche Produkte aufgenommen werden. Es ist wichtig, dass Zutaten frisch und möglichst unbehandelt verzehrt werden. Außerdem sollte man täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, haupt-sächlich Wasser, zu sich nehmen. Auch ist es empfehlenswert, sich abwechslungsreich zu er-nähren.

Makronährstoffe – die großen Bestandteile unserer Ernährung
Es gibt drei Makronährstoffe: Eiweiß, auch bekannt als Protein, Kohlenhydrate
(Kohlenhydrate sind nicht das Gleiche wie Kalorien) und Fette. Fast alles, was wir essen,
besteht aus einem oder mehreren dieser Makros. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung
besteht aus 10 % Eiweißen, 30 % Fetten und 60 % Kohlenhydraten. Dies ist ein Richtwert,
nicht aber für jeden Menschen genauso geeignet.

Eiweiße

Hochwertige pflanzliche Eiweiße sind z.B. Haferflocken, Nüsse sowie Linsen. Hochwertige tierische Eiweiße sind zum Beispiel Putenfleisch, Ei und Fisch. Da Eiweiße kaum gespeichert werden können, ist es wichtig, diese täglich zu sich zu nehmen. "Sie sind Baustoffe für Zellen und verschiedene Gewebe (z.B. Haut, Muskel, Organe und Bindegewebe). Außerdem braucht sie der Körper für die Hormonbildung, das Immunsystem und als Transportstoff." Eiweiße gehören zu den wichtigsten Bausteinen des Körpers.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind der wichtigste Treibstoff für Muskulatur und Gehirn. Die drei Kohlenhydratarten werden je nach Anzahl der Zuckerbausteine unterschieden: Einfachzucker, Zweifach-zucker und Mehrfachzucker. Traubenzucker und Fruchtzucker gehören zum Einfachfachzucker. Zum Zweifachzucker zählt vor allem Haushaltszucker. In Getreide, Vollkornprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten sind Mehrfachzucker enthalten.

Fette

Fette sind nicht gleich Fette. Es gibt gute und schlechte Fette, ungesättigte und gesättigte Fett-säuren. Die gesättigten Fettsäuren sorgen für einen erhöhten Cholesterinspiegel, sind also eher ungesund. Die ungesättigten Fettsäuren sind gute Fette, welchen den Cholesterinspiegel senken und wichtig für die Vitaminaufnahme im Körper sind. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren können nicht vom Körper hergestellt werden, weshalb diese durch z.B. Chiasamen oder fettigen Fisch zugeführt werden sollten. Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören auch die wichtigen Omega-3-Fette.

Mikronährstoffe – die kleinen Bestandteile unserer Nahrung

"Mikronährstoffe sind eine Gruppe von Nährstoffen, die der menschliche Körper für die korrekte Durchführung all seiner Prozesse benötigt." Es gibt mehrere Mikronährstoffe. Die wichtigsten sind Mineralstoffe, Vitamine, essenzielle Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien. In pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen, Kernen, Getreide, Obst, Gemüse und in tierischen Lebensmitteln sind Mikronährstoffe vorzufinden.

Obst und Gemüse liefern unverzichtbare Vitamine, Ballaststoffe, Antioxidantien und Mineralien und sollten möglichst abwechslungsreich gegessen werden, da diese unterschiedliche Nährstoffe liefern.

27. Kann man sich durch Lebensmittel besser konzentrieren?

Im Allgemeinen kann man durchaus sagen, dass man sich durch bestimmte Lebensmittel besser konzentrieren kann. Wie auf der vorherigen Seite schon angedeutet, muss man jedoch auf einiges achten, wenn man gezielt auf seine Konzentration achten möchte.

Da das menschliche Gehirn ein regelrechter Energiefresser ist, ist es wichtig regelmäßig und einheitlich Essen/Mahlzeiten zu sich zu nehmen, damit man geistig leitungsfähig und fit bleibt.

Hierfür ist es besonders wichtig, bestimmte Mineralien, wie Jod, Magnesium, Eisen, Vitamin C und B-Vitamine zu sich zu nehmen.

Diese fördern bei dessen Einnahme nicht nur unsere Psyche, das Gehirn und verringern die Müdigkeit, nein, sie steigern auch immens unsere Konzentration. Doch wenn man vor bestimmten



Konzentrationsphasen, zu viel und zu schnell isst, dann wirkt sich das jedoch negativ auf die menschliche Konzentration aus.

So ist beispielsweise förderlich, wenn man um sich besser konzentrieren zu können,



langkettige Kohlenhydrate zu sich zu nimmt. Diese sind Z.B. in den bekannten Vollkornprodukten enthalten.

Die langkettigen Kohlenhydrate sind gut/wichtig für unsere Konzentration, da diese von unserem Körper, im Vergleich zu anderen Lebensmitteln, langsamer gespalten und in Zucker umgewandelt

werden. Diese wichtige Art der Kohlenhydrate versorgen stätig, bei regelmäßigen Mahlzeiten, unser Gehirn mit Energie und können helfen, so die Konzentration des Menschen zu steigern. Jetzt noch ein paar Lebensmittel, welche die oben genannten Stoffe etc. enthalten. Zum einen ist natürlich das Wasser ein wichtiger Bestandteil für unser Wohlbefinden, auch in Hinblick auf unsere Konzentration. Nur als kleine Randinformation; unser Gehirn besteht zu 80% aus Wasser.

Weitere Lebensmittel sind beispielsweise Fisch, Nüsse aller Art, rote Beeren, grünes Gemüse im Allgemeinen, Avocados, Eier, Hülsenfrüchte aller Art und noch viele weitere. Die hier aufgelisteten sind nur eine kleine Menge der bekannten Lebensmittel, welche unsere Konzentration und Wohlbefinden steigern/fördern.

Als Abschlusssatz für dieses Unterthema können wir sagen, dass gerade, wenn man in diesem Themenbereich tiefgründiger wird, es hoch komplex wird und man alles was man dann anspannenden Material zu diesem Thema findet erstmal verstehen muss. Dennoch sind wir der Meinung, dass es wichtig ist, sich mit diesem Themenbereich auseinander zu setzten, da dieser auch vor allem als Schüler und Schülerin sehr spannend und wichtig sein kann. Denn kaum in einer anderen "Unternehmung" in der Woche für Jugendliche in unserem Alter, ist die Konzentration so wichtig, wie in der Schule.

Als abschließende Antwort auf die obenstehende Frage lautet: Wenn man sich versucht richtig und gesund zu ernähren, an manchen Stellen bei Lebensmitteln vielleicht genauer drauf achtet als normal, dann kann man durch Aussagen, dann man sich durch Lebensmittel besser konzentrieren kann. ⁷

G. Garret, (Jahr: unbekannt), Was hilft gegen Konzentrationsschwäche? Artikel S. f Looks Katharina, Jahr. 2021 – 27. Mai, Konzentration steigern: Die beste Nahrung fürs Gehirn, Magazin "Scoyo einfach leichter lernen, S. f

28. Zucker

Zucker ist ein süß schmeckendes Lebensmittel, was meist mit Haushaltszucker in Verbindung gebracht wird. Haushaltszucker besteht aus Traubenzucker und Fruchtzucker, die man im Fachbereich auch Glukose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) nennt.

Es gibt aber noch viel mehr Zuckerarten, wie z.B. Brauner Zucker, Maiszucker, Milchzucker

(Lactose) oder Rohrzucker.

Wir brauchen Zucker um uns konzentrieren zu können. Zucker ist einer der wichtigsten Faktoren um Energie zu tanken.

Würden wir komplett auf Zucker verzichten, hätte unser Körper dennoch genug Energie, da der Körper selber auch Glucose herstellen



kann. Er ist der Teil des Zuckers, der uns Energie gibt. Die Glucose wird durch aufgespaltene Stärke im Darm produziert.

Doch zu viel Zucker kann auch schädlich sein, es kann zu Übergewicht, Diabetes Typ 2 oder auch zu Herz- und Kreislauf-Problemen führen, dass liegt nicht nur am Zucker, sondern auch an anderen Faktoren die eine große Rolle spielen. Wie z.B. die Zusammensetzung des Essens als auch die sportliche Aktivität.

Dennoch ist Zucker in fast jedem Lebensmittel zu finden und dies liegt daran das Zucker ein wirklich sehr starker Geschmacksträger ist. Es wird meist in Fertigprodukten auch als Konservierungstoff eingesetzt. Wir konsumieren im Jahr etwa 160 Millionen Tonnen Zucker. Er wird extremgünstig Produziert und ist damit eine große Einnahmequelle für Firmen und Konzernen. Er wird auch oft wegen der günstigen Herstellungskosten in Lebensmittel eingesetzt. ^{8 9 10}

⁸ n.a, Jenny, n.a: Warum ist in so vielen Lebensmitteln Zucker enthalten?19.11.2021

⁹ Lehnert, Franziska, 12.Juni 2019: Wie schädlich ist Zucker?, 20.11.2021

¹⁰ Frey, Hannah, 18.09.2017: Braucht der Mensch eigentlich Zucker? | Projekt: Zuckerfrei, 21.11.2021:

29. Quellenverzeichnis

Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH S. 54 - Frühstücksei mit Avocado-Tomaten-Salat

Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH, S.104 - Quinoa Bowl mit Lachs

https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezeptdb6_id-14177_broadcast-1530_station-ndrtv.html , Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmbH S.38 - Beeren-Cashew-Frischkäse

https://www.pinterest.de/pin/654640495822921994/ , Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH, S. 146 – Energiebällchen

Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH S.144,

https://buechermenschen.de/lesenswert/aufgetischt/gesundeversuchung- kirsch-muesli-riegel/ - Bananen-Kirsch-Müsliriegel

https://invikoo.de/wp-content/uploads/2017/12/koernerbrot-mit-lachs-ei-und-rucola-scaled.jpg , Die Ernährungsdocs Zuckerfrei gesünder leben, 2020 ZS-Verlag GmBH S. 78 - Graved-Ei-Lachs-Sandwich

https://www.fitforfun.de/wissen/warum-ist-vollkorn-gesuender-als-weissmehl-248426.html

```
<sup>1</sup> Kast, Bas (Erscheinungsdatum): Der Ernährungskompass - Das Kochbuch (S. 57, 189, 154, 110, 92)
```

Bilder:

unsplash.com

Abb. Ernährungspyramide:

https://i.pinimg.com/736x/bf/70/6c/bf706c8e5acd5602a4c2b783000217e6.jpg

¹ Buch-Die Ernährungs Docs; Zuckerfrei gesünder Leben (S. 38, 54/55, 76/77, 78/79, 104, 144, 146, 139)

¹ Buch-Die Ernährungs Docs; Zuckerfrei gesünder Leben (S. 38, 54/55, 76/77, 78/79, 104, 144, 146, 139)

¹ Buch-Die Ernährungs Docs (S. 104, 114/115, 134/135, 150/151)

¹ Buch-Die Ernährungs Docs; Zuckerfrei gesünder Leben (S. 38, 54/55, 76/77, 78/79, 104, 144, 146, 139)

¹ Der Ernährungskompass-Das Kochbuch-Bas Kast (S. 57, 189, 154, 110, 92)

¹ Buch-Die Ernährungs Docs; Zuckerfrei gesünder Leben (S. 38, 54/55, 76/77, 78/79, 104, 144, 146, 139)

¹ Buch-Die Ernährungs Docs; Zuckerfrei gesünder Leben (S. 38, 54/55, 76/77, 78/79, 104, 144, 146, 139)

¹ Vorwerk Thermomix; Finessen Rezeptheft 3/2014

¹ Buch-Die Ernährungs Docs; Zuckerfrei gesünder Leben (S. 38, 54/55, 76/77, 78/79, 104, 144, 146, 139)

¹ Der Ernährungskompass-Das Kochbuch-Bas Kast (S. 57, 189, 154, 110, 92)

¹ Der Ernährungskompass-Das Kochbuch-Bas Kast (S. 57, 189, 154, 110, 92)

¹ https://www.chefkoch.de/rezepte/1304041235464555/Puten-Gemuese-Pfanne-mit-Reis.html

¹ Vorwerk Thermomix; Finessen Rezeptheft 3/2014

¹ Vorwerk Thermomix; Finessen Rezeptheft 3/2014

¹ Buch-Die Ernährungs Docs; Zuckerfrei gesünder Leben (S. 38, 54/55, 76/77, 78/79, 104, 144, 146, 139)

¹ Der Ernährungskompass-Das Kochbuch-Bas Kast (S. 57, 189, 154, 110, 92)

¹ Buch-Die Ernährungs Docs (S. 104, 114/115, 134/135, 150/151)

¹ Buch-Die Ernährungs Docs (S. 104, 114/115, 134/135, 150/151)

¹ Buch-Die Ernährungs Docs (S. 104, 114/115, 134/135, 150/151)

¹ Buch-Die Ernährungs Docs (S. 104, 114/115, 134/135, 150/151)