



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 3 | 2011



Gesunde Ernährung leicht gemacht

## So esse ich vollwertig!

**Gemüse: Kein Zwang zur Rohkost** | **Vollkorn: Warum es so wertvoll ist** |  
**Balance und Abwechslung: Kein Lebensmittel schafft es allein**



# Liebe Leserinnen und Leser,

**alle sprechen von ausgewogener und vollwertiger Ernährung – aber was heißt das eigentlich?**

Wer dabei nur an hartes Körnerbrot und Rohkost denkt, muss sein Wissen jedenfalls auffrischen. **Vollwertigkeit** ist weder eine Weltanschauung noch ein Rezept für langweiliges Essen. Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung kennt keine Verbote. **Sie soll letztlich sicherstellen, dass unser Körper optimal mit Energie und allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird.**

## Inhalt

DGE-Präsident Prof. Heseker:  
**Gutes Essen für alle** ..... S. 3

Überblick:  
**Vollwertigkeit:**  
**Was steckt dahinter?** ..... S. 4/5

Interview:  
**Die Ernährung der Kinder ist extrem wichtig** ..... S. 6/7

So bleiben Sie IN FORM:  
**Zehn Regeln** ..... S. 8/9

Frisch und köstlich:  
**Rezeptideen** ..... S. 10/11

Tipps und Links  
**Zum Weiterlesen** ..... S. 12

Man weiß schon sehr lange, dass frische oder schonend behandelte Nahrungsmittel das Beste sind, was wir für unsere Gesundheit tun können. In der langen Zeit der Evolution hat unser Körper gelernt, die Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe des ganzen Gemüses oder des ganzen Kornes auszunutzen. Nehmen wir das Beispiel Getreide: Dort sitzen die meisten Nährstoffe und auch die satt machenden Ballaststoffe in den Randschichten. Diese braunen Schichten werden heute oft ausgesiebt und gehen damit für uns verloren. Im Weißbrot bleibt dann vor allem der Energieträger, die Stärke, übrig. Doch gerade solche energiereichen Lebensmittel wie Schokolade, Limo und Chips haben wir im Überfluss. Übergewicht ist die am weitesten verbreitete Folge dieser Fehlernährung, unter der auch viele Jugendliche leiden.

**Viel Gemüse und Obst, reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln, dazu wenig Fett und Zucker – das sind schon die wichtigsten Grundregeln einer vollwertigen Ernährung.** Gesundheitsvorsorge durch richtige Ernährung und ausreichend Bewegung für jedes Alter und jede Lebenssituation hat sich auch die Initiative IN FORM der Bundesregierung auf die Fahne geschrieben. Noch mehr Informationen finden Sie im Internet unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de). Es lohnt sich!

Ihre Ilse Aigner  
Bundesministerin für Ernährung,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Professor Dr. Helmut Heseke, Präsident der DGE:

# Gutes Essen für alle

Die richtige Ernährung spielt für unsere Gesundheit eine viel größere Rolle, als dies lange Zeit für möglich gehalten wurde. Dabei sind nicht etwa Nährstoffpräparate oder zu "Vitaminbomben" hochstilisierte exotische Früchte für unser Wohlergehen verantwortlich, sondern die täglichen Elemente unserer Ernährung: die **Vielfalt von Gemüse und Obst, ballaststoffreiche Vollkornprodukte, ausgewählte tierische Lebensmittel, hochwertige Pflanzenöle und energiefreie Getränke**, insbesondere Wasser.

**Vollwertiges Essen schmeckt und ist einfach zu realisieren.** Probieren Sie es aus: Wählen Sie frisches Vollkornbrot statt heller Brötchen, Gemüse statt paniertem Schnitzel, Obstsalat statt Schokoladeneis. Kombiniert mit mehr Bewegung leisten Sie mit einer ausgewogenen Ernährung einen wichtigen Beitrag zu mehr körperlichem Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

**Vor allem langfristig machen sich die positiven Effekte bemerkbar.** Unser Körper ist ein starkes und geduldiges System. Das bedeutet: Er nimmt "Ernährungsfehler" zunächst nicht so übel, im Laufe des Lebens jedoch steigt bei einer Ernährung mit zu viel Fett, Fleisch, Zucker, Alkohol und Nahrungsenergie das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Gicht und Bluthochdruck. **Aktuelle Studien belegen: Wer in seiner Ernährung viele ballaststoffreiche Vollkornprodukte zu sich nimmt, reduziert auch das Risiko für bestimmte Krebsarten oder einen Herzinfarkt erheblich.**

Entscheidend für unsere Gesundheit ist vor allem die langfristige Einhaltung bestimmter Ernährungsmuster. Deswegen ist es uns von



der DGE so wichtig, eine Ernährung zu empfehlen, die zu dem Alltag möglichst vieler Menschen passt. **Ob Student, Familie oder Rentnerin – vollwertige Ernährung ist für alle gut umsetzbar.** Und das Angebot an Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukten ist groß. Bei tierischen Lebensmitteln stehen genügend fettarme Varianten zur Verfügung. **Genießen Sie diese Vielfalt, essen Sie ausgewogen und bewegen Sie sich ausreichend.** So tun Sie jeden Tag etwas Gutes für Ihre Gesundheit! Zum Glück genügt es dafür, einige Regeln zu beachten. Darüber erfahren Sie mehr in diesem Magazin.

---

*Helmut Heseke ist Professor am Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).*

# Vollwertigkeit: Was steckt dahinter?

**Ob im Discounter, am Marktstand, im Restaurant: Das Angebot an Nahrung war noch nie so reichhaltig wie heute. Wer auf eine ausgeglichene Ernährungsbilanz achtet, kommt leichter durch den Ernährungsdschungel. Das gelingt am besten mit reichlich Gemüse und Obst – und Vollkorn.**



## Vollwertig oder Vollwert?

Die Gründerfiguren der Vollwertbewegung predigten im 19. Jahrhundert eine “Rückkehr zur Natürlichkeit” und versprachen sich von der Ernährung nicht selten weit über das Körperliche hinausgehende Folgen. So glaubten Naturheilkundler, dass der Verzehr von Vollkornbrot auch Gemüserkrankungen wie “Hysterie” heilen könnte.

Unter Vollwerternährung versteht man eine Ernährung, bei der möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel (vor allem Getreide, Obst, Gemüse) verwendet und somit in ihrem “vollen Wert” belassen werden. Rohkost und Frischkornmüsl spielen hier traditionell eine wichtige Rolle. In Abgrenzung dazu ist mit “Vollwertigkeit” die optimale Nährstoffzufuhr durch eine optimale Auswahl aus der Vielfalt der Lebensmittel gemeint. Wichtig ist hier der Aspekt der Krankheitsprävention. Demnach ist kein

einzelnes Nahrungsmittel “vollwertig”, sondern nur die gesamte Bilanz. Die Vollwertkost wurde wegen ihrer ernährungswissenschaftlich nicht belegbaren Aussagen und Heilsversprechen in der Vergangenheit oft kritisiert, inzwischen haben sich viele Positionen deutlich angenähert. Ein wichtiger Unterschied bis heute: “Vollwertige” Ernährung ist auch mit Produkten aus konventionellem Anbau möglich, Vollwertkost dagegen wird eng mit der möglichst ausschließlichen Verwendung von Erzeugnissen aus anerkannt ökologischer Landwirtschaft verbunden.



## Vegetarisch und vegan

**Wer auf Fleisch und Fleischprodukte verzichten möchte**, sollte ganz besonders auf eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung mit eisenreichem Gemüse (Bohnen, Erbsen, Fenchel), Vollkornprodukten, Obst (insbesondere Beerenobst) sowie ausreichend Milch und Milchprodukten achten. **Eine rein vegane Ernährung (ohne Milch, Eier, Käse) kann zu Mangelerscheinungen führen.** Hier ist spezielles Ernährungswissen nötig. Schwangeren, Stillenden, Kindern und weiblichen Jugendlichen ist hiervon abzuraten.



## → Das richtige Korn

**Was macht Vollkornprodukte so gesund?**

**Ganz einfach – sie enthalten anders als Weißmehlprodukte noch das ganze Korn, also Keimling, Schale und Mehlkörper.**

Der Keimling liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, der Mehlkörper Eiweiß und Energie, die Schale des Korns reichlich Ballaststoffe. Ballaststoffe sind wichtige Helfer im Verdauungstrakt und machen lange satt. Im Darm binden sie auch krebserregende Stoffe und transportieren sie schnell aus dem Körper heraus. Auch Naturreis (brauner Reis) enthält im Vergleich zu poliertem Reis noch das wertvolle ganze Korn samt Schale. Während weißer Reis den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lässt, macht z. B. Naturreis dank der Ballaststoffe länger satt und senkt den Insulinbedarf. Beim sogenannten "Parboiled Reis" werden zwar Schale und Silberhäutchen (und damit die Ballaststoffe) entfernt, Vitamine und Mineralstoffe bleiben jedoch durch ein spezielles Verfahren im Reiskorn erhalten.

## → Das richtige Maß

**Vollwertigkeit ist mehr eine Wegrichtung als ein starres Prinzip. Möglichst unverarbeitetes Gemüse und ausschließlich Vollkorn – das bekommt und schmeckt am Anfang nicht jedem gleich gut.** Ob unangenehme Verdauungsbeschwerden bei zu viel Körnern oder Aversionen gegen Vollkornnudeln – Ernährung ist und bleibt immer individuell. Günstig ist es, etwa die Hälfte der empfohlenen Menge an Gemüse und Obst (z. B. Apfel, Gurke, Möhre) in roher Form und Getreideerzeugnisse vor allem in Vollkornqualität zu sich zu nehmen.

## → Das richtige Mehl

**Wer die Typenbezeichnung beim Mehl zu deuten weiß, kann sich Stück für Stück vollwertiger ernähren, ohne auf Genuss zu verzichten.** Die Grundregel: Je höher die Typenzahl auf der Tüte, um so mehr Anteile aus den Randschichten des Korns und damit wertvolle Nähr- und Ballaststoffe enthält das Mehl. Wer gern selber backt, sollte bei seinen Lieblingsrezepten ruhig mit neuen Mehlmischungen experimentieren. Dabei gilt die Regel: Jedes Gramm Ballaststoff mehr bringt Pluspunkte für die Gesundheit.

## → Das richtige Brot

**Sie möchten Vollkornbrot oder -brötchen kaufen? Dann lassen Sie sich nicht von den dekorativen Körnern auf dem Brot oder der dunklen Farbe täuschen.** Die kann auch von färbendem Malz oder Karamellsirup stammen. Auch Mehrkornbrötchen haben keinen garantierten Vollkornanteil. Nur wo der Name Vollkorn verwendet wird, können Sie sicher sein, ein vitamin- und ballaststoffreiches Produkt aus ganzem Korn vor sich zu haben. Der Begriff ist gesetzlich geschützt: Mindestens 90 Prozent Roggen- oder Weizenvollkornmehl muss ein Vollkornbrot enthalten. ■

# Die Ernährung der Kinder ist extrem wichtig



**Wie steigt man am besten in die vollwertige Ernährung ein? Welches Öl ist das Beste? Warum sollten vor allem Kinder vollwertig essen? Antworten von Dr. Helmut Oberritter, DGE-Experte für vollwertige Ernährung.**

**Sie beschäftigen sich seit 25 Jahren mit vollwertiger Ernährung. In einem Satz: Wie soll ich mich ernähren?**

Essen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, setzen Sie auf Vollkorn, bevorzugen Sie Rapsöl, lassen Sie Fleisch und Wurst öfter links liegen

und nehmen Sie fettarme Milchprodukte. Dann machen Sie schon sehr viel richtig.

**Was hat sich im Laufe der Jahre geändert?**

Nicht viel. Wir empfehlen heute Rapsöl als Standard-Öl in der Küche. Das hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und liefert einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren in einem ausgewogenen Verhältnis. Früher haben wir eher zu Distel- und Sonnenblumenöl geraten.

**Feine Köche greifen gerne zu Olivenöl.**

Olivenöl hat weniger Omega-3-Fettsäuren. Wer es überwiegend nimmt, kann diesen "Mangel" in seiner Ernährung mit Seefischen ausgleichen, etwa Hering oder Makrele.

**Fleisch scheint an Stellenwert verloren zu haben. Warum?**

Wir haben schon immer betont, dass man beim Konsum von Fleisch und besonders bei Wurst

sparsam sein sollte. Tierische Fette haben einen sehr hohen Anteil gesättigter Fettsäuren. Außerdem zeigen Studien, dass ein geringer Konsum an rotem Fleisch (d. h. von Rind und Schwein) das Krebsrisiko senkt.

**"Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich", lautet ein alter Lehrsatz. Stimmt das auch heute?**

Das kann nur eine grobe Orientierung sein. Bestimmte rohe Lebensmittel können ein Hygierisiko darstellen, denken Sie an Rohmilch für Schwangere. Und viele Lebensmittel wie Kartoffeln und Hülsenfrüchte kann man gar nicht essen, ohne sie zu garen. Oft sind wertvolle Stoffe aus gegartem Gemüse für den Menschen besser verwertbar als aus rohem, beispielsweise das Lycopin aus Tomaten. Und die Vollwerternährung hat sich von dem Dogma, vor allem Rohkost zu empfehlen, schon vor rund 15 Jahren verabschiedet.



### **Also keine Rohkost?**

Moment! Da vergessen Sie, dass Äpfel und Erdbeeren, eigentlich das ganze Obst, selten gekocht werden. Weitere Beispiele für Rohkost sind gemischte Salate als Hauptmahlzeit und Paprika, Möhren, Tomaten oder Radieschen als Snack zwischendurch oder zum Frühstück. Wir empfehlen 400 Gramm Gemüse am Tag, die Hälfte davon kann gerne roh sein. Wenn es dann zu den warmen Hauptmahlzeiten noch gegartes Gemüse gibt, gewährleistet dies eine vielfältige Ernährung.

### **Beim Umstieg auf Gemüse und Vollkornprodukte kann es zu Verdauungsstörungen kommen. Was raten Sie?**

Man sollte langsam von Weiß- auf Vollkornmehl umsteigen und nicht gleich grob geschrotete oder ganze Körner verzehren. Besser man beginnt mit Produkten aus fein gemahltem Vollkorn und steigert langsam den Verzehr von blähenden Hülsenfrüchten, Kohl oder Zwiebeln.

### **Wie machen Sie die vollwertige Küche besonders Kindern schmackhaft?**

Die Ernährung der Kinder ist extrem wichtig. Was man als Kind isst, mag man meist das ganze Leben. Gemüse etwa kann man pürieren und unter Soßen und Gerichte mischen. Die nährstoffreiche Tomate ist ohnehin Bestandteil des Klassikers "Spagetti mit Tomatensoße". Kinder greifen auch gerne zu, wenn Gemüse "kleingeschnibbelt" zum Knabbern bereit steht. Die Eltern sollten das ganz selbstverständlich anbieten.

### **Soll man auf Zusatzstoffe wie Farbe, Aromen, Süße und Geschmacksverstärker eher verzichten?**

Vieles davon kommt vor allem in Fertiggerichten vor: Salzreiche Tütensuppen, Joghurt mit

Fruchtgeschmack, Kartoffelchips oder die klassische Fertig-Lasagne. Solche Lebensmittel sind nicht verboten, kommen in einer vollwertigen Ernährung aber nur selten vor. Grundsätzlich empfehlen wir, häufig selbst mit frischen Lebensmitteln zu kochen. Da hat man dann kaum Zusatzstoffe im Essen.

### **Ist Tiefkühlkost in einer vollwertigen Ernährung angemessen?**

Tiefgekühltes Gemüse ist gerade als Vorrat eine wunderbare Sache. Es hat auch mehr Nährstoffe als frisches Gemüse, das zu Hause zu lange gelagert wurde.

### **Berücksichtigt die vollwertige Ernährung auch soziale Aspekte und ökologische Standards in der Landwirtschaft?**

Aus rein gesundheitlicher Sicht sind konventionelle und Bio-Produkte meist gleichwertig. Aber Bioprodukte sind empfehlenswert, weil sie artgerecht, umwelt- und klimaschonend produziert werden.

### **Macht vollwertige Ernährung besser satt als nicht vollwertige?**

Ja. Je wasser- und damit volumenreicher Lebensmittel wie Gemüse und Obst sind und je mehr Ballaststoffe in Mehl und in Getreideprodukten enthalten sind, desto besser füllen Sie den Magen und machen satt.

### **Und dann bleibt man auch eher schlank?**

Wenn man sich richtig und konsequent vollwertig ernährt, dann ja. Denn dann bekommt der Körper alle Nährstoffe, aber nicht zu viel Kalorien.

---

*Dr. Helmut Oberritter ist seit 1985 DGE-Experte für vollwertige Ernährung*

# Vollwertige Ernährung: Gesund genießen macht fit



**D**as ist auch das Motto des Nationalen Aktionsplans "IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung". In der vollwertigen Ernährung gibt es keine Dogmen. Vieles ist erlaubt. Auch Naschen darf gelegentlich sein, aber in Maßen. Köstlichen Genuss bietet jedoch auch das, was der Körper täglich braucht: Gemüse, Obst, Kartoffeln und Getreideprodukte. Leckere Tipps für gesunden Genuss finden Sie zum Beispiel unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

**Die Basis:** Viel trinken! Am besten Wasser, Fruchtttees, Saftschorlen, Fruchtsäfte; bei Kaffee und Schwarzem Tee den Koffeingehalt bedenken. Viele Limonaden haben einen hohen Zucker- und damit Kaloriengehalt.

**Unverzichtbare Grundlage:** Gemüse, Obst, Kartoffeln und Getreideprodukte von Brot über Reis bis zu den Nudeln – am besten Vollkorn – sollten den größten Teil unseres Energie- und Nährstoffbedarfs decken.

**Tägliche Begleiter:** Milch und Milchprodukte liefern wertvolles Eiweiß und Kalzium und schmecken auch in der fettärmeren Variante.

**Hochwertige Spezialisten:** Fleisch und Fisch liefern hochwertiges Protein und wichtige Vitamin- und Mineralstoffe. Aber: 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst die Woche reichen für die Nährstoffversorgung. Ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche, davon eine Portion fettreicher Seefisch sind empfehlenswert.

**Edle Ergänzung:** Pflanzenöle und Fette braucht der Körper nur in ganz geringen Mengen, nämlich drei bis vier Esslöffel am Tag.

**Süßes & Co.** braucht der Körper nicht. Also: in Maßen und bewusst genießen – aber ohne schlechtes Gewissen. Es sollte die leckere Ausnahme bleiben.



## So bleiben Sie in FORM

Kurz und knapp helfen Ihnen die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, genußvoll und gesund zu essen.

1. **Vielseitig essen**
2. **Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln**
3. **Gemüse und Obst – Nimm “5 am Tag”**
4. **Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**
5. **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
6. **Zucker und Salz in Maßen**
7. **Reichlich Flüssigkeit**
8. **Schmackhaft und schonend zubereiten**
9. **Sich Zeit nehmen und genießen**
10. **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

### Das bedeuten die 10 Regeln praktisch:

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Essen Sie reichlich Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken – am besten aus Vollkorn – und Kartoffeln. Diese Produkte enthalten wenig Fett, aber viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

**Nimm “5 am Tag” bedeutet: Bauen Sie fünfmal am Tag eine handvoll Gemüse und Obst in Ihren Speiseplan ein.** Das möglichst frische, rohe oder nur kurz gegarte Gemüse und das Obst passen zu jeder Hauptmahlzeit oder als Zwischenmahlzeit.

**Milchprodukte, Fisch und Fleischprodukte enthalten wertvolle Nährstoffe:** Kalzium in der Milch; Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren im Seefisch; Eisen und B-Vitamine in Fleisch. Insgesamt reichen 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche aus.

**Bevorzugen Sie fettarme Lebensmittel,** denn zu viel Nahrungsfett fördert das Übergewicht. Nehmen Sie pflanzliche Öle und Fette wie Raps- oder Sojaöl. Insgesamt 60 bis 80 Gramm pro Tag reichen aus.

**Würzig, aber nicht salzig.** Würzen Sie mit Kräutern und wenig Salz und greifen Sie zu jodiertem Speisesalz. Verzehren Sie süße Lebensmittel und süße Getränke nur selten.

**Es ist wichtig, reichlich zu trinken.** Rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag sind das Ziel. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke.

**Garen Sie bei niedrigen Temperaturen und mit wenig Wasser und wenig Fett.** So schonen Sie die Nährstoffe Ihrer Lebensmittel. ■

# Vollwertige Köstlichkeiten

**Ernährungsreform leicht gemacht: Haben Sie immer genügend frisches und tiefgekühltes Gemüse, Kräuter und ein gutes Pflanzenöl im Haus? Daraus lässt sich im Handumdrehen etwas zaubern. Zum Beispiel:**



### Fruchtiges Frühstück

## Kiwi-Apfel-Müsli

Zutaten für 1 Person

1 Kiwi, 1 Apfel, 150 g Dickmilch oder Naturjoghurt (1,5 % Fett), 1 Prise Zucker, 30 g Haferflocken

Kiwi und Apfel schälen und in Stücke schneiden. Dickmilch oder Joghurt mit Zucker verrühren. Mit Haferflocken und Obst in einer Schüssel anrichten und bald essen.

Dazu: Kaffee oder Tee und ein großes Glas Mineralwasser.

Energiemenge: ca. 360 kcal

### Mittagsmahl

## Fisch-Kartoffel-Curry

Zutaten für 4 Personen

600 g Seelachsfilet, 800 g geschälte Kartoffeln, 320 g frischer, geputzter Kürbis, 320 g Möhren (geputzt), 160 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 20 ml Rapsöl, 320 ml Gemüsebrühe, 320 ml Kokosmilch, 20 ml Zitronensaft, Curry, Chili, Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Maisstärke, frischer Kerbel



Kartoffeln, Möhren und Kürbis in etwa 2 cm große Würfel, die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse und den

Knoblauch anbraten und mit Currypulver bestäuben. Kurz weiterbraten und dann mit Brühe und Kokosmilch aufgießen. Bei geschlossenem Deckel 10 bis 15 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry, Chili und Zitronensaft abschmecken. Die Seelachsfilets säubern, säuern, salzen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zum Gemüse geben und ca. 5 Minuten vorsichtig gar ziehen lassen (nicht kochen, da der Fisch sonst zerfällt). Mit gehacktem Kerbel bestreut servieren.



## Achten Sie auf Ihren Energiebedarf

**Jeder Mensch verbraucht unterschiedlich viel Energie**, also Kalorien. Zum einen als **Grundumsatz** für die Basisfunktionen des Körpers in Ruhestellung und zum anderen als sogenannter **Leistungsumsatz** für die körperliche Aktivität. Auch das Lebensalter und das Geschlecht haben Einfluss auf den Bedarf. So benötigt beispielsweise eine 25-jährige Frau mit geringer körperlicher Aktivität pro Tag ca. 1.900 Kalorien, ein gleichaltrigen Mann ca. 2.400 Kalorien. Dieser Bedarf steigt mit stärkerer körperlicher Belastung. Um das Gewicht konstant zu halten, sollte man seinem Energiebedarf entsprechend essen. Mit der bewussten Wahl von leichten Rezepten und mehr Bewegung können Sie bei Bedarf gegensteuern und Ihre Energiebilanz wieder ins Lot bringen.

### Abends

## Möhren-Orangen-Suppe

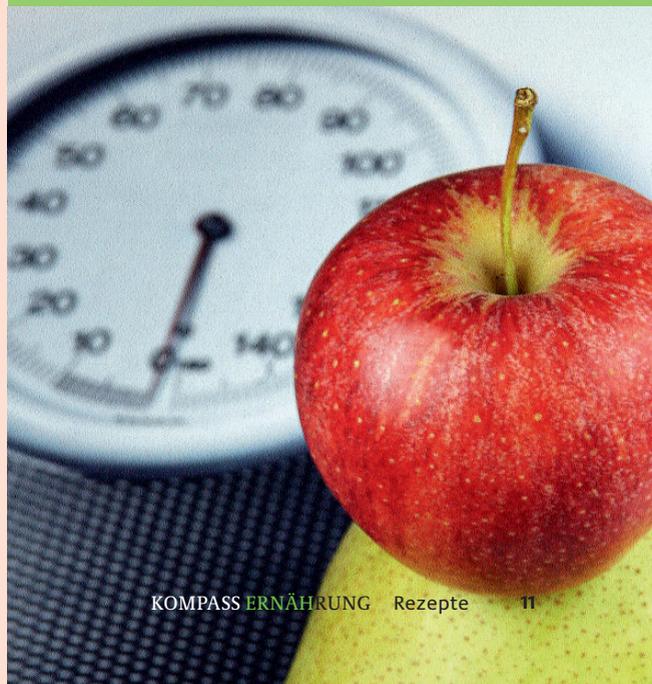
Zutaten für 4 Personen

4 bis 5 große Möhren (geputzt 600 g), 1 große Zwiebel, 1 TL Pflanzenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml frisch gepressten Orangensaft (1 bis 2 Orangen, unbehandelt), Pfeffer aus der Mühle, Jodsalz, 2 EL Sahne (30 ml), ca. 8 kleine zarte Basilikumblättchen oder etwas Schnittlauch

Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in heißem Öl glasig dünsten. Möhren untermischen und 4 bis 5 Minuten dünsten. Brühe zugießen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Orangen waschen, halbieren und 100 ml Saft auspressen. Saft in die Suppe gießen, unterrühren und erwärmen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Verzehren die Sahne unterrühren. Mit Basilikumblättchen oder Schnittlauch garniert anrichten.

*Tipp: Mandelblättchen oder Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe rösten und die Suppe damit bestreuen. Dazu: Vollkornbrötchen.*

Quelle: [www.aid.de](http://www.aid.de)



# Tipps zum Weiterlesen

## 10 Regeln und mehr

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. erklärt auf ihrer Internetseite unter der Rubrik "Ernährung" ihr Konzept der vollwertigen Ernährung – auch für Menschen in besonderen Lebenslagen, also Schwangere, Senioren oder Sportler. Im Medienshop gibt es die Broschüre "Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE". Das Heft kann auch telefonisch unter (0 22 25) 92 61 18 für 3,00 Euro zzgl. Versandkosten bestellt werden. Rezepte inklusive.

→ [www.dge.de](http://www.dge.de)

## Anschaulich

Informationen zu Ernährung und Bewegung, Qualitätsstandards für die Ernährung in Kitas, Schulen und Kantinen sowie für Senioren, eine Rezeptdatenbank mit vielen Rezepten und weiteren Tipps gibt es unter:

→ [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Der *aid infodienst* informiert umfassend über vollwertige Ernährung unter

→ [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) und [www.aid.de](http://www.aid.de)

## Lecker

Ob Vorspeise, Hauptgericht oder Nachtisch – über 100 köstliche Rezepte mit Nährwertangaben finden Sie im Internet auf den Seiten des IN FORM-Projektes "Job und Fit". Besonders praktisch: In der Rezeptdatenbank können Sie einfach eingeben, für wie viele Personen Sie kochen wollen. Das Programm rechnet die Zutatenliste automatisch für Sie um.

→ [www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de)



**Haben wir Ihr Interesse am KOMPASS ERNÄHRUNG geweckt?** Wenn Sie das Magazin kostenlos dreimal im Jahr erhalten möchten, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an [312@bmelv.bund.de](mailto:312@bmelv.bund.de). Die früheren Ausgaben finden Sie auf [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de) zum Download.

## Impressum

**Herausgeber:** Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)  
Referat 312, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

**Stand:** Oktober 2011

**Realisierung & Gestaltung:** BLOCK DESIGN, Berlin

**Fachliche Beratung:** Prof. Helmut Hesecker, Paderborn

**Druck:** Frank Druck, Preetz

**Fotos:** S. 1: Antje Plewinski/StockFood (Titel), mauritius images (2), blickwinkel/McPhoto (3); S. 2: BMELV/BILD-SCHÖN; S. 3: DGE; S. 4 und 5: mauritius images; S. 6: DGE (1), mauritius images (2); S. 8: doc-stock/Free-Imagination; S. 9 und 10: mauritius images; S. 11: Antje Plewinski/StockFood (1), [www.BilderBox.com](http://www.BilderBox.com) (2); S. 12: mauritius images

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des BMELV.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de) sowie unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)