IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

hag
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

Genussvoll durch alle Jahreszeiten –

Schnelle und einfache Rezepte für eine Person

Handreichung für Gruppenleitungen

www.in-form.de

www.hag-gesundheit.de/
seniorenernaehrung

Inhalt

Einführung

Idee des Projekts 4
Umgang mit der Handreichung 6
Online-Portal für Gruppenleitungen 6
Die Gruppentreffen 6

Frühlingsrezepte

Zitronen-Risotto mit Salat 9
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 9
Rezept 11

Frühlingsgemüse mit Kräuter-Hummus 13
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 13
Rezept 15

Champignon-Ragout 17
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 17
Rezept 19

Sommerrezepte

Lachs aus dem Ofen mit Tomaten und Spinatreis 21
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 21
Rezept 23

Couscous-Pfanne mit Gemüse und Hirtenkäse 25
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 25
Rezept 27

Pikanter Tomatenreis 29
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 29
Rezept 31

Herbstrezepte

Rosenkohl-Cremesuppe 33
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 33
Rezept 35

Linsenbolognese mit Nudeln 37
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 37
Rezept 39

Brokkoli-Auflauf 41
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 41
Rezept 43

Winterrezepte

Gemüsecurry mit Tofu 45
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 45
Rezept 47

Putenstreifen mit Gemüse und Reis 49
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 49
Rezept 51

Gnocchi mit Porree-Soße 53
Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung 53
Rezept 55

Anhang

Kulinarisches Bingo 57
Persönliche Hygiene in der Küche 58
Das kleine Küchen-ABC 59
Vollkorn-Quiz: Welche dieser Backwaren sind Vollkornprodukte? 61
Impressum 62

Idee des Projekts

Für sich allein kochen lohnt nicht – dies hören wir immer wieder von alleinlebenden Senior:innen. Und auch mangelnde Kochkenntnisse oder keine Ideen, was gekocht werden kann, werden häufig als Hemmnisse für das „Nichtkochen“ genannt. Hier setzt unsere Handreichung an: Wir möchten Akteur:innen im Sozialraum motivieren und inspirieren, ein Gruppenangebot für alleinlebende Senior:innen rund um die Mittagsmahlzeit zu installieren.

In der Handreichung finden Sie 12 Rezepte, Informationen zu den Rezepten sowie Hintergrundinformationen zu vielen Themen rund um ein gesundheitsförderndes Essen und Trinken – nicht nur für Senior:innen. Die Rezepte basieren auf saisonalen Lebensmitteln und sind überwiegend vegetarisch. Es sind nicht nur die „klassischen“ Rezepte aus der deutschen Küche, es kommen auch einige Lebensmittel und Rezepte aus anderen Kulturen zum Einsatz.

Bei der Zusammenstellung der Rezepte haben wir darauf geachtet, dass diese schnell und einfach umzusetzen und die verwendeten Zutaten kostengünstig und in jedem Supermarkt erhältlich sind. Die Kochanleitungen haben wir bewusst einfach gehalten, damit auch Kochanfänger:innen an den Rezepten ihre Freude haben.

Die Leitungen der Kochgruppen werden mittels der Handreichung durch die einzelnen Kochtermine geführt. Sie müssen kein:e Starköch:in oder Ernährungsfachkraft sein. Freude am Kochen sowie Umgang mit und Anleiten von Senior:innen sind hier wichtiger!

Wenn Sie Anregungen oder Anmerkungen zu der Handreichung haben, teilen Sie uns diese gerne mit.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Ihre Vernetzungsstelle
Seniorenernährung Hamburg

seniorenernaehrung@hag-gesundheit.de

Umgang mit der Handreichung

In der vorliegenden Sammlung finden Sie insgesamt 12 saisonale Rezepte mit dazugehörigen Informationen.

Die **Ergänzenden Informationen für die Gruppenleitung** finden Sie vor dem jeweiligen Rezept. Diese dienen Ihnen als Vorbereitung und Umsetzung des gemeinsamen Kochens. Die Informationsseiten sind in folgende Rubriken aufgeteilt:

Wissenswertes

Passend zum Rezept sind hier wichtige Fakten und Informationen nachzulesen, die Sie für die Einführung nutzen können.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten...

Für eine vertiefende Lektüre zum Thema haben wir weitere Materialien zusammengestellt. Diese finden Sie auf dem **Online-Portal für Gruppenleitungen** (siehe unten).

Material für die Teilnehmenden

Das Material können Sie für die Teilnehmenden auslegen.

Auf dem **Online-Portal für Gruppenleitungen** können Sie das Material digital abrufen (siehe unten).

Die **Rezeptseiten** sind für Sie als Gruppenleitung sowie für die Teilnehmenden gedacht. Die Zutaten sind jeweils für eine Portion berechnet. Alle Teilnehmenden erhalten von Ihnen das Rezept, damit sie es während des Kurses nutzen und im Anschluss zu Hause nachkochen können.

Im **kleinen Küchen-ABC** sind alle relevanten Begriffe, die in den Rezepten genutzt werden, beschrieben. Zudem finden Sie dort eine Übersicht der Backofenzeichen mit Erklärungen.

Online-Portal für Gruppenleitungen

Auf dem **Portal für Gruppenleitungen** haben wir zahlreiche Informationen und Materialien zu der Rezeptsammlung zusammengestellt. Diese Materialien sind nach Jahreszeiten und nach Rezepten sortiert. Zu jedem Rezept finden Sie entsprechende Verlinkungen in den Rubriken **Wenn Sie noch mehr wissen möchten …** und **Material für die Teilnehmenden**.

Zum Portal gelangen Sie über folgende Wege:

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

oder ↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Die Gruppentreffen

Als Gruppenleitung bereiten Sie die jeweiligen Treffen vor, begleiten die Treffen und bereiten diese auch nach.

Vorbereitung

- Sie wählen das Rezept für das nächste Treffen aus.
- Entsprechend der angemeldeten Teilnehmendenzahl kaufen Sie die benötigten Lebensmittel ein.
- Sie bereiten den Termin vor: Sie teilen das Rezept aus und vergeben die Aufgaben an die Teilnehmenden, wie beispielsweise Tisch decken oder wer welche Schritte beim Kochen übernimmt. Zudem überlegen Sie, welche zusätzlichen Informationen zum Rezept für die Teilnehmenden von Interesse wären. Hierfür eignen sich die **Ergänzenden Informationen für die Gruppenleitung**.

»

Durchführung

Ein dreistündiges Treffen kann folgendermaßen strukturiert werden. Die Zeitangaben dienen Ihnen als Richtwert.

Uhrzeit	Dauer	Ablauf	Inhalt
11:00 – 11:10	10 Min.	Ankommen und Begrüßung	Begrüßung, kurzes Kennenlernen beim ersten Treffen
11:10 – 11:30	20 Min.	Einführung	Verteilen des Rezepts, Besprechen des Rezepts, wechselnde Themen, siehe **Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung**, Verteilen der Aufgaben
11:30 – 12:30	60 Min.	Vorbereitung Kochen Anrichten	Hände waschen, Schürzen anziehen, Materialien zusammensuchen, kochen mit Unterstützung durch die Leitung, Tisch decken, Anrichten des Essens
12:30 – 13:15	45 Min.	Essen	gemeinsames Essen, Zeit für Austausch
13:15 – 13:35	20 Min.	Aufräumen	Tische und Arbeitsflächen reinigen, Spülmaschine einräumen, Geschirr abwaschen etc.
13:35 – 13:45	10 Min.	Feedbackrunde Ausblick	Feedbackrunde: Verteilen des Fragebogens, Ausblick auf den nächsten Termin
13:45 – 14:00	15 Min.	Abschluss	Verteilen der Lebensmittelreste, Verabschiedung

Beim ersten Gruppentreffen gibt es ein paar zusätzliche Programmpunkte:

- Einstieg: Sie stellen sich als Gruppenleitung sowie das Angebot der Kochgruppe vor.
- Kennenlernen der Teilnehmenden: Zum gegenseitigen Kennenlernen eignet sich beispielsweise das unten genannte Kennenlernspiel.

»

- Hygieneeinweisung: Das Dokument **Persönliche Hygiene in der Küche** (siehe Anhang) erhalten alle Teilnehmenden.
- Die Teilnehmenden erhalten beim ersten Treffen eine Mappe. In diese Mappe können sie die Rezepte und die weiteren Materialien legen. Die Mappe sollte zu jedem Termin mitgebracht werden.

Nachbereitung

Am Ende jedes Treffens füllen Sie Ihren Feedbackbogen aus und senden diesen gemeinsam mit den Feedbackbögen der Teilnehmenden an die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg. Nutzen Sie bitte hierfür die frankierten Rückumschläge.

Kennenlernspiel „Kulinarisches Bingo“

Material

- Bingo-Karten (siehe Anhang)
- Stifte

Ablauf

1. Vorbereitung:
   Geben Sie allen Teilnehmenden eine Bingo-Karte mit neun Aussagen rund um Essen und Trinken (siehe Anhang) und einen Stift.
2. Spiel starten:
   Die Teilnehmenden gehen nun durch den Raum und sprechen mit den anderen, um herauszufinden, auf wen die Aussagen auf ihrer Bingo-Karte zutreffen. Wenn sie jemanden finden, der zu einer Aussage passt, tragen sie den Namen der Person auf ihrer Karte ein.
3. Bingo rufen:
   Sobald jemand eine Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) vollständig hat, ruft diese Person „Bingo!“ und das Spiel wird gestoppt.
4. Ergebnisse teilen:
   Die Gewinner:in liest die Namen und Aussagen vor. Dies führt zu interessanten Gesprächen und die Teilnehmenden lernen sich besser kennen.

Zitronen-Risotto mit Salat

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Ein Risotto ist ein italienisches Reisgericht, übersetzt bedeutet es „kleines Reisgericht“.

Risotto besteht grundsätzlich aus mehreren Zutaten. Hauptbestandteile sind stärkehaltiger Mittelkornreis, Brühe, Gemüse oder Kräuter und Parmesan. Mittelkornreis hat ein rundliches, dickes Korn und ist besonders stärkehaltig. Dadurch wird das Risotto sämig. Am besten eignen sich Reissorten wie Arborio, Vialone und Carnaroli. In Supermärkten steht häufig „Risottoreis“ auf der Verpackung.

Typisch für dieses Reisgericht ist seine langsame Zubereitung. Der Reis wird angedünstet und mit Gemüsebrühe gegart, bis er bissfest ist. Dabei muss regelmäßig umgerührt werden, damit der Reis nicht anklebt und sich die Stärke gut herauslösen kann.

Der Arborio-Reis wurde nach einem Ort im Piemont benannt. Das Reiskorn bleibt beim Kochen bissfest, während seine Oberfläche viel Stärke abgibt. Risotto mit Arborio-Reis ist sehr sämig.

Carnaroli-Reis wurde 1945 aus den Sorten Vialone und Lencino gekreuzt und wird seitdem im Piemont angebaut. Das helle Reiskorn ist sehr kochfest und bleibt auch bei längerem Garen noch bissfest. Ein Risotto mit Carnaroli verklebt wenig.

Vialone-Reis ist etwas größer und runder als Carnaroli. Er hat eine etwas kürzere Garzeit und ist eher weicher.

Parmesan, auch Parmesankäse oder italienisch Parmigiano, ist ein italienischer Hartkäse aus Kuhmilch. Hartkäse sind besonders aroma- und geschmacksintensiv aufgrund ihrer langen Reifezeit.

»

Zitronen kamen ursprünglich aus Asien, sind aber seit 1.000 Jahren im Mittelmeerraum heimisch. Zitronen gehören zur Gruppe der Zitrusfrüchte. Sie enthalten besonders viel Vitamin C und stärken das Immunsystem. Der Saft oder auch der Abrieb von Zitronen sind ein ideales Säuerungsmittel. Es passt sowohl in herzhaften als auch in süßen Speisen oder in Erfrischungsgetränken.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten...

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Verteilen Sie folgende Lebensmittel-Infoblätter gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Salate
- Salatgurke
- Tomaten

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Zitronen-Risotto mit Salat

Rezept

Zutaten für 1 Person

75 g	Risottoreis
1 EL	Butter
¼ Liter	Gemüsebrühe
¼	Abrieb einer Zitrone (bio)
20 g	Pinienkerne
15 g	geriebener Parmesan
1	Frühlingszwiebel
	Salz, Pfeffer
2 Hände voll	Blattsalat (z. B. Feldsalat, Kopfsalat …)
1 große	Tomate
¼	Gurke
2 EL	Öl (Olivenöl, Rapsöl …)
1 EL	Essig (z. B. weißer Balsamico-Essig)
¼ TL	Senf

So wird es gemacht

1. Für den Salat den Blattsalat waschen, abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocken schleudern und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Die Tomate waschen, halbieren und den Strunkansatz abschneiden. Danach die Tomate in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
3. Für das Dressing Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Alternativ die Zutaten in ein geschlossenes Gefäß geben und kräftig schütteln.
4. Den Salat, die Tomate und die Gurkenwürfel in eine Schüssel geben und mit der Salatsoße vermengen.
5. Für das Risotto die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Die Frühlingszwiebel waschen, welke Blätter entfernen und in feine Ringe schneiden.

»

6. Die Hälfte der Butter in einem Topf auf mittlerer Hitze zerlaufen lassen. Vorsicht, die Butter soll nicht braun werden! Die Frühlingszwiebelringe und die Zitronenschale darin kurz andünsten. Den Risottoreis dazugeben und alles miteinander vermengen, bis der Reis glänzt.
7. Die Hälfte der heißen Gemüsebrühe dazugeben, alles gut miteinander verrühren und köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Wenn fast keine Flüssigkeit mehr da ist, die restliche Gemüsebrühe dazugeben und weiter köcheln lassen und regelmäßig rühren.
8. Sobald die Flüssigkeit eingezogen ist, den Reis probieren. Falls er noch bissfest ist, nochmals etwas heiße Brühe oder heißes Wasser dazugeben. Weiter köcheln lassen und regelmäßig umrühren.
9. In der Zwischenzeit eine Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze stellen. Die Pinienkerne ohne Öl in die Pfanne geben und leicht rösten. Achtung: Die Pinienkerne verbrennen leicht. Immer wieder wenden!
10. Wenn der Reis weich ist, den Herd ausstellen und die andere Hälfte der Butter sowie den geriebenen Parmesan und die Pinienkerne dazugeben und vermengen.
11. Den Reis zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten.

Tipps

- Den Risottoreis vor der Zubereitung nicht waschen! Die anhaftende Stärke bindet die Brühe und macht das Risotto schön cremig.
- Bitte darauf achten, dass die Zitronenschale nur ganz dünn abgerieben wird, sodass die weiße Haut der Zitrone unberührt bleibt. Diese schmeckt bitter.
- Die restliche Zitrone kann zusammen mit Wasser zu einem erfrischenden Getränk werden.
- Reste vom Risotto schmecken am Folgetag angebraten sehr lecker.
- Risotto kann sehr gut mit verschiedenen Gemüsesorten, wie Möhren, Pilzen, Fenchel, Blumenkohl, zubereitet werden.

Frühlingsgemüse mit Kräuter-Hummus

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Kichererbsen stammen aus Vorderasien und zählen in Indien, Mexiko und den Ländern des Mittelmeerraums zu den Grundnahrungsmitteln. In Deutschland kommen sie getrocknet, aber auch vorgekocht als Konserve in den Handel. Der gelbliche bis hellrötliche Samen ist etwas größer als eine grüne Erbse.

Wie die allermeisten Hülsenfrüchte sollen auch Kichererbsen nicht roh gegessen werden. Sie enthalten natürliche Giftstoffe – insbesondere Lektine –, die beim Menschen Unverträglichkeiten bis hin zu Vergiftungserscheinungen auslösen können. Erst Kochen zerstört diese Lektine, wobei die getrockneten Kichererbsen zudem vor dem Kochen etwa 12 Stunden in Wasser eingeweicht werden müssen. Konservenware ist vorgekocht und frei von den schädlichen Stoffen.

Kichererbsen schmecken leicht nussig und eignen sich sowohl als Beilage, Suppeneinlage oder für Salate. In einer geölten Pfanne lassen sie sich wie Nüsse rösten.

Eine orientalische Spezialität ist Hummus, eine Kichererbsencreme. Hauptbestandteile sind gekochte und pürierte Kichererbsen, Olivenöl, Zitrone und Gewürze. Klassischerweise gehört Sesam-Mus, auch Tahini genannt, hinein. Es kann aber auch weggelassen werden.

Ein weiteres typisch orientalisches Gericht aus Kichererbsen sind Falafel-Bällchen. Diese werden in Fladenbrot oder auf einem Teller mit gebratenem Gemüse, frischem Salat und Hummus angerichtet.

»

Wenn Sie noch mehr wissen möchten...

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Verteilen Sie folgende Lebensmittel-Infoblätter gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Hülsenfrüchte
- Kohlrabi
- Kräuter

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Frühlingsgemüse mit Kräuter-Hummus

Rezept

Zutaten für 1 Person

100 g	Kartoffeln
1 kleine	Karotte
½	Kohlrabi
½ kleine	Zucchini
3 EL	Olivenöl (oder Rapsöl)
	Salz, Pfeffer
100 g	gemahlene Mandeln
1 Bund / 6 EL	Frühlingskräuter (z. B. Schnittlauch oder Petersilie, frisch oder tiefgekühlt)
½	Zitrone
1 Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
1 kleine	Knoblauchzehe (kann weggelassen werden)
nach Belieben	Kreuzkümmel, Paprikapulver

So wird es gemacht

1. Die Kartoffeln, die Karotte und den Kohlrabi waschen und anschließend schälen. Die Kartoffeln und den Kohlrabi in Spalten und die Karotte in kleine Stifte schneiden. Die Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden.
2. Das Gemüse in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
3. Den Ofen auf 180 °C Umluft einstellen. Das Gemüse im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten garen.
4. Die frischen Frühlingskräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Alles mit den abgetropften Kichererbsen, den gemahlenen Mandeln sowie mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl fein pürieren. Langsam so viel Wasser zugeben, bis der Dip cremig ist.
5. Den Dip mit Knoblauch, etwas Kreuzkümmel oder Paprikapulver abschmecken. Dip zusammen mit dem Gemüse genießen.

»

Tipps

- Bereiten Sie gleich die doppelte Menge Gemüse zu. Das spart Strom und Zeit. Dieses Gericht schmeckt frisch, aber auch noch ein oder zwei Tage später aufgewärmt oder kalt köstlich.
- Der Dip schmeckt lecker als Brotaufstrich.
- Für das Backofengemüse können Sie auch andere saisonale Gemüsesorten nehmen.
- Hummus gibt es in den meisten Lebensmittelläden fertig zu kaufen.
- Im Supermarkt gibt es Zitronensaft in kleinen Fläschchen zu kaufen.

Champignon-Ragout

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Ragout kommt aus dem Französischen und bedeutet „den Gaumen reizen“ oder „Appetit machen“. In einem Ragout werden Fleisch- oder Gemüsestückchen in einer sämigen Soße zubereitet.

Resteverwertung: Häufig sind beim Einkauf die Lebensmittel nur in größerer Menge zu bekommen, als eigentlich benötigt wird. Diese restlichen Lebensmittel müssen dann schnell verbraucht werden oder können z. B. durch Einfrieren als Vorrat genutzt werden. Viele Lebensmittel und Gerichte lassen sich gut einfrieren. Daher ist es sinnvoll, wenn möglich gleich mehrere Portionen eines Gerichts zu kochen. Das reduziert die Reste und es gibt leckere Gerichte als Reserve, wenn gerade keine Zeit oder Lust zum Kochen ist.

Übriggebliebenes kann meist noch gut am Folgetag gegessen werden. Entgegen den Ernährungsmythen lassen sich auch Spinat und Pilze aufwärmen. Hierbei gilt es allerdings zu beachten, dass Reste direkt nach dem Essen noch warm in den Kühlschrank gestellt werden sollten, um eine schnelle Abkühlung zu gewährleisten.

»

Wenn Sie noch mehr wissen möchten...

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Verteilen Sie folgende Lebensmittel-Infoblätter gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Pilze
- Wie lange sind Lebensmittel haltbar?

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Champignon-Ragout

Rezept

Zutaten für 1 Person

100 g	Vollkornnudeln
200 g	Champignons (braun oder weiß)
1 Handvoll	Feldsalat
1 kleine	Zwiebel
1 TL	Rapsöl
40 ml	Gemüsebrühe
65 g	saure Sahne
	Salz, Pfeffer
1 EL	Petersilie, frisch oder tiefgekühlt

So wird es gemacht

1. Die Vollkornnudeln nach Packungsangaben kochen.
2. Die Champignons mit Haushaltspapier abreiben und in Viertel schneiden.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und würfeln.
4. Die Petersilie waschen, von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Das Öl in einem flachen Topf oder einer tiefen Pfanne auf kleinster bis mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebelwürfel dazugeben und unter häufigem Umrühren anbraten. Sie sollen dabei nicht braun, sondern nur weich und glasig werden.
6. Die Pilze dazugeben und unter weiterem Rühren andünsten.
7. Die Gemüsebrühe hinzugeben, verrühren und wenige Minuten köcheln lassen.

»

8. Den Feldsalat in einem Sieb waschen und lange Wurzeln entfernen. Anschließend abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trocken schleudern.

9. Danach die Kochplatte ausschalten.
Die saure Sahne sowie die gehackte Petersilie einrühren und das Ragout mit Salz, Kräutern und dem Pfeffer würzen.

10. Die Nudeln mit dem Ragout auf einem Teller anrichten und mit dem Feldsalat garnieren.

Tipps

- Statt der Zwiebel können auch Lauch- oder Frühlingszwiebeln verwendet werden.
- Frische Kräuter lassen sich gut einfrieren. Am besten vorher waschen, klein hacken und in einer luftdichten und gefriergeeigneten Dose ins Tiefkühlfach stellen.

Lachs aus dem Ofen mit Tomaten und Spinatreis

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Fische sind vielfältig im Geschmack und reich an Nährstoffen. Zu den wichtigen Nährstoffen gehören

- hochwertiges und leicht verdauliches Eiweiß (Protein),
- lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren),
- die fettlöslichen Vitamine A und D sowie Vitamine der B-Gruppe,
- Mineralstoffe. Seefische enthalten vor allem Jod.

Die im Fisch enthaltenen Fettsäuren sind teilweise gut für Herz, Gehirn, Immunsystem und wirken Entzündungen entgegen. Die fettreichen Kaltwasserfische wie Hering, Lachs und Makrele enthalten besonders viele der lebensnotwendigen und gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren.

Eine Vinaigrette (französisch vinaigre = Essig) ist eine Salatsoße, die aus Essig, Öl, Salz und weiteren Zutaten angerührt wird.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt Erwachsenen, bei geringer körperlicher Aktivität zwischen 60 und 80 g Fett am Tag zu sich zu nehmen. Fette enthalten gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, die für den menschlichen Körper lebenswichtig sind. Da der Körper die Fettsäuren jedoch nicht selbst herstellen kann, muss der Mensch sie über die Nahrung aufnehmen.

Zum Braten und Frittieren ist es wichtig, hitzestabiles Öl zu verwenden. Besonders gut eignet sich Rapsöl.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten …

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Verteilen Sie folgende Lebensmittel-Infoblätter gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Tomaten

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Lachs aus dem Ofen mit Tomaten und Spinatreis

Rezept

Zutaten für 1 Person

150 g	Lachsfilet, küchenfertig oder tiefgekühlt
50 g	Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt
50 g	Reis
125 g	Kirschtomaten
25 g	Feta
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe (kann weggelassen werden)
1 TL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

Vinaigrette

2 TL	Olivenöl
1 TL	Essig oder Zitrone
1 EL	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer

So wird es gemacht

1. Bei Tiefkühlware vor der Weiterverarbeitung: Lachs 15 Minuten antauen lassen. Spinat auftauen lassen und das Wasser ausdrücken.
2. Bei Frischware vor der Weiterverarbeitung: Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in eine kleine Auflaufform legen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Feta in Würfel schneiden.
4. Die Zutaten für die Vinaigrette in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen vermischen.
5. Die Tomaten und den Feta mit der Vinaigrette vermischen und alles über den Lachs geben.
6. Alles zusammen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Lachs glasig ist (bei Verwendung von Tiefkühl-Lachs Garzeit auf 30 Minuten erhöhen).

»

7. Den Reis abspülen, in einen Topf geben und nach Packungsanleitung kochen.
8. Die Zwiebel schälen, würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken. Beides in 1 EL Öl in einem Topf glasig dünsten.
9. Den Spinat und eventuell etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Bei hoher Hitze ca. 8 Minuten garen und immer wieder gut umrühren, damit der Spinat nicht anbrennt.
11. Das Spinatgemüse mit dem Reis sowie dem Ofenlachs und den Schmortomaten servieren.

Tipps

- Zaubern Sie aus den restlichen Tomaten und dem Feta einen leckeren Salat. Einfach mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack noch etwas Gurke ergänzen.
- Wer keinen Lachs mag, kann stattdessen Grillkäse verwenden.
- Anstelle von Reis passen auch Bandnudeln zum Gericht.
- Die andere Zwiebelhälfte ist 4 – 5 Tage im Kühlschrank haltbar.

Couscous-Pfanne mit Gemüse und Hirtenkäse

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Couscous ist vorgegarter und getrockneter, grober Grieß. Je nach Region wird für den Grieß Weizen, Gerste oder Hirse verwendet, am gebräuchlichsten ist Couscous aus Hartweizengrieß.

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel aus Nordafrika. Die traditionelle Zubereitung ist sehr aufwendig. Im Supermarkt gibt es Couscous als küchenfertiges Produkt zu kaufen. Couscous mit heißem Salzwasser oder Brühe übergießen und wenige Minuten quellen lassen. Anschließend wird der Couscous mit einer Gabel aufgelockert und etwas Butter oder Olivenöl hinzugefügt.

Couscous schmeckt auch als Süßspeise. Hierbei lässt man Couscous in Milch quellen und fügt frisches, klein geschnittenes Obst und nach Geschmack etwas Zimt hinzu.

Unterschied Hirtenkäse und Feta: Hirtenkäse wird ausschließlich aus Kuhmilch hergestellt und schmeckt dadurch milder als Feta. Auf der Packung stehen manchmal auch Begriffe wie Balkankäse oder „Käse in Salzlake“. Feta ist ein in Salzlake gereifter Weißkäse aus Schafsmilch oder einer Mischung aus Schafs- und Ziegenmilch. Es dürfen höchstens 30 % Ziegenmilch enthalten sein. Die Milch wird in bestimmten Regionen Griechenlands gewonnen und dort nach traditioneller Methode zu dem Käse verarbeitet. Die Bezeichnung ist als geschützte Ursprungsbezeichnung anerkannt.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten …

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Verteilen Sie folgende Lebensmittel-Infoblätter gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Kräuter

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Couscous-Pfanne mit Gemüse und Hirtenkäse

Rezept

Zutaten für 1 Person

150 g	saisonales Gemüse, wie Zucchini, Paprika, Tomaten, Pilze
1 kleine	Zwiebel
1 TL	gehackte Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Koriander, frisch oder tiefgekühlt
25 g	Hirtenkäse oder Feta
1 TL	Rapsöl
65 g	Couscous
125 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

So wird es gemacht

1. Das Gemüse waschen, ggf. schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Kräuter waschen, trocknen und hacken.
4. Den Hirtenkäse würfeln.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse und die Zwiebel hineingeben und ca. 5 Minuten anbraten.
6. Den Couscous und die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend die Kochplatte auf niedrige Stufe stellen.
7. Den Zitronensaft, das Salz und den Pfeffer hinzufügen und zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze garen und zwischendurch umrühren.

»

8. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Hirtenkäse unterheben und alles 5 Minuten ruhen lassen.
9. Mit den Kräutern garniert servieren.

Tipps

- Im Supermarkt gibt es Zitronensaft in kleinen Fläschchen zu kaufen.
- Würfeln Sie den restlichen Hirtenkäse, Paprika und Tomaten. Mit einem Essig-Öl-Dressing wird daraus ein leckerer Salat.

Pikanter Tomatenreis

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Reis gehört zu den Getreidearten und ist ein vielseitiges Grundnahrungsmittel für viele Menschen auf der Erde. Es gibt viele unterschiedliche Sorten: Langkornreis, Rundkornreis (auch Milchreis genannt), Klebreis, Risottoreis, Duftreis (wie Jasmin- und Basmatireis). Reis lässt sich auf unterschiedliche Weise zubereiten.

Zunächst immer den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.

Bei der **Quellmethode** wird der Reis nach dem Abspülen mit der 1,5- bis 2-fachen Menge Wasser und etwas Salz in einen Kochtopf gegeben. Den Topf auf der höchsten Stufe erhitzen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf niedrige Stufe stellen. Den Reis bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis das Wasser vollständig verdampft oder in den Reis eingezogen ist.

Beachten Sie, dass bei der Quellmethode die benötigte Wassermenge und die Garzeit je nach Reissorte variieren. Zu viel Wasser im Topf lässt den Reis matschig werden. Zu wenig Wasser kann den Reis am Topfboden anbrennen lassen oder führt dazu, dass der Reis ungleichmäßig gart.

Bei der **Wassermethode** wird der Reis nach dem Abspülen mit der 6-fachen Menge Wasser und etwas Salz in einen Kochtopf gegeben. Reis auf der höchsten Stufe erhitzen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf niedrige Stufe stellen. Den Reis ohne Deckel ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Den Reis in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Beachten Sie, dass bei der Wassermethode die Garzeit je nach Reissorte variiert. Der Reis wird matschig, wenn man ihn zu lange kochen lässt.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten …

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Verteilen Sie folgende Lebensmittel-Infoblätter und Produktinformationen gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Tomaten
- Basilikum, Rosmarin, Salbei

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter und Produktinformationen finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Pikanter Tomatenreis

Rezept

Zutaten für 1 Person

60 g	Reis
1 große	Tomate
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
75 g	Kabanossi
2 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
	Chilipulver, Currypulver
50 – 100 ml	Gemüsebrühe
	Basilikum, frisch oder tiefgekühlt
1 EL	Rapsöl

So wird es gemacht

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und die Tomate waschen. Zwiebel und Tomate in Würfel schneiden. Knoblauch pressen oder klein hacken.
2. Den Reis waschen und in einem Topf nach Packungsanweisung garen.
3. In der Zwischenzeit die gewürfelte Zwiebel und die Kabanossi in einer Pfanne in Rapsöl andünsten, danach die Tomatenwürfel zufügen und mit andünsten.
4. Etwas Gemüsebrühe und das Tomatenmark zufügen, salzen, pfeffern, alles gut verrühren und ca. 5 Minuten garen. Wenn die Soße zu dickflüssig ist, noch mehr Gemüsebrühe zugeben.
5. Die Tomaten-Kabanossi-Soße mit dem fertig gegarten Reis vermengen und das Gericht mit dem zerkleinerten Knoblauch, dem Basilikum, dem Chili- und dem Currypulver abschmecken und servieren.

Tipps

- Wer lieber vegetarisch essen möchte, kann anstelle der Kabanossi gewürfelten Räuchertofu anbraten.
- Das Tomatenmark in Tuben ist nach dem Öffnen mehrere Monate im Kühlschrank gelagert haltbar.
- Übrig gebliebene frische Kräuter können gut eingefroren werden. Dafür Kräuter von den Stielen entfernen und waschen. Die Kräuter in einer luftdichten Dose im Tiefkühlfach aufbewahren.

Rosenkohl-Cremesuppe

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Bei Vollkornprodukten wird das ganze Getreidekorn verwendet. Das bedeutet, dass nicht nur der Mehlkörper, sondern auch die Randschichten und der Keim verarbeitet werden. In ihnen befinden sich der größte Teil der wertvollen Inhaltsstoffe wie Eisen, Zink, Magnesium und Kalium sowie Ballaststoffe, Vitamine, Fette und sekundäre Pflanzenstoffe.

Durch den hohen Ballaststoffgehalt sättigen Vollkornprodukte besser und regulieren die Verdauung. Zudem wirken sie stabilisierend auf den Blutzuckerspiegel nach dem Essen. Das hält den Appetit auf Süßes und Heißhungerattacken in Grenzen und kann beim Abnehmen helfen.

Achtung beim Kauf von Vollkornprodukten: Ob es sich um ein Vollkornprodukt handelt, lässt sich von außen nicht unbedingt erkennen. Fragen Sie beim Bäcker immer nach, welche Brote aus Vollkornmehl sind, oder schauen Sie auf die Verpackung. Ein Produkt darf als „Vollkorn“ bezeichnet werden, wenn es zu mindestens 90 % aus Vollkornmehl oder Vollkornschrot besteht.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten …

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Vollkorn-Quiz

Führen Sie mit den Teilnehmenden ein Foto-Quiz durch. Die Fotos finden Sie im Anhang. Zeigen Sie die Fotos und fragen Sie ab, was die Teilnehmenden denken: Was davon sind Vollkornprodukte?
Machen Sie am Ende deutlich, dass man bei keinem der Fotos sagen kann, ob es sich um ein Vollkornprodukt handelt (siehe Informationen unter Wissenswertes).

- Broschüre „Vollkorn“ (DGE): Zur Ansicht für die Teilnehmenden.

Verteilen Sie folgende Lebensmittel-Infoblätter und Flyer gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Brot und Brötchen
- Kartoffeln
- Rosenkohl
- Ballaststoffe

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Rosenkohl-Cremesuppe

Rezept

Zutaten für 1 Person

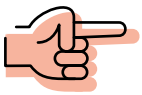
125 g	Rosenkohl, frisch oder tiefgekühlt
2 kleine	Kartoffeln
½	Zwiebel (die andere Hälfte ist in einer verschlossenen Dose 4 – 5 Tage im Kühlschrank haltbar)
1	Knoblauchzehe (kann weggelassen werden)
1 EL	Rapsöl
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	saure Sahne (oder Crème fraîche, Schmand, Milch, Kondensmilch)
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss (kann weggelassen werden)
1 TL	Zitronensaft
1 Scheibe	Vollkornbrot

So wird es gemacht

1. Den Strunk vom Rosenkohl anschneiden und die äußeren Blätter des Rosenkohls entfernen. Große Rosenkohlköpfe halbieren, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Rosenkohl waschen.
2. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken.
4. Das Rapsöl in einen Topf geben, auf mittlerer Kochstufe erhitzen.
5. Die Zwiebeln und den Knoblauch in den Topf geben und kurz anbraten. Sie sollen nicht braun werden, daher immer gut umrühren.
6. Den Rosenkohl und die Kartoffeln zugeben, ebenfalls kurz mitbraten. Anschließend die Gemüsebrühe zugeben.
7. Zugedeckt auf mittlerer Kochstufe ca. 25 Minuten köcheln lassen.

»

8. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser zugeben.
9. Zum Schluss die saure Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.
10. Die Suppe in einen tiefen Teller oder eine Suppenschale geben und mit den Rosenkohlblättern garnieren und servieren. Dazu schmeckt eine Scheibe Vollkornbrot.



Tipps

- Im Supermarkt gibt es Zitronensaft in kleinen Fläschchen zu kaufen.
- Wer mag, gibt noch ein Wiener Würstchen oder Schinkenwürfel mit in die pürierte Suppe.
- Die Suppe lässt sich auch mit anderen Gemüsesorten wie Lauch, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen oder Karotten zubereiten.
- Vermischen Sie die Reste der sauren Sahne mit etwas Rapsöl, Kräutern und Gewürzen zu einem köstlichen Dip zum Abendbrot.
- Restliches Brot kann sehr gut eingefroren werden. Am besten geschnitten einfrieren und portionsweise entnehmen.
- Trocken gewordenes Brot kann, mit etwas Wasser eingerieben, im Toaster aufgebacken werden. (Achtung: Es dürfen keine Wassertropfen am Brot sein – Kurzschlussgefahr!)
- Kartoffeln sollten kühl und dunkel gelagert werden, aber nicht im Kühlschrank.

Linsenbolognese mit Nudeln

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Rote Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten. Die runden, getrockneten Samen des Linsenstrauchs zählen zu den ältesten kultivierten Nahrungsmitteln. Bei uns sind die grünen und braunen Linsen (= Tellerlinsen) am bekanntesten, aber es gibt sie auch in Schwarz, Rot, orangefarben und in Gelb.

Hülsenfrüchte sind sehr nährstoffreich. Kein anderes pflanzliches Lebensmittel enthält so viel Eiweiß wie Hülsenfrüchte. Zudem liefern Hülsenfrüchte weitere wertvolle Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Hülsenfrüchte sind aber nicht nur gesund, sondern auch preiswert und klimafreundlicher als tierische Lebensmittel.

Viele Menschen haben das Gefühl, Hülsenfrüchte nicht gut zu vertragen. Hülsenfrüchte enthalten unter anderem viele wertvolle Ballaststoffe. Diese werden im Dickdarm von Bakterien, unserer „Darmflora“, abgebaut. Dabei entstehen auch Gase, die wir als Blähungen bemerken. Je öfter wir allerdings Hülsenfrüchte essen, desto eher gewöhnt sich unsere Darmflora daran und die Blähungen werden weniger. Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Koriander und Majoran wirken ebenso gegen Blähungen wie auch Kümmel, Anis und Fenchel.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten …

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Verteilen Sie folgende Materialien gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Gutes Essen – Magazin für Seniorinnen und Senioren: Kraftvoll älter werden (Ausgabe 3/2020)
- Hülsenfrüchte – Lebensmittel-Infoblatt
- Flyer Hülsenfrüchte

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Linsenbolognese mit Nudeln

Rezept

Zutaten für 1 Person

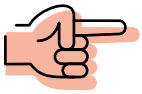
½	Zwiebel (die andere Hälfte ist 4 – 5 Tage im Kühlschrank haltbar)
1 kleine	Knoblauchzehe (kann weggelassen werden)
1 kleine	Karotte
1 EL	Rapsöl
60 ml	Gemüsebrühe
1 große	Tomate
1 TL	Tomatenmark
40 g	rote Linsen (oder Tellerlinsen)
100 g	Vollkornnudeln
	Salz, Pfeffer
	Oregano, Thymian, Basilikum, getrocknet
10 g	geriebener Parmesan (oder anderer Käse, z. B. Gouda)

So wird es gemacht

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotte schälen und waschen. Anschließend in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit einem Kochlöffel unter ständigem Rühren kurz anbraten. Anschließend die Karotten dazugeben und für ca. 2 Minuten im geschlossenen Topf garen.
3. Die Tomate in kleine Stücke schneiden.
4. Die Gemüsebrühe nach Packungsangabe anrühren und zusammen mit den Tomatenstücken sowie dem Tomatenmark dazugeben.
5. Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend die Linsen in die Soße unterrühren und die „Bolognese“ ca. 25 Minuten (rote Linsen) bis 45 Minuten (Tellerlinsen) köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Eventuell etwas mehr Gemüsebrühe hinzufügen.

»

6. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.
7. Sobald die Linsen weich sind, die Soße mit Oregano und Basilikum abschmecken.
8. Die Nudeln zusammen mit der Soße auf einem Teller anrichten. Vor dem Servieren mit dem Parmesan oder einem anderen Käse bestreuen.



Tipps

- Übrig gebliebene Karotten ergeben geraspelt mit einem Dressing aus Öl, Zitrone und etwas Honig oder Zucker einen köstlichen Karottensalat.
- Genießen Sie die Karotten auch als Rohkost mit Kräuterquark zum Abendbrot. Würzen Sie hierzu Quark mit frischen, getrockneten oder Tiefkühl-Kräutern sowie Salz und Pfeffer.
- Das Tomatenmark in Tuben ist nach dem Öffnen mehrere Monate im Kühlschrank gelagert haltbar.

Brokkoli-Auflauf

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Saisonalität und Regionalität: In der Saison sind Obst und Gemüse in großen Mengen regional verfügbar, weshalb auch die Preise in dieser Zeit häufig günstiger sind.

Brokkoli hat von Juni bis Oktober Saison und kann in dieser Zeit regional aus Deutschland gekauft werden. Dadurch werden klimaschädliche Transportwege verkürzt und die regionale Wirtschaft gestärkt. Zudem wird in der Saison Energie gespart, weil beispielsweise beheizte Gewächshäuser, die viel Energie benötigen, beim Anbau nicht benötigt werden.

Wird ein Lebensmittel mit dem Begriff „regional“ gekennzeichnet, sagt das allerdings noch nicht viel aus. Der Begriff ist nicht geschützt und so bleibt oftmals unklar, ob das Lebensmittel aus dem Landkreis oder dem Bundesland stammt. Fragen Sie daher auf dem Markt direkt nach und schauen Sie im Supermarkt auf die Verpackung.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten …

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Nutzen Sie zur Ansicht für die Gruppe den Saisonkalender im Posterformat.

Verteilen Sie folgende Materialien gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Pocket-Saisonkalender
- Produktinformation Blumenkohl, Brokkoli

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Brokkoli-Auflauf

Rezept

Zutaten für 1 Person

2	mittelgroße Kartoffeln
200 g	Brokkoli (oder Blumenkohl, Romanesco, Karotten)
1 TL	Rapsöl
1 TL	Mehl
100 ml	Milch
50 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat (kann weggelassen werden)
2 EL	Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt
50 g	Käse nach Geschmack, gerieben
	Butter, Öl zum Einfetten

So wird es gemacht

1. Eine kleine Auflaufform mit etwas Butter oder Öl einfetten.
2. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Den Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
4. Die Kartoffeln in einen Topf mit kaltem Wasser und 1/4 TL Salz geben. Das Wasser im geschlossenen Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln ca. 8 Minuten darin kochen lassen. Danach den Brokkoli zu den Kartoffeln geben und 3 Minuten weiterkochen. Anschließend die Kartoffeln und den Brokkoli durch ein Sieb abgießen.
5. Den Ofen vorheizen auf 220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft.
6. Öl bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen. Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Milch und Gemüsebrühe unter Rühren langsam einfließen lassen und eine helle Mehlschwitze herstellen. Sie ist fertig, wenn die Flüssigkeit anfängt, etwas anzudicken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

»

7. Die Kartoffeln und den Brokkoli in die gefettete Auflaufform füllen. Die Soße darüber verteilen.
8. Im Backofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene überbacken, bis die Käseschicht goldbraun ist (ca. 25 Min).
9. Mit etwas Schnittlauch bestreuen und servieren.

Tipps

- Verarbeiten Sie die Reste des Brokkolis zu einer leckeren Brokkoli-Cremesuppe (siehe Rezept Rosenkohl-Cremesuppe).
- Die Reste des geriebenen Käses lassen sich gut einfrieren.
- Die Kartoffeln lassen sich gut durch Vollkornnudeln ersetzen.
- Doppelte Menge zubereiten und den Rest im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt auch am nächsten Tag aufgewärmt sehr lecker.

Gemüsecurry mit Tofu

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Der Begriff „Curry“ stammt aus dem Englischen und wird vom indischen „Kari“ abgeleitet. Kari bedeutet so viel wie „Eintopf“.

Curry ist ein Gericht in der asiatischen Küche. Die Curryvariationen sind von Land zu Land unterschiedlich: Von frisch und fein über cremig und aromatisch bis hin zu feurig und würzig ist dabei alles vertreten. Currygerichte findet man besonders in der thailändischen und der indischen Küche.

Currypulver ist eine Gewürzmischung, die aus einer Vielzahl an Gewürzen besteht. Die verwendeten Gewürze sind häufig Bestandteil in der indischen Küche. Kurkuma gibt die typische gelbe Farbe für Curry. Weitere Gewürze in Currypulver sind beispielsweise: Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer, Pfeffer, Paprika, Chili, Ingwer, Kardamom, Fenchel und Bockshornkleesamen.

Tofu ist der Klassiker unter den Fleischalternativen und hat in Asien eine lange Tradition. Er wird aus Sojamilch hergestellt und ist leicht bekömmlich. Naturtofu ist geschmacksneutral. Tofu gibt es in verschiedenen Varianten, zum Beispiel naturbelassen, mit Gemüse, Kräutern, Nüssen, gewürzt oder geräuchert. Aus Tofu lässt sich eine Art Bolognese herstellen oder man brät ihn wie ein Schnitzel an. In Würfel geschnitten kann man ihn auch für Salate, Suppen und Aufläufe verwenden. Im Handel gibt es verzehrfertige Produkte wie Tofu-Würstchen, -Burger oder -Bratlinge. Seidentofu ist weicher und cremiger als herkömmlicher Tofu. Deshalb eignet er sich gut für Desserts oder zum Beispiel veganen Käsekuchen.

»

Tofu muss im Kühlschrank gelagert werden. Wird er nicht ganz aufgegessen, legt man den Rest – mit Wasser bedeckt – in einem verschlossenen Gefäß in den Kühlschrank. Am besten wechselt man das Wasser täglich. So bleibt der Tofu etwa eine Woche lang frisch.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten …

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Verteilen Sie folgende Lebensmittel-Infoblätter und Produktinformationen gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Möhren
- Pilze
- Lauch/Porree
- Paprika
- Zwiebeln und Schalotten
- Knoblauch

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter und Produktinformationen finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Gemüsecurry mit Tofu

Rezept

Zutaten für 1 Person

1 kleine	Karotte
1 Handvoll	Champignons
½	Paprika
½ Stange	Porree
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe (kann weggelassen werden)
1 cm	Ingwer
1 TL	Rapsöl
1 TL	Currypulver
200 ml	Kokosmilch
50 ml	Gemüsebrühe
65 g	Couscous (oder Reis)
½ Packung	Räuchertofu (oder Naturtofu, Mandeltofu ...)
2 EL	Sojasoße (kann weggelassen werden)

So wird es gemacht

1. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Tofu in Würfel schneiden und kross anbraten. Die Pfanne immer wieder schwenken, damit der Tofu nicht anbrennt. Zum Schluss den Tofu mit Sojasoße ablöschen und noch ein paar Sekunden weiterbraten. Tofu beiseite stellen.
2. Die Champignons mit Haushaltspapier abreiben und in Viertel schneiden.
3. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Die Karotte schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
5. Die äußeren Blätter der Porreestange sowie die Wurzel entfernen. Den Porree zunächst längs und dann in kleine Streifen schneiden. Anschließend in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.
6. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.
7. Den Ingwer schälen und klein hacken.

»

8. Das Rapsöl in einen Topf geben und den Herd auf mittlere Hitze stellen. Zwiebeln, Gemüse, Ingwer, Knoblauch und Currypulver dazugeben und ein paar Minuten andünsten.
9. Die Kokosmilch hinzugeben und wenn nötig etwas Gemüsebrühe dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
10. Das Curry bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.
11. In der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsangabe zubereiten.
12. Die Tofuwürfel zum Gemüse geben und zusammen mit dem Couscous anrichten.

Tipps

- Für das Curry können Sie saisonales Gemüse verwenden, das gerade verfügbar ist. Im Herbst eignen sich zum Beispiel Rosenkohl oder Steckrüben.
- Die andere Hälfte des Porrees kann für Gnocchi in Porree-Soße oder eine Suppe weiterverwendet werden.
- Der Ingwer kann geschält und klein geschnitten als Tee aufgegossen werden. Je nach Geschmack mit etwas Honig süßen.
- Die restliche Kokosmilch kann für einen leckeren Kokosmilchreis verwendet werden: Kochen Sie dazu 200 ml Kokosmilch, 150 ml Wasser, 100 g Milchreis nach Packungsbeilage. Mit Zimt verfeinern. Schmeckt auch kalt!
- Der restliche Tofu kann in Scheiben geschnitten auf Brot gegessen werden.
- Alternativ zum Tofu kann Hähnchenbrust dazu angebraten werden.

Putenstreifen mit Gemüse und Reis

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

In der Handreichung finden sich überwiegend vegetarische Rezepte. Dies ist begründet in den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Die DGE empfiehlt, nicht mehr als 300 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche zu essen. Gründe hierfür sind, dass Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs erhöhen.

Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet zudem die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten …

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Verteilen Sie folgende Lebensmittel-Infoblätter und Produktinformationen gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Möhren
- Petersilie, Dill, Schnittlauch

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter und Produktinformationen finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Putenstreifen mit Gemüse und Reis

Rezept

Zutaten für 1 Person

120 g	Putenschnitzel
	Salz, Paprikapulver, Pfeffer
1 EL	Rapsöl
120 g	Karotten, Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
etwas	Petersilie, frisch oder tiefgekühlt
50 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Sahne (oder Kondensmilch)
30 g	Reis, ungekocht

So wird es gemacht

1. Die frischen Karotten schälen, kurz mit Wasser abspülen und in Scheiben schneiden.
2. Eine Prise Salz in einem kleinen Topf mit wenig Wasser zum Kochen bringen und die Karottenscheiben dazugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend das restliche Wasser ausgießen. Die Karottenscheiben auf einen Teller geben.
3. Den Reis nach Packungsangaben kochen.
4. Das Putenschnitzel unter fließendem Wasser kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Abschließend in dünne Streifen schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Das Rapsöl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Dann die Putenstreifen zugeben und unter ständigem Wenden ca. 5 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen.

»

6. Nun das Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten, es soll nicht braun werden.
7. Die Sahne, die Gemüsebrühe und die Petersilie hinzufügen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Putenstreifen ebenfalls wieder in die Pfanne geben und erwärmen.
9. Zusammen mit dem Reis anrichten und servieren.

Tipps

- Die Putenstreifen schmecken auch mit Nudeln oder Kartoffeln.
- Für die vegetarische Variante statt des Putenschnitzels Räuchertofu verwenden. Tofu vor dem Braten mit Küchenkrepp abtupfen und in Würfel schneiden. Kurz anbraten und mit Sojasoße beträufeln.
- Doppelte Menge kochen und den Rest im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt auch am nächsten Tag aufgewärmt sehr lecker.

Gnocchi mit Porree-Soße

Ergänzende Informationen für die Gruppenleitung

Wissenswertes

Gnocchi (italienisch für Nocken; Aussprache: Njocki) sind kleine Klößchen aus gekochten Kartoffeln, die in ihrer Form und Farbe Nudeln ähneln. Gnocchi werden wie Pasta mit verschiedenen Soßen oder mit Salbeibutter gegessen. Gnocchi schmecken auch angebraten oder in einem Auflauf mit Käse überbacken. Die Zubereitung frischer Gnocchi ist recht aufwendig. Mittlerweile gibt es Gnocchi als Halbfertiggericht in Kühltheken zu kaufen.

Kräuter enthalten viele Inhaltsstoffe, die insbesondere als Heilkraut, aber auch als Küchenkraut eine positive Wirkung auf die Gesundheit haben. Küchenkräuter wie Petersilie, Basilikum, Kresse und Borretsch regen die Nierentätigkeit und Harnbildung an. Dill, Fenchel, Wacholder und Bohnenkraut beruhigen den Magen, entkrampfen und schützen so vor Blähungen. Bitterstoffe in Salbei, Lorbeer, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano oder Wermut fördern den Appetit. Wer reichlich Küchenkräuter verwendet, kann Salz einsparen und so seinen Geschmackssinn bereichern. Kräuter mit festen Blättern wie Thymian oder Lorbeer dürfen länger mitgaren. Zarte Kräuter wie Basilikum, Dill, Schnittlauch, Petersilie oder Zitronenmelisse passen am besten zu kalten Gerichten oder kommen erst nach dem Erhitzen dazu.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten …

Scannen Sie mit der Kamera Ihres Smartphones den QR-Code. Die Internetseite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

↳ www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-im-alter/portal-fuer-gruppenleitungen

Geben Sie diese Adresse der Webseite ein und die Seite **Portal für Gruppenleitungen** öffnet sich. Hier finden Sie weiterführende Informationen.

Material für die Teilnehmenden

Verteilen Sie folgende Lebensmittel-Infoblätter und Produktinformationen gemeinsam mit dem Rezept an die Teilnehmenden:

- Basilikum, Rosmarin, Salbei
- Lauch/Porree
- Kräuter

Zugriff auf diese Materialien haben Sie ebenfalls über den obigen QR-Code oder die Webseite.

Alle Lebensmittel-Infoblätter und Produktinformationen finden Sie auch hier:
↳ www.ble-medienservice.de

Gnocchi mit Porree-Soße

Rezept

Zutaten für 1 Person

200 g	Gnocchi (gibt es in der Kühltheke oder vakuumverpackt)
½ Stange	Porree
1 TL	Rapsöl
4 EL	Gemüsebrühe
3 EL	Milch (oder Sahne)
	Basilikum, getrocknet
	Salz, Pfeffer

So wird es gemacht

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.
2. Die äußeren Blätter der Porree-Stange entfernen und das Wurzelende abschneiden. Dann den Porree der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. In ein Sieb geben und waschen.
3. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Porree darin bei geringer Hitze wenige Minuten garen. Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen und aufkochen lassen.
4. Die Soße mit einem Stabmixer fein pürieren.
5. Etwas Basilikum, Salz und Pfeffer zur Soße geben und abschmecken. Die Gnocchi auf einem Teller anrichten und mit der Porree-Soße servieren.

Tipps

- Die andere Hälfte des Porrees kann in einer Suppe oder in einer bunten Gemüsepfanne weiterverwendet werden.
- Reis, Salz- oder Pellkartoffeln sind eine leckere Alternative für die Gnocchi.
- Je nach Geschmack können auch Schinkenwürfel dazugegeben werden.

Kulinarisches Bingo

hat schon einmal Brot selbst gebacken	liebt Lakritz	hat schon einmal Marmelade eingekocht
liebt scharfe Gerichte	besitzt ein Kochbuch	mag keinen Koriander
hat schon einmal ein exotisches Gericht gekocht	ist Vegetarier:in	hat schon einmal ein Rezept aus dem Fernsehen nachgekocht

Persönliche Hygiene in der Küche

1. **Hände waschen**

   - Bevor Sie Lebensmittel anfassen, waschen Sie gründlich Ihre Hände unter fließendem, möglichst warmem Wasser mit Flüssigseife. Anschließend trocknen Sie diese am besten mit Einwegtüchern gut ab.
   - Waschen Sie immer wieder Ihre Hände. Dies ist Pflicht, nachdem Sie z. B. mit Schmutz, Abfällen, Putzlappen und Geld in Berührung gekommen sind, nach jedem Toilettenbesuch, nach dem Naseputzen und nach dem Umgang mit Lebensmitteln, die Krankheitserreger enthalten können (insbesondere zum Beispiel Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier), nach dem Griff in die Haare.

2. Tragen Sie **saubere Kleidung**, die nicht fusselt. Zusätzlich kann das Umbinden einer Schürze oder eines Kittels sinnvoll sein, damit zum Beispiel keine weiten Ärmel, Oberteile oder sonstige Kleidungsstücke in Kontakt mit den Speisen kommen können.

3. Legen Sie vor Arbeitsbeginn sämtlichen Schmuck ab und krempeln Sie Ihre Ärmel hoch, sodass diese nicht mit den Lebensmitteln in Kontakt kommen.

4. Binden Sie Ihre Haare zusammen, falls sie länger sind.

5. Kurz geschnittene Fingernägel ohne Lack und Nagelschmuck lassen sich am besten reinigen.

6. Husten oder niesen Sie nicht auf Lebensmittel. Zum Husten und Naseputzen wenden Sie sich von den Lebensmitteln ab, verwenden Sie Papiertaschentücher und werfen Sie diese anschließend weg. Danach waschen Sie sich gründlich die Hände und trocknen sie mit Einweghandtüchern ab.

7. Versorgen Sie frische Wunden und offene Verletzungen an Händen und Armen sofort. Desinfizieren Sie die Wunde und decken Sie diese mit sauberem, wasserundurchlässigem Pflaster ab.

   Auszug aus: Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V. (dgh) (Hrsg.) (2021): Feste sicher feiern. Leitfaden zur Guten Hygiene für ehrenamtliche Helfer.

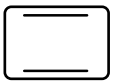
   Zugriff auf den Leitfaden haben Sie über den QR-Code oder die Webseite.

Das kleine Küchen-ABC

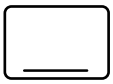
Glossar

- **Ablöschen:** Eine heiße Pfanne oder einen heißen Topf mit einer Flüssigkeit (z. B. Brühe, Wein, Sahne) aufgießen, um die Temperatur schnell zu senken und Aromen freizusetzen. Röststoffe vom Boden werden dadurch in die Flüssigkeit überführt.
- **Abschmecken:** Den Geschmack von Speisen prüfen und gegebenenfalls durch Zugabe von Gewürzen, Salz, Zucker oder Säure (z. B. Zitronensaft) anpassen, um den gewünschten Geschmack zu erreichen.
- **Andünsten/Dünsten:** Bezeichnet das Garen von Lebensmitteln im eigenen Saft oder mit wenig Flüssigkeit. Dabei kocht die Flüssigkeit nicht, sondern köchelt im niedrigen bis mittleren Bereich. Üblicherweise erfolgt das Dünsten in einem geschlossenen Topf oder einer Pfanne.
- **Garen:** Bezeichnet den Kochvorgang, bei dem Lebensmittel durch die Zufuhr von Hitze verzehrfertig gemacht werden. Dabei können verschiedene Methoden wie Kochen, Backen, Braten, Dämpfen oder Dünsten zum Einsatz kommen.
- **Glasig andünsten:** Leichtes Erhitzen von Lebensmitteln. Meist Zwiebeln in Fett oder Öl, bis sie weich oder durchsichtig sind. Der Prozess findet bei sanfter Hitze statt und bereitet die Zutaten schonend für weitere Kochschritte vor.

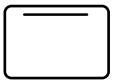
Ofen-Symbole: Welche Stufe verwende ich wofür?



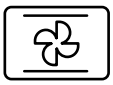
Ober-/Unterhitze: Die Hitze kommt gleichmäßig von oben und unten. Kann für die meisten Rezepte verwendet werden, wenn nur ein Blech / Rost im Ofen ist. Eignet sich besonders gut für Kuchen mit saftigem Belag.



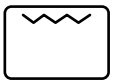
Unterhitze: Die Hitze kommt nur von unten. Wird genutzt, um Speisen nachzubacken oder im Wasserbad zu garen.



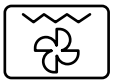
Oberhitze: Die Hitze kommt nur von oben. Ist zum Ende der Backzeit gut geeignet für Aufläufe, um eine Kruste herzustellen.



Umluft: Ein Ventilator sorgt dafür, dass die warme Luft gleichmäßig im Backofen verteilt wird. Die Einstellung wird genutzt, wenn mehrere Backbleche gleichzeitig im Ofen sind. Gut geeignet für sehr feuchte Speisen oder knuspriges Gebäck. Die Temperatur muss dann nicht so hoch eingestellt werden wie z. B. bei Ober- und Unterhitze. Nicht alle Öfen sind mit Umluft ausgestattet.



Grill: Wird vor allem genutzt, um Speisen zu gratinieren.
Auch zum Grillen von flachem Grillgut wie Steaks oder Würstchen.



Umluftgrill: Der Grillheizkörper und der Ventilator schalten sich abwechselnd ein und aus. Der Ventilator wirbelt die heiße Luft um die Speise. Geeignet für Geflügel, ganze Fische oder größere Fleischstücke.

Vollkorn-Quiz

Welche dieser Backwaren sind Vollkornprodukte?

Impressum

Herausgeberin:

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.
Hammerbrookstr. 73 | 20097 Hamburg
Tel.: 040 288 03 64-0
E-Mail: seniorenernaehrung@hag-gesundheit.de
Internet: www.hag-gesundheit.de/seniorenernaehrung

Vereinsregister/Amtsgericht HH VR 5888
Vorsitz | Prof. Dr. Susanne Busch
Fachliche Leitung | Petra Hofrichter
Wirtschaftliche Leitung | Alexis Malchin

Verantwortlich | Petra Hofrichter
Redaktion | Silke Bornhöft, Silke Hoops, Mia Schafmeister
Gestaltung und Satz | MedienMélange:Kommunikation

Bildnachweis:
S. 1: NoSystem images / iStock
S. 9/11: Freepik
S. 13/15: chandlervid85 / Freepik
S. 17/19: 8photo / Freepik
S. 21/23: Magone / iStock
S. 25/27: asab974 / iStock
S. 29/31: Daniela Baumann / iStock
S. 33/35: Foxys_forst_manufacture / iStock
S. 37/39: pepmiba / iStock
S. 41/43: ALLEKO / iStock
S. 45/47: fermate / iStock
S. 49/51: margouillatphotos / iStock
S. 53/55: PeteerS / iStock
S. 61 (oben): Couleur / Pixabay; Barbara / Pixabay
S. 61 (unten): congerdesign / Pixabay

Stand: September 2026

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Hamburg | Sozialbehörde

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM: 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. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Über die Vernetzungsstelle: Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg wurde im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM gegründet. Sie wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (Sozialbehörde) gefördert. Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung ist bei der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) angesiedelt.