

**step
kickt!**



ERNÄHRUNGS- BROSCHÜRE

2021

INHALT

1. Begrüßungsworte	4
2. Gutes Essen	6
Kreuzwörtertsel	10
Ausgewogen essen – jeden Tag	11
Aktionskarte Lunchbox	12
3. Ausreichend trinken – jeden Tag	14
Aktionskarte Wasserflasche	15
4. Ernährungspyramide	16
5. Rezepte	18
Hertha BSC	19
DSC Arminia Bielefeld	20
VfL Bochum 1848	21
Borussia Dortmund	22
Sport-Club Freiburg	23
SpVgg Greuther Fürth	24
Hannover 96	25
1. FC Heidenheim 1846	26
1. FC Magdeburg	27
SV Sandhausen	28
FC Schalke 04	29
6. Deine persönliche Einkaufsliste	30
7. Tipps für Deine Eltern	31
8. Dein persönlicher Wochenplan	33
9. Dein persönliches Lieblingsrezept	34
10. Impressum	35



Ich bin der step kickt!-Star und habe für Dich in der Broschüre viele nützliche Notizen und Hinweise hinterlassen. 😊

Begrüßungswort DFL Stiftung

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer von step kickt!,

Du hast in den letzten Wochen fleißig Schritte für Deine Klasse gesammelt. Gemeinsam mit allen knapp 1.600 Kids hast Du eine beachtliche Leistung geschafft, wirklich großartig. Neben der Bewegung ist auch das Thema Ernährung wichtig für Dich. Daher möchten wir, die DFL Stiftung, mit step kickt! beides fördern und haben diese Broschüre mitentwickelt. Unser Kurator Tim Bendzko hat uns dafür verraten, wie es denn bei ihm so aussieht mit Bewegung und Ernährung. Sei gespannt auf seine Tipps, leckere Rezepte der Proficlubs und hilfreiche Informationen. Viel Spaß!

Franziska Fey
Vorstandsvorsitzende DFL Stiftung



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer von step kickt!,

Bewegung ist super. Durch step kickt! hast Du sicher viele Ideen gesammelt, wie Du Dich in Deinem Alltag mehr bewegen kannst. Mach weiter so, auch wenn das Projekt vorbei ist. Aber auch die richtige Ernährung spielt eine wichtige Rolle für Deine Gesundheit. Ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sorgen dafür, dass Dein Körper alles hat, was er den Tag über benötigt. Du wirst nicht so schnell müde oder krank.

Auch für mich ist das wichtig. Als Musiker muss ich insbesondere rund um meine Live-Shows topfit sein, nur so kann ich eine optimale Leistung bringen und meine Fans begeistern. Deshalb treibe ich nicht nur viel Sport, sondern setze mich auch intensiv mit meiner Ernährung auseinander. Ich versuche, darauf zu achten, gesund zu essen und nicht so viel Quatsch in mich reinzuschaukeln.

Um auch Dir Tipps und Tricks rund um eine ausgewogene Ernährung näherzubringen, wurde die step kickt!-Ernährungsbroschüre entwickelt. Unser Maskottchen wird Dich durch die Broschüre begleiten und Dir verschiedene Aufgaben stellen. Und auch für Deine Eltern sind hilfreiche Informationen und Ratschläge dabei. Schaut Euch die Broschüre daher gerne gemeinsam an, bearbeitet zusammen das Rätsel und die Aufgaben oder probiert die spannenden Rezepte der beteiligten Fußball-Clubs aus.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Durchblättern.
Bleib gesund.

Dein Tim



Das ist Tim Bendzko

- *Alter: 36*
- *Geburtsort: Berlin*
- *Beruf: Musiker*
- *Lieblingsgericht: Spaghetti Bolognese*
- *Lieblingsobst: Heidelbeeren*
- *Lieblingsvereine: 1. FC Union Berlin und FC Bayern München*



Begrüßungswort Cleven-Stiftung

Liebe Eltern, liebe Kinder,

viele Menschen machen sich bei ihrem Auto Gedanken, welcher Treibstoff am effektivsten ist und welches Öl für eine optimale Leistung des Motors sorgt. Auch für unseren Körper gilt: Die passenden Energiequellen und Nährstoffe sind entscheidend für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung ist deshalb ein wichtiges Thema im Familienalltag:

- Essen und Trinken sind zusammen mit genügend Bewegung sowie ausreichend Schlaf die Basis für die gesunde Entwicklung der Kinder. Entscheidend hierfür sind die passende Essmenge und die richtige Nährstoffzusammensetzung, die dafür sorgt, dass der Körper der Kinder alle nötigen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien erhält.
- In Deutschland sind 15 % der Kinder übergewichtig und davon 6,3 % deutlich übergewichtig (adipös) [www.rki.de]. Viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung beugen der Entwicklung von Übergewicht vor bzw. helfen übergewichtigen Kindern bei einer langfristigen Gewichtsnormalisierung.
- Das Angebot an Lebensmitteln ist in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen und erfordert eine bewusste Auswahl, um zu vermeiden, dass zu viele oder zu häufig ungesunde Produkte, d. h. Zucker und fettreiche Produkte, gegessen werden.
- Gesundes Essen und Trinken ist lernbar. Dabei könnt Ihr für ein optimales Umfeld im Familienalltag sorgen.

- Gemeinsam essen und trinken macht Spaß und ist ein wichtiges Erlebnis, das die Grundlage für gute Gespräche schafft. Nutzt die gemeinsame Familienzeit und stärkt damit auch die seelische Entwicklung Eurer Kinder.

Mit dieser Broschüre möchten wir Euch viele Anregungen und Tipps geben, wie Ihr eine ausgewogene und genussvolle Ernährung gemeinsam in die Praxis umsetzen könnt.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg!

Malte Heinemann
Geschäftsführer der Cleven-Stiftung



GUTES ESSEN

GANZ EINFACH!

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IST FÜR KINDER BESONDERS WICHTIG. ABER WARUM IST DAS SO?

Eine gesunde Ernährung sorgt dafür, dass ...

- ... Du wächst und Dich körperlich und geistig optimal entwickelst.
- ... Du durch verschiedene Lebensmittel vielseitige Nährstoffe aufnimmst.
- ... Du bessere Leistung im Sport erbringst.
- ... sich Dein Körper wohlfühlt und Du Deine Abwehrkräfte stärkst, um Dich vor Krankheiten zu schützen.
- ... Du ausgeglichener bist und Dich in der Schule und bei den Hausaufgaben besser konzentrieren kannst.
- ... Deine Noten in der Schule besser werden können.

1. Wähle aus der Vielfalt der Produkte und bevorzuge dabei pflanzliche Lebensmittel.
2. Nutze Getreideprodukte, am besten aus Vollkorn. Darin stecken Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
3. Iss täglich Obst und Gemüse – möglichst saisonal und regional, mal roh und mal gekocht.
4. Milch und Milchprodukte gehören täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan. Dafür solltest Du von Fleisch, Wurst und Eiern eher weniger essen. Achte auch hier auf regionale Produkte.
5. Lebensmittel immer kurz kochen und nicht zu lange warm halten.
6. Nimm Dir Zeit, iss langsam und kaue gründlich. Dadurch wirst Du Dein Sättigungsgefühl besser einschätzen können.



FÜR WACHSTUM UND GESUNDHEIT

Kohlenhydrate

Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis,
aber auch Obst und Gemüse

- Wichtigster Energielieferant für Deinen Körper.
- Sollte täglich auf dem Speiseplan stehen.

Fette

Rapsöl, Leinöl, Olivenöl, Sonnen-
blumenöl, Nüsse, Samen

- Auch Fette können Deinem Körper wertvolle Nähr-
stoffe liefern, z. B. pflanzliche Fette.
- Außerdem benötigst Du diese zur Aufnahme von
Vitamin A, D, E und K.

Eiweiß

Fleisch, Fisch, Milch, Eier oder
Hülsenfrüchte (z. B. Linsen)

- Eiweiß kommt in pflanzlichen und
tierischen Produkten vor.
- Eiweiß ist ein Baustoff für Deinen Körper.
- Muskeln, Organe und das Blut benötigen Eiweiß.

Ballaststoffe

Getreide (z. B. Weizen, Roggen),
Obst und Gemüse

- Ballaststoffe sind für Deine Verdauung wichtig.

Kalzium

Milch, Milchprodukte
(z. B. Käse, Joghurt)

- Kalzium ist ein Mineralstoff, der gut
für Deine Knochen und Zähne ist. Sie
werden dadurch fester und gesünder.

Eisen

Brot, Fleisch, Gemüse

- Eisen ist am Transport von Sauerstoff in
Deinem Körper beteiligt.
- Wichtig für die Entwicklung Deines Gehirns.
- Wenn Du zu wenig Eisen in Deinem Körper
hast, kannst Du weniger Leistung bringen.

Vitamine

Obst und Gemüse

- Wichtigstes Element für Deine
ausgewogene Ernährung.
- Wenn Du viel Obst und Gemüse isst, nimmst
Du alle für Deinen Körper notwendigen
Vitamine auf.
- Ausnahme: Vitamin D.
Dieses wird über Deine Haut gebildet,
wenn Du Dich in der Sonne aufhältst.
Bewegung an der frischen Luft
ist also doppelt wichtig für
Deinen Körper.

ERNÄHRUNGSQUIZ

KREUZWORTTRÄTSEL

Schreibe die passenden Wörter zu den Abbildungen auf und übertrage die markierten Buchstaben in die untere Zeile. So bekommst Du die Lösungswörter. Die Auflösung des Rätsels findest Du auf Seite 34.

PS: Ä, Ö, Ü werden hier so geschrieben: AE, OE, UE

↓ Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

AUSGEWOGEN ESSEN – JEDEN TAG

Tipps fürs Frühstück

- Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Lasse es nicht ausfallen!
- Stelle Dir daher den Wecker lieber etwas früher, um gestärkt in den Tag zu starten.
- Deine leeren Energiespeicher werden wieder aufgefüllt. Das ist gut für Dein Gehirn und Deine Muskeln. Auch Deine Konzentration und Deine Leistungsfähigkeit steigen.
- Das Frühstück ist wichtig für Deinen Stoffwechsel und Dein Gewicht.
- Das richtige Frühstück ist wichtig.

Das sollte immer dazugehören:

- Belegtes Brot (z. B. ein Käse- oder Wurstbrot) mit einem Glas Milch
- Müsli (Vollkorn) mit Milch oder Joghurt
- Obst
- Ein ungesüßtes Getränk wie z. B. Wasser oder Tee

Tipps fürs Mittag- und Abendessen

- Die Mittagsmahlzeit liefert einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Energie und Nährstoffen.
- Nutze vielfältige und pflanzliche Lebensmittel (z. B. Gurken, Paprika).
- Versuche, auf Fette, Zucker und Salz zu verzichten.

Das sollte immer dazugehören:

- Kartoffeln, Teigwaren, Reis oder ein anderes Stärkeprodukt
- Zusätzlich Gemüse oder Salat
- Eiweißreiche Lebensmittel (z. B. Fisch, Fleisch, Eier, Käse, ...) kommen in kleinen Mengen dazu.
- Ob warm oder kalt: Gemüse bzw. Salat eignen sich immer besonders gut als Beilage.
- Magst Du Gemüse lieber roh statt gekocht? Probiere doch mal, Knabbergemüse in einen Dip zu tauchen.

Tipps für die Pause

- Wähle lieber Frisches statt Fettes.
- Nimm Dir Zeit beim Essen von Snacks zwischendurch. Dich an den Tisch zu setzen, kann Dir dabei helfen.
- Anschließend kannst Du Dich wieder bewegen und Vollgas geben.

Das sollte immer dazugehören:

- Gemüsestreifen oder Obststücke
- Wenn Du morgens nur wenig isst, können auch ein Brot, Nüsse oder Käse gut sein.

Und wie ist es mit Süßem?

- Süßes muss nicht verboten werden, aber iss es nur in kleinen Mengen.
- Ersetze die Süßigkeit durch Früchte.

DEINE LUNCHBOX

GESTALTE DEINE EIGENE LUNCH-
BOX, DIE DU IMMER BEI DIR HAST



Gestalte Deine eigene Lunchbox:

1. Schreibe Deinen Namen auf die Box.
2. Verziere die Box nach Deinen Wünschen.

Deine Lunchbox soll Dich jeden Tag in die Schule begleiten. Da soll sie natürlich auch schön aussehen!

Wobei hilft die Box?

Du nimmst kleine, gesunde Zwischenmahlzeiten zu festen Zeiten ein, ohne dauernd zwischendurch zu naschen. Wenn Du nur wenig (oder überhaupt nicht) frühstückst, ist die Zwischenmahlzeit dementsprechend größer.

Was veränderst Du?

Du begreifst, dass Dein Körper ein Frühstück und eine Zwischenmahlzeit als Start in den Tag braucht. Du weißt, dass Dein Körper mehrmals am Tag etwas zu essen und zu trinken braucht. Du kennst die verschiedenen Mahlzeiten und den Unterschied zwischen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.

Worauf musst Du achten?

Du bestimmst mit Deinen Eltern die Regeln für die Zwischenmahlzeiten.

Varianten

Anstelle einer Lunchbox kann ein Obstkorb aufgestellt und jede Woche bestückt werden.

Material

Box, bunte, wasser- und spülmaschinenfeste Stifte

AUSREICHEND TRINKEN – JEDEN TAG



Tipps fürs richtige Trinken

- Da Dein Körper jeden Tag viel Flüssigkeit verliert (z. B. durch Atmen, Schwitzen), ist es wichtig, ihm wieder genügend Wasser zuzuführen. So ist Dein Körper fitter, Du fühlst Dich aktiver und kannst Dich besser konzentrieren.
- Viel zu trinken – am besten zwischen den Mahlzeiten – ist deshalb sehr wichtig.
- An besonders heißen Tagen solltest Du mehr trinken. Mache an heißen Tagen immer mal wieder eine Trinkpause.

Empfohlene Trinkmenge am Tag:

- Kleinkinder: 1 Liter
- Schulkinder: 1 – 1,5 Liter

Empfohlene Getränke:

- Leitungs-/Mineralwasser
- Kräuter-/Früchtetee ohne Zucker
- Fruchtsäfte

Tipp: Gib zu Deinem Wasser Obststücke (z. B. Orangen, Äpfel) dazu. Sei kreativ und probiere aus, was Dir am besten schmeckt.



Bastle Deine eigene Trinkflasche, die Du immer bei Dir hast.

Regelmäßiges Wassertrinken unterstützt Deine Denkfähigkeit. Trink Wasser zu den Mahlzeiten, immer in den Schulpausen und vor allem vor und nach dem Sport. Gestalte Deine eigene Wasserflasche.

1. Schreibe Deinen Namen gut sichtbar und farbig auf die Wasserflasche.
2. Dekoriere die Flasche mit weiteren Zeichnungen oder Collagen.

Wobei hilft die Trinkflasche?

Du bist in der Lage, Dein Durstgefühl zu erkennen und rechtzeitig zu trinken. Bei Durst hat der Körper bereits zu wenig Flüssigkeit, daher ist es wichtig, den Durst rechtzeitig wahrzunehmen.

Was veränderst Du?

Du trinkst regelmäßig in der Schule und in der Freizeit Wasser.

Worauf musst Du achten?

Die Zeichnungen/Collagen müssen wasserfest sein. Die Verzierungen dürfen nicht im Trinkbereich angebracht werden. Die Flasche muss regelmäßig gereinigt werden.

Varianten

Anstelle einer Trinkflasche kannst Du auch einen individuellen Trinkbecher gestalten.

Material

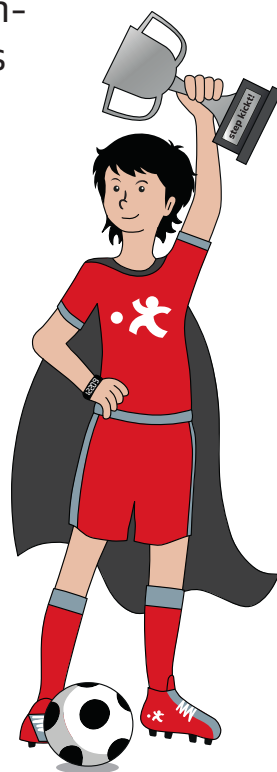
Trinkflasche (z. B. eine leere 500-ml-Wasserflasche aus Plastik oder Glas), wasserfeste Stifte und wasserfestes Dekomaterial.

ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE

WAS IST DAS?

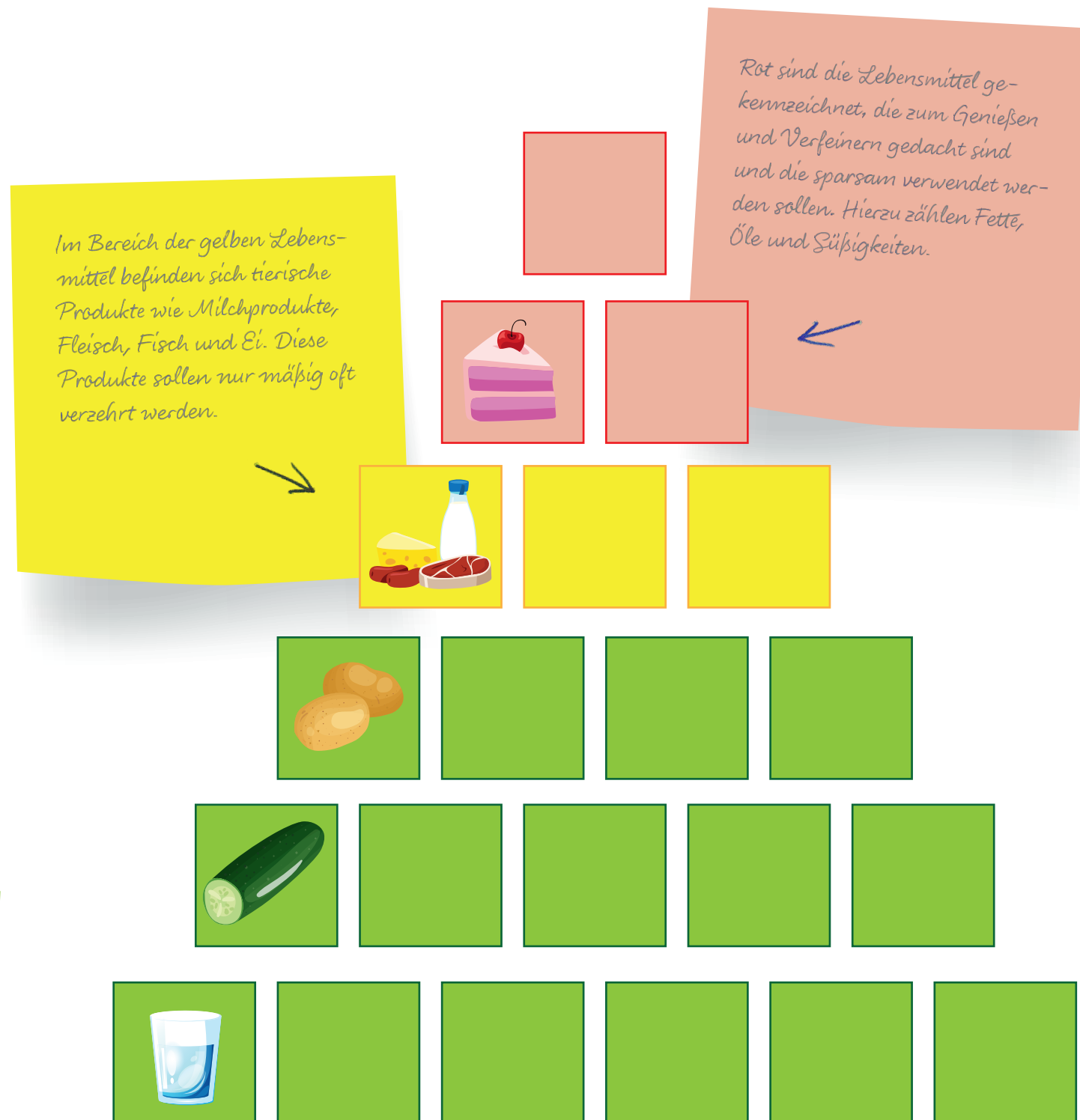
Die Pyramide zeigt Dir einzelne Nahrungsmittelgruppen, z. B. Obst und Gemüse, Milchprodukte oder Fleisch. Durch die Anzahl der farbigen Kästchen erkennst Du, welche Nahrungsmittel Du täglich in größeren Mengen zu Dir nehmen kannst. Wenn eine Farbe nur einmal zu sehen ist, solltest Du das Nahrungsmittel nur in kleinen Mengen zu Dir nehmen.

! Zeichne weitere passende Lebensmittel in die Ernährungspyramide ein!



Grün sind die Lebensmittel, die zum "Sattessen" und "Durstlöschen" geeignet sind. Dazu gehören an erster Stelle die Getränke und hier vor allem Wasser. An zweiter Stelle stehen im Bereich der grünen Lebensmittel Obst und Gemüse, von denen täglich mindestens fünf Portionen verzehrt werden sollen.

Ergänzend kommen in diesem Bereich die Getreideprodukte und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln oder Brot mit vier Portionen pro Tag vor.





REZEPTE VON DEN PROFIS FÜR EUCH ZUM NACHKOCHEN

GEMÜSECURRY MIT ROTEN LINSEN & CASHEWKERNEN

für 4 Personen

Zutaten

Für die Sauce

- 50 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Limonenblätter
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Liter Kokosmilch (Tetrapack)
- Currypulver
- Sojasauce
- Sesamöl

Für das Gemüse

- Sesamöl
- Frischer Koriander
- 2 Paprika rot/gelb
- 1 Chinakohl
- 2 Möhren
- 1 Blumenkohl
- 1 Limette
- 150 g Cashewkerne geröstet
- 1 rote Zwiebel
- 200 g rote Linsen

- *vegan, laktosefrei und glutenfrei*
- *hohe Eiweißzufuhr durch die Linsen*
- *enthält viele Vitamine (z. B. A, B und C) sowie Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Zink*
- *25 g frische Paprika decken den Tagesbedarf an Vitamin C*
- *Ingwer ist entzündungshemmend, antibakteriell, durchblutungsfördernd und reinigend*

Zubereitung

Für die Sauce

- 1.** Das Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok leicht erhitzen und das Gemüse klein schneiden und ca. 5 Minuten leicht andünsten.
- 2.** Mit dem Currypulver bestäuben und anschwitzen, danach mit der Kokosmilch aufgießen und ca. 6–8 Minuten leicht köcheln.
- 3.** Dann 20 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb passieren. Mit dem Limettensaft noch eine frische Note hinzufügen.

Für das Gemüse

- 1.** Das Gemüse waschen, die Möhren schälen und alles in gleich große Stücke schneiden.
- 2.** Das Gemüse außer dem Chinakohl in einer Pfanne mit etwas Sesamöl langsam ca. 5–6 Minuten bissfest anbraten.
- 3.** Dann die passierte Sauce dazugeben und nochmal kurz aufkochen.
- 4.** Die Linsen lauwarm abwaschen und in etwas Essigwasser und Salz ca. 6–8 Minuten (nicht zu weich) kochen. Abgießen und unter das Gemüsecurry geben.
- 5.** Zum Schluss den Chinakohl und den geschnittenen Koriander dazugeben. Mit den Cashewkernen garnieren.

KÜRBIS-PASTA – SCHNELL UND EINFACH

für 6 Personen



Zutaten

- 400 g Vollkorn-Spaghetti – z. B. 8–10 Min. Kochzeit
- ca. 1.000 g Hokkaido-Kürbis – gewaschen, entkernt und in mundgerechte Würfel geschnitten
- 150 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt – leicht abgetropft, gewürfelt
- 80 g Walnüsse – grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen – fein gehackt
- 1 Chilischote – entkernt, fein gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 5 EL Olivenöl
- 80 g Parmesan – fein gerieben
- 30 g Petersilie – fein gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Die Chilischote erst entkernen und dann wie den Knoblauch fein hacken, die in Öl eingelegten getrockneten Tomaten aus dem Glas nehmen (leicht abtropfen lassen) und würfeln.
- Außerdem den Parmesan fein reiben, die Walnüsse grob hacken sowie die Petersilie waschen, trocknen und grob schneiden.
- In einer großen beschichteten Pfanne (da müssen auch die 400 g gekochte Spaghetti reinpassen) auf mittlerer Stufe 3 EL Olivenöl erhitzen und die Chilischote, den Knoblauch und die getrockneten Tomaten darin für ca. 2–3 Min. anschwitzen.
- Dann 2 EL Tomatenmark dazugeben und mit andünsten.
- Die Spaghetti, wenn sie fertig sind, mit einer Nudelzange direkt und tropfnass aus dem Kochwasser in die Pfanne geben.
- Die Kürbis-Würfel, die gehackten Walnüsse, den Parmesan und die Petersilie zu den Spaghetti in die Pfanne geben.
- Dann alles unter die Spaghetti heben bzw. miteinander vermengen und mit Salz und schwarzem Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Kürbis ist gesund und ein wichtiger Lieferant von Vitaminen (u. a. Beta-Carotin als Vorstufe von Vitamin A), Mineralstoffen (u. a. Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen) und sättigenden Ballaststoffen.

Zubereitung

- Für den Hokkaido-Kürbis den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Hokkaido-Kürbis sehr gut abwaschen, entkernen, in mundgerechte Würfel schneiden und in einer passenden Schüssel mit 2 EL Olivenöl vermengen sowie nach Belieben mit einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen.
- Die Hokkaido-Stückchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für ca. 15–20 Min. auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen geben. Die Backzeit hängt von der Größe der Würfel ab.
- Das Nudelwasser aufsetzen und die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Die Spaghetti werden tropfnass direkt aus dem Topf in die Pfanne gegeben.

SPINAT-PANCAKES MIT PFIFFERLINGEN

für 2 Personen



Zutaten

- Pflanzenöl zum Ausbacken der Pancakes
- 150 g frischer feiner Spinat
- 250 g Dinkelmehl Typ 630
- 250 ml Hafermilch oder andere Pflanzenmilch
- 1 EL Weinstein-Backpulver
- 1 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss für die Pfifferlinge
- Natives Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 200–250 g Pfifferlinge (man kann stattdessen auch Champignons nehmen)
- 60 g Räuchertofu
- Einige Stängel frische Petersilie

Zubereitung

- Den Ofen leicht erhitzen, um dort die Pancakes kurzzeitig warm zu halten. Dinkelmehl und Backpulver in einer Rührschüssel vermischen. Hafermilch, Spinat und Sojasoße in einen Mixer geben und zu einer grünen, flüssigen Spinat-Milch mixen. Spinat-Milch mit dem Dinkelmehl und dem Backpulver vermischen.
- Mit einem Schneebesen eine Prise Salz, Pfeffer und frisch aufgeriebene Muskatnuss untermengen. Pancake-Teig so lange mit einem Schneebesen vermengen, bis er klümpchenfrei und cremig ist.

- Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und nach und nach die einzelnen Pancakes in der Pfanne braten. Dazu mit einer Kelle, je nach Pfannengröße, zwei oder drei kleine Pancake-Portionen vorsichtig und voneinander getrennt in die Pfanne geben. Pancakes von beiden Seiten anbraten und anschließend im Ofen warm halten. Die Pancakes sollten nicht zu dunkel angebraten werden. Sie sollten weich, fluffig und saftig sein.
- Pfifferlinge putzen. Große Pfifferlinge halbieren oder vierteln, kleinere Pfifferlinge so belassen bzw. die Pfifferlinge nach Belieben klein schneiden. Eine Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe fein würfeln. Räuchertofu abwägen und ebenfalls fein aufschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen und Knoblauchwürfel anschwitzen und die Räuchertofustückchen dazu geben und anrösten, bis der Räuchertofu aromatisch duftet. Dann die Pfifferlinge in die Pfanne geben, etwa 3 Minuten anbraten und nochmals 2 Minuten in der Pfanne ziehen lassen. Frische Petersilie waschen, abschütten und klein hacken. Petersilie unter die Pfifferlinge heben. Mit Meersalz und frischem Pfeffer würzen.

Die Pancakes enthalten sehr viele verschiedene gesunde Inhaltsstoffe, zum Beispiel die Vitamine A, C, K sowie Calcium und Eisen. Diese Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass Du seltener krank wirst, starke Knochen hast und optimal wachsen kannst. Außerdem enthalten Spinat, Zwiebeln und Pilze viele Ballaststoffe, die wichtig für die Verdauung sind und Verstopfung vorbeugen.

LIMETTEN-INGWER-HUHN MIT GEGRILLTEM BROKKOLI UND KARTOFFELPÜREE



für 4 Personen

Zutaten

Zutaten Limetten-Ingwer-Huhn

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Limette (Saft und Abrieb)
- 2 TL Chicken-Masala
- 10 g Ingwer
- 30 g Soja-Joghurt
- 1 TL Curry
- ¼ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zutaten gegrillter Brokkoli

- 300 g Brokkoli
- 2 EL Rapsöl
- 1 Chilischote
- 1 EL Sesamöl
- Salz, Pfeffer

Zutaten Kartoffelpüree

- 400 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 30 ml Rapsöl (kalt gepresst)
- 10 g Soja-Joghurt
- Salz, Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust säubern und halbieren. Mit Limettenabrieb, Masala, Ingwer, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Nun in den Joghurt einlegen. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend grillen und mit dem Limettensaft sowie der Petersilie verfeinern.
2. Den Brokkoli putzen und in Röschen zerlegen. Die Röschen mit dem Chili in Rapsöl anbraten, bis sie Farbe annehmen und noch etwas Biss haben. Anschließend mit Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Kartoffeln abschütten und stampfen. Nun das Rapsöl und den Joghurt unterheben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

LACHSFRIKADELLE

für 2 Personen



Zutaten

- 400 g Seelachsfilet
- 250 ml Milch
- 4 Kartoffeln
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 EL Mehl
- 1 EL Öl

Nach Belieben etwas Salz & Pfeffer
Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Koch-/Backzeit: 15 Minuten
Gesamtzeit: 40 Minuten

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und kochen.
2. Währenddessen den Fisch in kleine Würfel schneiden, in eine Pfanne geben und mit Milch bedecken. Ca. 2 Minuten lang garen lassen. Dann die Pfanne von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.
3. Wenn die Kartoffeln gekocht sind, zerstampfen und den Fisch dazugeben. Alles zu einer breiigen Masse zerstampfen. Petersilie dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Aus der Masse kleine Bratlinge formen. Diese in Mehl panieren und in der Pfanne mit Öl braten.



ASIATISCHES RINDERGESCHNETZELTES

für 1 Person



Zutaten

- 30 g Naturreis, roh
- 90 g Rindfleisch (mager)
- 1 TL Rapsöl
- 1 Prise Pfeffer & Jodsalz
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Peperoni
- ½ Zucchini
- 150 g Brokkoli
- ½ rote Paprika
- 50 g Champignons
- ½ TL Rinderbrühe, gekörnt
- 125 ml Wasser
- 2 TL Sojasauce

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung garen.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden – in einer Schüssel ölen, salzen und pfeffern, anschließend gut mischen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Peperoni in feine Ringe schneiden.
3. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni zum Fleisch geben und gut durchmengen.
4. Zucchini, Brokkoli, Paprika und Champignons waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Pfanne erhitzen und das marinierte Rindfleisch scharf anbraten. Das Gemüse dazugeben und einige Minuten dünsten lassen.
6. Die gekörnte Rinderbrühe mit dem Wasser anrühren, Sojasauce in die Rinderbrühe geben und das Geschnetzelte damit ablöschen.
7. Das asiatische Rindergeschnetzelte mit dem Reis servieren.

MANDEL-VANILLE- SMOOTHIE

für 1 Person



Zutaten

- 1 Banane
- 50 g Mandelbutter
- 3 EL Vanilleextrakt
- 5 TL Honig
- 4 Blätter frischer Spinat
- 0,8–1 l Mandelmilch
- ½ Tasse Crushed Ice

Zubereitung

Banane, Mandelmilch, Vanilleextrakt, Honig, frischen Spinat, Mandelmilch und Crushed Ice in einen großen Mixer geben und anschließend mixen. Schnell und unkompliziert!



GESUNDER DÖNER MIT PUTENFLEISCH

für 4 Personen



Zutaten

- 1 großes Fladenbrot (400 g)
- 3 Putenbrustfilets
- 6 Blätter Eisbergsalat
- ¼ Kopf Weißkohl
- 2 große Tomaten
- ¼ Gurke
- 100 g Feta-Käse
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 EL Currypulver
- 2 EL Paprikapulver
- 2 EL Öl

Für die Soße

- 300 g Naturjoghurt
- 1 EL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- Schnittlauch

Zubereitung

1. Die Putenbrustfilets waschen, in kleine Streifen schneiden und dann mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry und Paprikapulver würzen. Anschließend das Öl dazugeben und mit den Händen alles einmal gut vermischen. Die Schüssel dann für etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
2. Für die Döner-Soße den Joghurt in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und etwas Zitronensaft und ein wenig gehackten Schnittlauch mit dazugeben.
3. In einer Pfanne müssen die gewürzten Putenstreifen dann angebraten werden. Nochmals Fett in die Pfanne zu geben ist unnötig, da in der Marinade schon ausreichend Öl enthalten ist. Den Eisbergsalat und den Weißkohl möglichst klein schnippeln und die Tomaten, die Gurke und den Feta-Käse in Scheiben schneiden.
4. Zum Schluss viertelt man das große Fladenbrot und legt es für 3–5 Minuten in einen vorgeheizten Ofen (ca. 200 °C). Anschließend rausnehmen, aufschneiden und abwechselnd mit dem vorbereiteten Gemüse, den Putenbruststreifen und der Soße füllen.

SALAT IM PITA-BROT

für 4 Personen



Zutaten

- 6–8 Pita-Brote
- 400 g Hüttenkäse mit Schnittlauch
- 1 TL Curry
- ½ TL Salz, etwas Pfeffer
- 250 g Salatmischung

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Energiewert pro Person: 1.694 kJ/405 kcal

Zubereitung

1. Pita-Brote nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten.
2. Hüttenkäse würzen, mit dem Salat mischen.
3. Pita-Brote mit dem Hüttenkäse-Salat-Mix füllen.



KARTOFFEL-GRÖSTL

für 4 Personen



Zutaten

- 400 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Zwiebel
- 100 g breite Bohnen
- 1 große rote Paprikaschote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)
- 80 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Ingwer
- 1–2 EL Butter
- 2 TL Bratkartoffelgewürz (Ich benutze Bratkartoffelgewürz von Ankerkraut.)
- 10 kleine Puten- oder Hähnchenbratwürstchen ohne Phosphat
- 1 EL Petersilienblätter (frisch)
- 3 Eier (3 Minuten wachsw weich gekocht)

Zubereitung

1. Die Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen und in Salzwasser weich garen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Die Kartoffeln auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in 1 bis 1 ½ cm große Blätter schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und schräg in 1 bis 1 ½ cm breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser fast weich garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3. Die Paprikaschote längs vierteln, entkernen und waschen. Die Paprikaviertel mit dem Sparschäler häuten und in etwa 1 ½ cm grobe Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.
4. Die Brühe mit der Paprika, Knoblauch und Ingwer in einen Topf geben, ein Blatt Backpapier darauflegen und die Paprika 5 Minuten dünsten. Die Hähnchenbrustwürfel mit den Frühlingszwiebeln dazugeben und das Fleisch knapp unter dem Siedepunkt 4–5 Minuten saftig durchziehen lassen. Alles in ein Sieb abgießen und den Ingwer entfernen.
5. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Kartoffeln darin mit der Zwiebel portionsweise anbraten. Mit Bratkartoffelgewürz würzen.
6. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Bratwürste darin rundum braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und schräg halbieren. Die Gemüse-Hähnchen-Mischung und die Bratwürste unter die Kartoffeln heben. Alles mit Salz würzen und die Petersilie unterrühren. Nach Belieben mit etwas Butter verfeinern.
7. Die Eier pellen, halbieren und darauf verteilen.

BANANENBROT

für 6 Personen



Zutaten

- 250 g reife Bananen
- 250 g Apfelmus (ohne Zucker)
- 100 g Rapsöl
- 50 g Honig
- Prise Salz
- Zimt
- 300 g Dinkelmehl (Typ 1050)
- 1 Pck. Backpulver
- Tiefkühlhimbeeren oder Nüsse

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Die Bananen mit dem Apfelmus in einer Schüssel vermengen
3. Im Anschluss das Rapsöl, den Honig, Salz und Zimt hinzugeben und alles zusammen pürieren
4. Das Dinkelmehl sowie das Päckchen Backpulver zu der Apfel-Bananen-Masse dazusieben dazu sieben und alle Zutaten gut vermischen. Danach werden die Tiefkühlhimbeeren oder Nüsse zum Teig hinzugefügt.
5. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und ca. 40–45 Minuten im Ofen backen.



2. Vorbild für Kinder sein

Geht mit gutem Beispiel voran! Versucht, vielfältig und mit Freude zu essen und habt den Mut, Neues zu probieren. Eure Kinder werden es nachmachen.

3. Gemeinsam den Speiseplan aufstellen

Wie wäre es damit? Pro Woche darf sich jedes Kind ein gesundes Lieblingsgericht wünschen oder zwei ungeliebte Lebensmittel vom Speiseplan streichen. Wenn Eure Kinder den Speiseplan mitbestimmen dürfen, wird gesundes Essen interessanter. Probiert es gemeinsam mit unserem Wochenplan auf Seite 31 aus.

4. Geht zusammen einkaufen

Kinder lieben es, wenn sie bei der Zubereitung der Mahlzeiten mitentscheiden dürfen. Einkaufen ist für Kinder ein spannendes Thema, es gibt viele (neue) Dinge zu entdecken. Schon durch den Einkauf von Lebensmitteln lernen Eure Kinder die Lebensmittelvielfalt kennen und das Bewusstsein für Ernährung wird verbessert. Macht Euch gemeinsam mit Euren Kindern Gedanken, was auf die Einkaufsliste soll. Probiert es gemeinsam mit unserer Einkaufsliste auf Seite 30 aus.

5. Saisonale und regionale Produkte

Achtet beim Einkauf auf saisonale und regionale (Bio-)Produkte. Das hat Vorteile für die Umwelt und die regionalen Betriebe.

6. Auf eine gesunde Familienküche achten

Der Großteil an Lebensmitteln, die für Euch nährstoffreich und gesund sind, ist auch für Eure Kinder im Wachstum optimal. Nutzt daher frische, saisonale und gesunde Lebensmittel, um Euren Kindern Lust auf Gesundes zu machen.

7. Kochen mit Kindern

Ob Eure Kinder Lebensmittel mögen, hängt stark damit zusammen, inwieweit sie diese bereits kennen. Lasst Eure Kinder daher beim Zubereiten mithelfen, sie werden unbekannte Lebensmittel dadurch eher

probieren. Gemüse schneiden, kochen oder hacken – Kinder sind unheimlich stolz, wenn sie mithelfen durften und es allen schmeckt. Es muss nicht täglich sein. Aber schon einmal in der Woche gemeinsam zu kochen, kann viel bewirken.

Beispiele, wie Kinder aktiv werden können:

- Obst und Gemüse waschen
- Zutaten in den Topf oder in die Pfanne geben
- Tisch decken, dekorieren, abräumen
- Müsli mischen
- Teig kneten und Plätzchen ausstechen
- Pizza oder Kuchen belegen
- Brote schmieren/belegen

8. Gesund? Lecker ist besser!

Blaubeeren und Paprika sind gesund. Stimmt, aber für Eure Kinder ist der Begriff „gesund“ schwierig zu verstehen. Eure Kinder interessieren sich in erster Linie dafür, ob es schmeckt. Also besser mit „lecker“ versuchen oder kindgerecht erklären, dass Möhren beim Sehen helfen oder Brokkoli die Abwehrpolizei im Körper unterstützt. Das wirkt auf Eure Kinder motivierender und ist wesentlich greifbarer.

9. Zwei Snacks am Tag sind genug

Kinder haben kleinere Energiespeicher und sollten regelmäßig essen. Das heißt aber nicht, dass viele Snacks gesund sind. Zwischen den Mahlzeiten sollten auch Kinder etwa zwei bis drei Stunden Pause einhalten. Sonst fehlt später der Hunger zu den Hauptmahlzeiten. Drei Hauptmahlzeiten und zwei möglichst gesunde Zwischenmahlzeiten werden empfohlen.

10. Klare Regeln

Ungesundes sollte als Ausnahme erlaubt sein. Beim Essen sollte weder das Smartphone benutzt werden noch der Fernseher laufen.

DEIN PERSÖNLICHER WOCHENPLAN

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

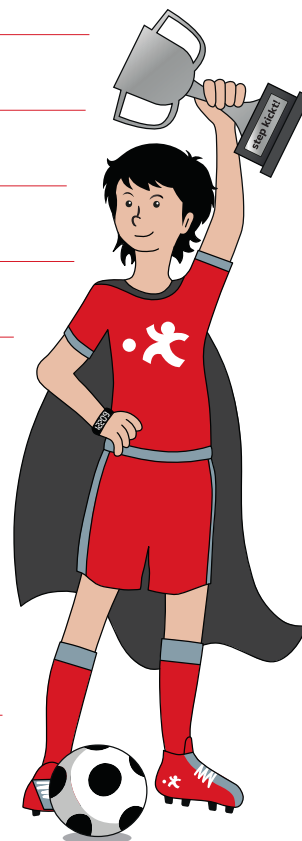
Sonntag:

Hier kannst Du allein oder mit Mama/Papa Deinen Essensplan für die Woche schreiben. Hänge diesen z. B. sichtbar in der Küche auf, dann kannst Du immer wieder draufschauen.

DEIN PERSÖNLICHES LIEBLINGSREZEPT

Name:

Zutaten & Zubereitung:



Auflösung Ernährungsquiz: „Obst und Gemüse“

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

DFL Stiftung
Eschersheimer Landstraße 14
60322 Frankfurt am Main
T +49 69 3006555-0
F +49 69 3006555-55
info@dfi-stiftung.de
dfi-stiftung.de

Cleven-Stiftung
Frei-Otto-Straße 6
80797 München
T +49 89 99275593
F +49 89 41550771
mail@cleven-stiftung.com
cleven-stiftung.de

VERANTWORTLICH

planero GmbH
Sylvensteinstraße 2
81369 München
T +49 89 746614-66
F +49 89 746614-300
info@planero.de
planero.de

PROJEKTLÉITUNG

Tim Heinemann

GESTALTUNG

Eric Ullrich

BILDNACHWEIS

Cover: iStock.com/evgenyatamanenko; Seite 6: iStock.com/SDI Productions; Seite 8: iStock.com/SDI Productions;
Seite 12: iStock.com/anakopa; Seite 14: iStock.com/Bigandt_Photography; Seite 15: iStock.com/karandaev
Seite 3/18: DFL Stiftung/Witters; Seite 22: Freepik.com; Seite 25: iStock.com/Rossella De Berti;
Seite 27: iStock.com/karelnoppe; Seite 29: iStock.com/filadendron; Seite 32: 1) shutterstock.com/Elena Shashkina,
2) shutterstock.com/kuvona, 3) shutterstock.com/Vladislav Noseek; Illustrationen Seite 10/17: Freepik.com

