

GESUNDE ERNÄHRUNG

TIPPS UNSERER BERUFSFACHSCHULE FÜR ERNÄHRUNG UND VERSORGUNG

Gesunde Ernährung kann gut in den Alltag eingebunden werden und erfordert keinen großen Aufwand.

Schülerinnen und Schüler der Ausbildung zur/zum staatlich geprüfte/r Assistent/in für Ernährung und Versorgung und staatlich geprüfte/r Helfer/in für Ernährung und Versorgung haben zusammen mit ihrer Lehrkraft Frau Rackelmann verschiedene Tipps zur gesunden Ernährung zusammengestellt.

In der Berufsfachschule für Ernährung und Versorgung werden die meisten herkömmlichen Rezepte aus Back- und Kochbüchern entsprechend abgeändert.

Diese optimierten Rezepte werden daraufhin in Abständen regelmäßig überarbeitet. Sie werden manchmal durch Austausch oder Ergänzung von Zutaten abgewandelt oder den Erfordernissen der zu Verpflegenden angepasst. z.B. für Menschen mit Allergien, Diabetes oder Zöliakie.

Delicious

bbs nürnberg

Bildungszentrum für Blinde und Sehbehinderte

Brieger Str. 21

90471 Nürnberg

Tel.: 0911 89 67 0

Fax: 0911 89 67 122

info@bbs-nuernberg.de

www.bbs-nuernberg.de

Bildung & Perspektiven

bbs
nürnberg



GESUNDE ERNÄHRUNG

TIPPS UNSERER BERUFSFACHSCHULE FÜR ERNÄHRUNG UND VERSORGUNG

FETTERSPARNIS LEICHT GEMACHT

Cremesuppen sind allgemein beliebt, haben aber einen Nachteil – man benötigt relativ viel Sahne, um den cremigen Effekt zu bewirken. Das erhöht den Sättigungswert aber auch den Kaloriengehalt erheblich. Gesünder und einfacher ist es, die Suppe nach dem Garen sehr fein zu pürieren. Sollte ein sehr milder Geschmack erzielt werden, gibt man einige Esslöffel Milch zu. Die Kalorienmenge lässt sich auf diese Weise fast halbieren. Das kann auch bei Bratensaucen gemacht werden und ein weiterer positiver Nebeneffekt ist dabei die Verwendung des Bratgemüses, welches normalerweise nur abgeseiht wird.



LANGSAM AUF DEN GESCHMACK KOMMEN

Vollkornmehl ist für die gesunde Ernährung sehr wichtig aber der veränderte Geschmack bewirkt oft eine Ablehnung der Speisen. Der Umstieg fällt leichter, wenn zunächst die Mehlmenge der Rezepte um 1/3, später um die Hälfte bzw. 2/3 durch Vollkornmehl ersetzt wird. Es kann dabei Dinkelmehl, Roggen- oder Weizenvollkornmehl verwendet werden, oder eine Mischung daraus. Die Flüssigkeitsmenge muss angepasst werden, aber der Geschmack von Gebäcken und Teigwaren wird intensiver und der Vitamin- und Mineralstoffgehalt steigt. Der Körper kann sich so leichter an den erhöhten Ballaststoffgehalt gewöhnen, der Geschmack wird leichter akzeptiert, die Speisen sättigen länger und die Verdauung wird angeregt.

ZUCKERSÜSS

Bei herkömmlichen Back- und Nachspeisenrezepten sind die Zuckerzugaben meistens reichlich bemessen.

Gesünder (und kaloriensparender) ist es, die Zuckermenge um ein Drittel bzw. um die Hälfte zu reduzieren. Wird bei den fertigen Gebäcken sowieso Puderzucker oder Zuckerguss bzw. Schokoguss zugegeben, ist diese insgesamt Zuckermenge absolut ausreichend.

Bei Nachspeisen lässt sich die Süße sehr gut mit frischen Früchten (klein geschnitten) oder mit etwas püriertem Dosenobst erreichen. Die dadurch eingesparte Zuckermenge kann die Kalorienmenge um 1/3 verringern. Der besonders wichtige, zusätzliche Langzeiteffekt ist dabei, dass sich der Geschmack langsam auf die reduzierte Zuckermenge umstellt.

GESUNDE ERNÄHRUNG

TIPPS UNSERER BERUFSFACHSCHULE FÜR ERNÄHRUNG UND VERSORGUNG

ZEIT FÜR VITAMINE

Um jederzeit Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen, essen viele Menschen täglich etwas Obst und Gemüse. Bei der Verwendung von Fertigprodukten oder erwärmten Speisen ist der Vitamin- und Mineralstoffgehalt jedoch niedrig. Wenn man frische Kräuter verwenden möchte, lässt sich ein einfacher Vorrat an frischer Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Rosmarin, Salbei etc. herstellen. Man kauft frische Kräuter oder schneidet sie im Garten. Dann schwenkt man die Kräuterstängel kurz im Sieb unter dem Wasserhahn und schüttelt sie etwas ab. Kleingeschnitten werden sie in den Portionsgrößen, die der Verzehrsgewohnheit entsprechen, in Eiswürfelbehälter gegeben und mit Wasser bedeckt. Eingefroren sind sie im Winter oder wenn es schnell gehen muss, ein idealer Vitamin- und Mineralstoffbooster. In Kräutern, wenn sie frisch verarbeitet und sofort tiefgefroren werden, bleiben fast alle Inhaltsstoffe erhalten.

WENIGER IST MEHR

Der Fleisch- und Wurstverzehr hat sich in den vergangenen Jahrzehnten vervielfacht und ruft viele Zivilisationskrankheiten hervor. Fleisch und Wurst sollte daher nur mäßig gegessen werden, der Gemüse- und Salatanteil im Essen sollte deutlich ansteigen. Bei Gulasch kann z.B. der Anteil an Zwiebeln und Paprikaschoten um $\frac{1}{3}$ erhöht werden, ohne den Geschmack zu beeinflussen. Bei Rouladen kann die Speckzugabe durch mageren Putenbraten ersetzt werden. Bei Hackbraten kann entweder mindestens $\frac{1}{3}$ des Fleisches durch kleingeschnittenen Weißkohl oder Wirsing ersetzt werden oder durch die Mehrzugabe an Semmeln – der Braten wird dadurch saftiger aber der Geschmack bleibt gleich intensiv. Als Alternative kann auch die Fleischmenge selbst verringert werden, es wird dann eine größere Menge Salat und Gemüse angeboten.

KARTOFFEL-GEMÜSE-AUFLAUF

FÜR 5 - 6 PERSONEN

REZEPT (ORIGINAL)

1.000 g Kartoffeln, mittelfest
150 g Zwiebeln, Gemüsezwiebeln
50 g Butter
600 g Gemüse frisch / TK
200 g Reibekäse (Edamer)
45% F.i.Tr.
200 ml Schlagsahne
25 g Doppelrahm-Frischkäse
4 Eier Größe L
Gewürze nach Geschmack

pro Person ca.
kcal: 648
kJ: 2715

REZEPT (OPTIMIERT)

1.000 g Kartoffeln, mittelfest
100 g Zwiebeln, Gemüsezwiebeln
25 g Rapsöl
750 g Gemüse frisch / TK
60 g Reibekäse (Edamer)
45% F.i.Tr.
75 ml Schlagsahne
50 g Sauerrahm
100 ml Milch, 1,5% Fett
3 Eier Größe M
Gewürze nach Geschmack

pro Person ca.
kcal: 453
kJ: 1897



Der Auflauf eignet sich als vegetarisches Hauptgericht oder (bei reduzierter Menge) als Beilage z.B. zu Grünkernbratlingen, Fleischküchlein oder gebratenem Fisch.

- Zwiebelmenge verstärkt den Geschmack
- Butter enthält viele gesättigte Fettsäuren
- Käsemenge erhöht den Kaloriengehalt (keine Geschmacksverbesserung)
- Schlagsahnenmenge und Doppelrahm-Frischkäse erhöht den Kaloriengehalt (keine wesentlichen Geschmacksverbesserung)
- Größe der Eier erhöht die Fettmenge

- reduzierte Zwiebelmenge verstärkt den Gemüsegeschmack
- Rapsöl enthält viele ungesättigte Fettsäuren, Menge wird reduziert
- erhöhte Gemüsemenge liefert mehr Vitamine, Mineralstoffe und erhöht den Ballaststoffgehalt
- reduzierte Käsemenge reicht zum Überbacken
- Schlagsahne wird durch kalorienarme Milch und Sauerrahm ergänzt