



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 1 | 2017



Essen unterwegs

Einfach, lecker, vielfältig

ESSEN SIE SICH FIT!

Ausgewogen essen

DEM FASTFOOD WIDERSTEHEN

Fernsehkoch Björn Freitag

SELBST GEMACHT

Rezepte für unterwegs

Liebe Leserinnen und Leser,



endlich hält der Frühling wieder Einzug und lockt uns hinaus ins Freie. Es ist die beste Zeit für Ausflüge in die Natur. Dabei soll auf gesundes Essen nicht verzichtet werden. Was für unsere Freizeit gilt, muss auch

für einen langen Tag in Schule und Beruf selbstverständlich sein. Doch woher kommt unser Essen, wenn wir unterwegs sind? Der aktuelle Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zeigt, dass mehr als die Hälfte der Erwerbstätigen, Schüler oder Studierenden in Deutschland sich täglich oder sehr häufig etwas von zu Hause mitbringt.

Damit es mit der ausgewogenen Ernährung auch unterwegs klappt, haben wir in dieser Ausgabe für Sie Tipps und Rezepte rund um leckeres und gesundes Essen zum Mitnehmen zusammengestellt. Hier finden Sie Antworten auf Fragen wie: Was schmeckt, ist gesund und kann zudem einfach vorbereitet werden? Wie bleibt das Essen auch unterwegs gut verpackt und appetitlich? Und was tun, wenn man nichts dabei hat?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Anwenden! Mein Tipp: Nehmen Sie sich Zeit – für die Lektüre wie für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Ihr
Christian Schmidt MdB
Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft

Inhalt

Dem Fastfood widerstehen
Fernsehkoch Björn Freitag
Seite 3

Essen Sie sich fit!
Ausgewogen essen – auch unterwegs
Seite 4

So wird das Pausenbrot zum Hit
Ideen für einen gesunden und leckeren Schulsack
Seite 6

Trinken nicht vergessen
Was den Durst am besten löscht
Seite 7

Packt den Picknickkorb!
Mit diesen Tipps bleibt Proviant auf Ausflügen und Reisen appetitlich
Seite 8

Auf die Mischung kommt es an
Gute Wahl an Kiosk und Raststätte
Seite 9

Selbst gemacht und eingepackt
Leckere Rezepte für unterwegs
Seite 10

Links, Infos, Impressum
Seite 12

Dem Fastfood widerstehen

ES ERZÄHLT FERNSEHKOCH BJÖRN FREITAG

Durch meine häufigen Drehtage kenne ich das Fastfood-Problem: Während dieser Zeit habe auch ich oft schon zum Mittag Fastfood gegessen, es einfach schnell in der Pause reingeschlungen. Man predigt als Fernsehkoch immer für gesundes und abwechslungsreiches Essen, will zum Selberkochen animieren und achtet dabei beim Drehen auf sich selbst „Null“.

Die Verführung liegt genau in der Einfachheit des Fastfoods, es trifft Zucker auf Fett und das gibt uns im Moment des Essens ein gutes Gefühl. Man muss nichts schneiden, es ist alles nett weich, einfach und angenehm im Geschmack.

Unser Mittagessen sollte sich aber – im Gegensatz zum klassischen Fastfood – aus ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten zusammensetzen. Mediziner haben auch herausgefunden, dass ballaststoffreiche Kost den Darm zum Arbeiten animiert, sie fördert so die Verdauung und macht lange satt. Ballaststoffe können sogar helfen, Krankheiten wie Diabetes vorzubeugen. Und wer sich beim Essen Zeit nimmt, hat nicht nur mehr Genuss, sondern wird auch schneller satt und beugt so Übergewicht vor.

Wo aber bekommt man eine ausgewogene Mahlzeit unterwegs, wenn es schnell gehen muss? Eine grundsätzliche Lösung für das „Take away“-Problem ist nicht immer in Sicht. Zwar gibt es in den Großstädten immer mehr Anbieter, die gesundes Essen für die Hand anbieten. Aber in kleineren Städten oder gar im ländlichen Raum sieht es nicht so gut aus, hier sind es nur wenige.



Die beste Lösung ist einfach: „Selbermachen“. Das Gemüse, das man sich am Abend kocht, kann man für den nächsten Tag leicht mariniert mit Essig und Öl mit ins Büro nehmen. Es ist wenig Arbeit und man kann alles noch zum Beispiel mit Nüssen und Salatblättern verfeinern. Auch könnte man es in leckeren Crêpes- oder Wrap-Teig einwickeln. Das übrig gebliebene Fleisch vom Vorabend schmeckt dünn aufgeschnitten auch hervorragend am nächsten Tag – auch aufs Brot. So kann man sich tolle kreative Boxen zum Mitnehmen mischen.

Der Sternekoch Björn Freitag kocht seit mehreren Jahren im Fernsehen. Seit 2004 ist er in der WDR-Sendung „daheim + unterwegs“ zu sehen. Er ist Restaurantbesitzer und wurde unter anderem mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet.

Essen Sie sich fit



Wie es mit der ausgewogenen Ernährung auch unterwegs klappt

Woher kommt das Essen der Deutschen, wenn sie unterwegs sind? Nicht aus Restaurant oder Kantine – sondern aus der Brotbox. Das zeigt eine Umfrage zur klassischen Auswärtsmahlzeit „Mittagessen“. Selbstgemachtes erspart Hungrigen auch auf Ausflügen lange Wege zur nächsten Gaststätte. Aber was ist gesund und lecker, macht Geist und Körper fit?

Das fördert Kopf- und Muskelarbeit

Die Formel für eine kräftigende, gesunde Mahlzeit: reichlich Getreideprodukte wie Vollkornbrot, -nudeln, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln, dazu viel Obst und Gemüse. In geringerer Menge sollten fettarme Milchprodukte hinzukommen, in Maßen Fleisch, Fisch und Eier sowie sparsam Fette und Öle.

Vorbereiten leicht gemacht

Gerade im Alltag muss der Proviant oft schnell fertig sein. Zügig gemacht ist zum Beispiel ein Vollkornbrot mit magerem Käse oder Schinken und knackigem Gemüse. Wer keine Lust auf Brote hat, nutzt die Reste vom Vortag und macht aus Vollkornnudel-, Kartoffel- oder Linsenresten

Sie halten vor: Vollkornprodukte

Lebensmittel aus Vollkorngetreide machen durch einen höheren Anteil an verdauungsfördernden Ballaststoffen länger satt als Weißmehlprodukte. Außerdem enthalten sie mehr Mineralstoffe und Vitamine.

mit Gemüse sättigende Salate. Zum Nachtisch schmeckt Joghurt mit Obst. Auch praktisch: Beim Kochen gleich eine Portion mehr zubereiten. Sie hält bis zu zwei Tage abgedeckt im Kühlschrank. Wird selten gekocht, kann man auch mehrere Zusatzportionen einfrieren und bei minus 18 Grad Celsius bis zu drei Monate aufbewahren.

Mittagstief verhindern

Zu Fettes macht müde und hastig Gegessenes liegt schwer im Magen. Gegen das Mittagstief hilft unsere Formel für die Kopf- und Muskelarbeit sowie Zeit. Denn wer langsam isst, wird schneller satt – und isst somit weniger. So beugt man Mittagstief und Übergewicht vor. Und ganz nebenbei bleibt mehr Zeit für Genuss.

Proviant-Tipps
für Ausflüge
Seite 8



Was nicht in den Proviant sollte
Sushi, Mettbrötchen, selbst gemachte Mayonnaise und andere Lebensmittel, die rohen Fisch, rohes Fleisch oder rohes Ei enthalten, bleiben besser daheim. Ungekühlt sind sie sehr anfällig für Salmonellen, die Infektionen auslösen können.

Süßes im Leistungstief?

Anders als Mittagstiefs treten Leistungstiefs immer dann auf, wenn der Körper Energienachschub braucht: Man ist zwischendurch plötzlich hungrig, fühlt sich erschöpft. Jetzt ist der Griff zum Schokoriegel verlockend.

Doch Süßigkeiten wie Schokoriegel, Gebäck oder Fruchtgummis sind keine empfehlenswerten Zwischenmahlzeiten. Sie enthalten Zucker und zum Teil viel Fett, wenig Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Wieso Süßes nicht vorhält

Der in Süßigkeiten enthaltene Zucker lässt den Blutzuckerspiegel zwar schnell ansteigen, aber die Zuckermoleküle bleiben nicht lange im Blut. Sie werden von den Körperzellen schnell aufgenommen und umgesetzt. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel fällt wieder ab – und der nächste Hunger und das nächste Leistungstief sind da.

Süßes isst man am besten in Maßen als kleinen Nachtisch. Die davor gegessene Hauptmahlzeit stabilisiert dann nämlich den Blutzuckerspiegel, sodass er nicht schnell wieder abfällt.

Gesunde Zwischenmahlzeiten

Rutscht man auf Ausflügen, in Schule oder Arbeit zwischendurch ins Leistungstief, greift man besser zu Gesundem als zu Süßem. Wir haben eine Auswahl von Zwischenmahlzeiten für Sie zusammengestellt, die Körper und Geist fit machen:

Nüsse

Nüsse sind gut für die Kopfarbeit: Sie gelten durch ihren hohen Anteil an B-Vitamin als Nervennahrung. Nüsse enthalten zwar viel Fett, aber auch Mineralstoffe und reichlich gesunde, ungesättigte Fettsäuren. In Maßen gegessen wirken sie positiv auf das Herz-Kreislauf-System und die Blutfettwerte.



Obst

Obst enthält zwar Zucker, aber auch viel Gesundes: Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe, die schnell und gut sättigen und die Verdauung fördern.



Gemügesticks

Mit Gemügesticks nascht man vor allem Vitamine, Mineralstoffe, verdauungsfördernde Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie verringern das Risiko für Krankheiten, die zum Beispiel das Herz-Kreislaufsystem betreffen.



Ungesüßtes Müsli

Ein kleines, ungesüßtes Müsli verhindert, dass man schnell wieder ins Leistungstief rutscht: Haferflocken sind Vollkornprodukte und helfen den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Dazu kommen fettarme Milch oder fettarmer Joghurt. Sie enthalten Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine.



So wird das Pausenbrot zum Hit

Ideen für einen gesunden und leckeren Schulsack

Wer gut isst und trinkt, lernt auch gut! Heranwachsende können nur mit genug Energie die geistigen und körperlichen Anforderungen des Tages meistern. Gerade in der Pubertät gilt das mitgebrachte Pausenbrot aber schnell als uncool und wird nicht gegessen. Was tun?

Abwechslung schaffen, Trends aufgreifen

Abwechslung und kleine Überraschungen helfen, das Pausenbrot attraktiv zu machen. Greifen Sie von Kindern und Jugendlichen favorisierte Trends auf und kombinieren Sie sie gesund: Wie wäre es mit einem Wrap, gefüllt mit Gemüse und einem Kräuter-Senf-Dip (Rezept Seite 10)? Oder statt der üblichen Stulle mal mit einer Pitatasche, gefüllt mit Rohkost, Mozzarella und Joghurt dressing?

Mitreden lassen

Nicht nur die Abwechslung zählt: Eine Studie zum Schulesen des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bietet Anhaltspunkte für Pausensnacks: Kinder und Jugendliche wünschen sich Wahlmöglichkeiten. Für zu Hause heißt das: Am besten spricht man vor dem Einkauf und unter der Woche morgens darüber, was in den Ranzen soll.

Mitmachen lassen

Beteiligen Sie Ihren Nachwuchs: Mehr als zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen interessieren sich fürs Kochen, wie eine Umfrage des BMEL zeigt. Selbst zubereitete Pausensnacks sind etwas Wertvolles für die Kinder. Und Wertvolles wird gegessen.

Gesunde Alternativen

Es lohnt sich, mit dem Nachwuchs nach gesünderen Alternativen zu suchen, die Ungeliebtes ersetzen: Statt Saft kann man zum Beispiel Saftschorlen – sie enthalten weniger Zucker – oder ungesüßte Tees ausprobieren. Etwas zu trinken mitzugeben ist wichtig: Eine Studie der Universität Paderborn ergab, dass fast ein Viertel aller Schüler in Deutschland vormittags nichts oder kaum trinkt. Hier sollte man mit mitgegebenen Getränken vorsorgen, denn Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt bei Kindern besonders schnell die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.



SCHULOBST UND SCHULMILCH

Ab dem Schuljahr 2017/2018 können viele Schulen in Deutschland am EU-Schulprogramm teilnehmen, das eine gesunde Ernährung fördern will. Obst, Gemüse, Milch und Joghurt können dann grundsätzlich kostenfrei verteilt werden, um Kinder für eine ausgewogene Ernährung zu sensibilisieren. Die Europäische Union fördert das Programm.



Trinken nicht vergessen



Was den Durst am besten löscht

Kopfhweh, Müdigkeit, Verstopfung, das Konzentrieren fällt schwer – das sind Anzeichen für Flüssigkeitsmangel. Wer erst trinkt, wenn er Durst hat, wartet zu lange. Denn Durst ist ein Warnsignal des Körpers, das erst dann eintritt, wenn wir schon unter Flüssigkeitsmangel leiden. Eine gesunde Trinkmenge sind für Erwachsene mindestens anderthalb Liter pro Tag. Schon einjährige Kinder brauchen etwa 820 Milliliter täglich – Milch nicht mitgerechnet. Die Mengen müssen bei Hitze und Bewegung angepasst werden.

Die besten Durstlöcher

- Wasser, egal ob Leitungs- oder Mineralwasser
- ungesüßte Früchte- und Kräutertees
- Saftschorlen im Verhältnis von einem Viertel Saft zu drei Vierteln Wasser. Sie sind akzeptable Alternativen zum Wasser und liefern nebenbei auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe.



Fruit Infused Water – Frucht und Wasser lecker kombiniert

Geben Sie zu einer Karaffe Leitungs- oder Mineralwasser:

- Zitronenscheiben (bio) und Minzezweige,
- Gurkenstreifen und Ingwer- oder Wassermelonenstücke und Basilikumzweige.

Lassen Sie das Getränk nun so lange ziehen, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.



Zuckerreiche Limonaden, Cola, Eistees und Fruchtsaftgetränke sind keine geeigneten Durstlöcher. Sie sind sehr kalorienreich durch den darin enthaltenen Zucker.

Nicht nur Kaffee

Bei vielen Menschen ist Kaffee das einzige Getränk des Tages. Dabei sollte es jedoch nicht bleiben. Kaffee und schwarzer Tee können zwar in die Menge, die Erwachsene täglich trinken sollten, eingerechnet werden. Es sollten aber nicht mehr als vier Tassen oder zwei Becher sein. Denn zu viel Koffein kann zu Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten führen.

So halten Sie sich auch unterwegs immer frisch:

- Machen Sie es sich zur Gewohnheit, zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken – ganz gleich, wo Sie essen.
- Saftiges Obst und Gemüse, wie zum Beispiel Äpfel, Wassermelonen, Cherrytomaten oder Salatgurken, liefern zusätzlich Flüssigkeit – gerade an warmen Tagen.

Packt den Picknickkorb!

Mit diesen Tipps bleibt Proviant auf Ausflügen und Reisen appetitlich

Ob Wanderung, Fahrradausflug oder lange Autofahrt: Über Proviant zur Stärkung freuen sich alle. Doch was ist gut haltbar und wie soll man es verpacken, damit Gesundes appetitlich bleibt und nichts ausläuft?

Wie Brote nicht zerfallen

Dicht in die Dose gestapelt, bleiben Sandwiches ganz. Am besten schneidet man sie so zu, dass nichts verrutschen kann – oder man wickelt sie in Frischhaltefolie.

Leckeres aus gespülten Marmeladengläsern

Alte, ausgespülte Marmeladengläser schließen meist sehr gut. Darin lassen sich selbst gemachte Smoothies und Salatsoßen tropffrei transportieren. Lecker an warmen Tagen: kalte Gemüsesuppe im Glas, die spanische Gazpacho aus Gurken, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und etwas Olivenöl.

Frische trotz Wärme

Bei steigenden Temperaturen eignen sich nicht nur Obst und Gemüsesticks zum Mitnehmen, sondern auch Vollkornbrote mit Geräuchertem und Hartkäse. Sie halten Hitze besser aus als Aufschnitt und Frischkäse. Praktisch: eine kleine Kühlbox, zum Beispiel für Joghurt und Quark.

So bleibt Obst appetitlich

Erdbeeren haben ab Mai Saison, sind lecker und gesund – aber auch schnell angeschlagen und matschig. Eine stabile Dose schützt sie, am besten mit

dämpfendem Küchenkrepp ausgepolstert. Äpfel und Bananen lässt man einfach ganz, denn aufgeschnitten werden sie braun.

Salziges und Saures ohne Alufolie

Wer Salziges wie etwa Schinken oder Saures wie aufgeschnittene Ananas mitnimmt, sollte keine Alufolie zum Einwickeln benutzen. Winzige Aluminiumteilchen könnten sonst ins Essen gelangen. In der Brotdose ist der Proviant besser aufgehoben.



WIE VIEL TRINKEN UND BEWEGEN?

Auf Wanderung und Fahrradtour sollte man spätestens nach einer Stunde etwas trinken. Auf Autofahrten ist Flüssigkeit ebenso wichtig – aber auch Bewegung. Wer länger im Auto sitzt, sollte alle zwei Stunden eine Pause einlegen. Muskeln dehnen, mit Schultern- und Hüftkreisen die Gelenke locker durchbewegen, ein paar Schritte laufen. Kurze einfache Übungen helfen, den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Auf die Mischung kommt es an

So treffen Sie die richtige Wahl an Kiosk und Raststätte

FRAU TANAS, SIE SIND UNTERWEGS, DER MAGEN KNURRT UND SIE HABEN NICHTS DABEI. WAS MACHEN SIE?

Ich plane den kleinen Hunger ein und gehe fast nie ohne Stulle, Obst oder einen Müsliriegel aus dem Haus. Sollte ich einmal nichts dabei haben, kaufe ich mir diese Sachen, gern auch Smoothies und Sushi. Wenn es etwas Warmes sein soll, gehe ich in Suppenbars. Ist ein Grieche um die Ecke, dann nehme ich mir eine Veggie-Pita auf die Hand – schmeckt genial. Oder ich gehe zu Salatläden, in denen man sich die Zutaten selbst zusammenstellen kann.

EIN BURGER IST SCHNELL GEKAUFT. IST ESSEN UNTERWEGS IMMER UNGESUND?

Nein, auch ich esse hin und wieder Pommes oder Pizza. Ungesund sind ja nicht die einzelnen Lebensmittel. Es kommt auf die Mischung an. Ein wichtiger gesundheitlicher Aspekt wird beim Essen unterwegs oft vergessen: Fastfood wird meist hastig und ganz nebenbei in den Mund gestopft. Folge: Man verdaut nicht bereits ab dem Mund und belastet so den Magen. Außerdem isst man beim Schlingen viel mehr als nötig. Das begünstigt Übergewicht.

WORAUF SOLLTE MAN ACHTEN, WENN MAN SICH ESSEN AN RASTSTÄTTEN ODER AM KIOSK KAUF?

Am Kiosk gibt es oft belegte Brötchen: Nehmen Sie eins aus Vollkorn, es enthält mehr Vital- und Ballaststoffe. Und lieber Schinken als Salami, er hat



Anja Tanas
Oecotrophologin und
Journalistin

weniger Fett. Wer an der Raststätte oder in der Kantine Appetit auf Fleisch hat, sollte eher zu Braten oder Steak greifen als zum Schnitzel. Nicht-Panieriertes liegt nicht so schwer im Magen. Verzichten Sie auf die Soße oder nehmen Sie den Bratenfond. Dazu eine große Portion Gemüse, dafür weniger Fleisch. Als

Beilage empfehle ich zum Beispiel Pell- oder Ofenkartoffeln. Bedienen Sie sich am Salatbuffet. Das Dressing mischen Sie am besten selbst aus Essig und Öl. Die Fertigsoßen enthalten viel Fett, Zucker und Zusatzstoffe.

GIBT ES DINGE, AUF DIE MAN KOMPLETT VERZICHTEN SOLLTE?

Nein, ich lehne kein Lebensmittel kategorisch ab, würde auch kein Leibgericht verbieten, weil es nicht gesund ist. Wichtig ist der Genuss beim Essen. Wünschenswert wäre eine gewisse Offenheit gegenüber Neuem. Dass man neben Pizza, Wurst oder Schnitzel auch mal was anderes probiert, das gesünder, aber eben auch lecker ist.

BEDEUTET GESUND AUCH GLEICH TEUER?

Industriekost ist tatsächlich oft billiger als frisch zubereitetes Essen, aber auch nicht so nahrhaft. Wer gesund und preiswert Obst und Gemüse snacken will, der kauft saisonal auf dem Markt oder im Supermarkt. Generell ist es am besten, seine Snacks schon zu Hause vorzubereiten und dann in Dosen mitzunehmen oder ein Süppchen in der Thermoskanne.

Selbst gemacht und eingepackt

Leckere Rezepte für unterwegs

PFANNKUCHEN-WRAP MIT GEMÜSE UND KRÄUTER-SENF-DIP

Rezept für 5 Wraps

Zutaten für den Wrap-Teig:

120 g Vollkornweizenmehl
80 g Maisstärke
1 Ei
Jodsalz
350 ml Milch, 1,5 % Fett
2 EL Rapsöl

Zutaten für die Füllung:

200 g Speisequark
150 g Naturjoghurt
120 g Möhren
1 EL Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Oregano, Liebstöckel)
120 g Kohlrabi
200 g Rucola
120 g Lauchzwiebeln
2 EL Rapsöl
Jodsalz
4 TL Senf, mittelscharf

Zubereitung:

1. Mehl und Stärke mit Jodsalz und Milch glattrühren, 10 Minuten quellen lassen.
2. Anschließend das Ei unterrühren und aus dem Teig mit dem Öl dünne Pfannkuchen backen.



3. Für die Füllung Quark, Joghurt, Senf, Öl, Salz und Kräuter glattrühren und abschmecken.
4. Rucola, Karotten und Kohlrabi raspeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
5. Die ausgekühlten Pfannkuchen auslegen und mit dem Dip bestreichen.
6. Geschnittenes Gemüse gleichmäßig darüber verteilen. Dann das untere Ende des Wraps einklappen und den Wrap von der Seite aus straff einrollen.
7. Die Wraps unter Kühlung ziehen lassen und anschließend in der Mitte quer halbieren.

Tipp:

Verpacken Sie die Wraps in Frischhaltefolie, damit nichts ausläuft. Als Zwischensnack reicht ein Wrap, für das Mittagessen können zwei oder drei Stück vorbereitet werden.



ERDBEER-LASSI

Rezept für 4 Gläser à 250 ml

Zutaten:

300 g frische Erdbeeren
3 EL Zitronensaft
2 EL Honig
1 Msp. Vanillemark
500 g Naturjoghurt
300 ml Milch

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren verlesen, waschen und putzen. Zusammen mit dem Zitronensaft, dem Honig, dem Vanillemark, Joghurt und Milch im Mixer cremig mixen.
2. Zum Mitnehmen in gut verschließbare Gläser füllen und für längere Transporte oder warme Tage in einer Kühltasche mitnehmen.



TABOULÉ

Rezept für 4 bis 6 Personen



Zutaten:

250 g Bulgur
750 ml Gemüsebrühe
300 g Tomaten, frisch
300 g Salatgurken, frisch
40 g Petersilie, frisch
15 g Minze, frisch (ca. eine Hand voll)
25 ml Zitronensaft
25 ml Rapsöl

Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Bulgur je nach Körnung mit heißer Gemüsebrühe übergießen und mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Man kann auch den Bulgur in der Gemüsebrühe bissfest kochen.
2. Tomaten und Gurken in Würfel schneiden.
3. Petersilie und Minze fein hacken.
4. Bulgur, Gemüsewürfel sowie Kräuter vermischen und mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

→ **Quelle:** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / JOB&FIT; StockFood; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / FIT KID





in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.

PRAKTISCHE TIPPS

Rezepte

Ob für Schule oder Büro: Leckere Rezepte für gesunde Pausensnacks finden Sie bei IN FORM: www.in-form.de.

Leckeres aus Resten

Ob Gemüse, Brote, Fleisch oder Aufläufe – was vom Vortag übrig bleibt, kann eingepackt und mitgenommen werden, auf den Ausflug oder ins Büro. Tipps zum Lagern und Verpacken und die besten Reste-Rezepte gibt es unter www.zuguetfuerdietonne.de.

WISSENSWERTES

Ernährungsinfos für alle

Zu allen Fragen rund ums Thema Ernährung berät und informiert das neu gegründete Bundeszentrum für Ernährung. Mehr Informationen unter www.bzfe.de.

IN EIGENER SACHE

Wir wollen noch besser werden! Bitte teilen Sie uns Ihre Meinung zum KOMPASS ERNÄHRUNG in einer anonymen Befragung mit. www.befragung-kompass-ernaehrung.de

Unsere nächste Ausgabe erscheint übrigens ausnahmsweise erst im Dezember 2017.

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren: 212@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viel Stück pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompass-ernaehrung.de.

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Referat SGE nK – Strategieumsetzung Gesunde Ernährung und nachhaltiger Konsum, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Stand: März 2017

Konzept, Redaktion und Design: MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

Fachliche Beratung: Dipl.-Oecotrophologin Mechthild Freier, Korschebroich

Druck: Frank Druck, Preetz

Bildrechte: © fotografie-lucie-eisenmann/StockFood (Titel), BMEL/photothek.net/Michael Gottschalk (S. 2), Claudio Di Lucia (S. 3), Robyn Mackenzie/Shutterstock (S. 4), Robyn Mackenzie/Shutterstock (S. 4), Azarubaika/iStockphoto (S. 4), nito/Fotolia (S. 5), Rtstudio/Shutterstock (S. 5), Borja Andreu/Shutterstock (S. 5), eurobanks/Shutterstock (S. 5), Rtstudio/Shutterstock (S. 5), olegkalina/iStockphoto (S. 6), Mariyana M/Shutterstock (S. 7), Tarasyuk Igor/Shutterstock (S. 7), Paul Bradbury/iStockphoto (S. 7), Savany/iStockphoto (S. 7), Rafal Olkis/Shutterstock (S. 8), Goran Bogicevic/Shutterstock (S. 8), Anja Tanas (S. 9), Nattika/Shutterstock (S. 10), DGE e. V./JOB&FIT (S. 10), yingko/Shutterstock (S. 11), Diana Vyshniakova/Fotolia (S. 11), oraya/Shutterstock (S. 11), contrastaddict/iStockphoto (S. 12).