

Register nach Hauptzutaten



A/B

Ananas

Vegetarisch grillen 175

Apfel

Guten-Morgen-Müsli 119

Pfannkuchen vom Blech 168

Aprikose

Quark-Aprikosen-Auflauf 188

Aubergine

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Moussaka 167

Polentaeccken mit Ratatouille 159

Banane

Curry-Fisch mit Lauch 174

Vegetarisch grillen 175

Baiser

Express-Eissplittertorte 185

Basilikum

Pesto 162

Blumenkohl

Vegetarisch grillen 175

Brokkoli

Bratwurstspieße 180

Brokkoli-Schmand-Suppe 132

Gemäsenudeln al forno 155

Bulgur

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Bulgursalat 134

Bowl-Fantasien 136

C/D

Cannelloni

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

Champignons

Mediterrane Gemüsepfanne mit Joghurt-

Minz-Soße 152

Überbackene Schweineschnitzel 153

Chili

Linsenbolognese 166

Couscous

Gefüllte Paprikaschote auf

Tomatensoße 143

Dinkelmehl

Helle Soße 163

Schneller Tassenkuchen 189

Zimtschnecken 190

Dinkelvollkornmehl

Erdbeer crumble 186

Mandelmuffins 197

Pfannkuchen vom Blech 168

Quarkbrötchen 113

Quarkküchlein 194

Vanillehörnchen 195

E/F

Eier

Arme Ritter aus dem Ofen 123

Klassischer Kartoffelsalat 141

Erbsen

Superschneller Nudelsalat 142

Erdbeeren

Erdbeercrumble 186

Fruchtsoße 193

Feldsalat

Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138

Feta

Bowl-Fantasien 136

Fladenbrot-Calzone 156

Gefülltes Fladenbrot 122

Vegetarisch grillen 176

Fisch

Curry-Fisch mit Lauch 174

Schlemmerfilet 183

Fladenbrot (Pide)

Fladenbrot-Calzone 156

Vegetarisch grillen 177

Frischkäse

Rote-Linsen-Aufstrich 114

Zucchini-Käse-Suppe 130

G/H**Gewürzgurken**

Klassischer Kartoffelsalat 141

Superschneller Nudelsalat 142

Grieß

Quark-Aprikosen-Auflauf 188

Gnocchi

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

Hähnchen

Hähnchentopf 182

Italienisches Blech 147

Haferflocken

Guten-Morgen-Müsli 119

Haferflockenknusperkekse 196

Knuspermüsli 118

Kokos-Porridge 120

Müsliriegel 116

Porridge to go 121

Reisbratlinge 169

Haselnüsse

Haferflockenknusperkekse 196

Müsliriegel 116

Heidelbeeren

Fruchtsoße 193

Himbeeressig

Himbeer-Senf-Dressing 139

Honig

Knuspermüsli 118

Müsliriegel 116

I/J**Joghurt**

Guten-Morgen-Müsli 119

Mediterrane Gemüsepfanne mit

Joghurt-Minz-Soße 152

K**Kakao**

Schneller Tassenkuchen 189

Kartoffeln

Feine Linsensuppe 129

Gartengemüseauflauf 173

Gemüsecremesuppe mit Topping 125

Italienisches Blech 147

Kartoffel- und Möhrenstifte mit

Kräuterquark 154

Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf 172

Klassischer Kartoffelsalat 141

Moussaka 167

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160

Vegetarisch grillen 175

Kichererbsen

Bowl-Fantasien 136

Gefüllte Wraps 149

Hähnchentopf 182

Kichererbsencreme 115

Mediterrane Gemüsepfanne mit

Joghurt-Minz-Soße 152

Toppingideen 126

Kidneybohnen

Gefüllte Wraps 149

Kirschen

Fruchtsoße 193

Quarkküchlein 194

Knoblauch

Vegetarisch grillen 177

Kohlrabi

Bratwurstspieße 180

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Gartengemüseauflauf 173

Kokosflocken

Kokos-Porridge 120

Kokosmilch

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

Curry-Fisch mit Lauch 174

Kopfsalat

Gefülltes Fladenbrot 122

Kürbis

Gemüsecremesuppe mit Topping 125

L/M

Lachs

Lachsauflauf mit grünem Spargel 170

Lauch

Curry-Fisch mit Lauch 174

Italienische Polenta 158

Toppingideen 126

Lauchzwiebeln

Pfannkuchen vom Blech 168

Linsen

Bowl-Fantasien 136

Feine Linsensuppe 129

Linsenbolognese 166

Linsensalat mit roter Bete 133

Rote-Linsen-Aufstrich 114

Mandeln

Knuspermüsli 118

Mandelmuffins 197

Pesto 162

Schlemmerfilet 183

Mandeldrink

Vanillesoße 192

Mango

Mangocreme 187

Milch

Helle Soße 163

Vanillesoße 192

Minze

Mediterrane Gemüsepfanne mit

Joghurt-Minz-Soße 152

Reisbratlinge 169

Möhren

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

Feine Linsensuppe 129

Gemüsenudeln al forno 155

Hackfleischsoße 165

Kartoffel- und Möhrenstifte mit

Kräuterquark 154

N/O

Nudeln → Vollkornnudeln

Nüsse → Haselnüsse

P/Q

Pak Choi

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

Paprika

Bulgursalat 134

Bunter Nudelsalat 140

Fladenbrot-Calzone 156

Gefüllte Paprikaschote auf

Tomatensoße 143

Gefüllte Wraps 149

Überbackene Schweineschnitzel 153

Parmesan

Pesto 162

Schlemmerfilet 183

Pastinaken

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160

Pistazien

Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138

Polenta

Italienische Polenta 158

Polentaecken mit Ratatouille 159

Puddingpulver

Mangocreme 187

Vanillesoße 192

Zimtschnecken 190

Quark

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

Express-Eissplittertorte 185

Kartoffel- und Möhrenstifte mit

Kräuterquark 154

Mangocreme 187

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160
 Quark-Aprikosen-Auflauf 188
 Quarkbrötchen 113
 Quarkküchlein 194
 Vanillehörnchen 195

R

Rapsöl

Himbeer-Senf-Dressing 139

Reis → Vollkornreis

Rind

Hackfleischsoße 165

Moussaka 167

Rote Bete

Linsensalat mit roter Bete 133

S

Schafskäse → Feta

Schmand

Brokkoli-Schmand-Suppe 132

Schokolade

Express-Eissplittertorte 185

Schwein

Bratwurstspieße 180

Überbackene Schweineschnitzel 153

Senf

Himbeer-Senf-Dressing 139

Sonnenblumenkerne

Bowl-Fantasien 136

Spargel

Lachsaufguss mit grünem Spargel 170

Spitzkohl

Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf 172

T/V

Thunfisch

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf
 Tomatensoße 150

Toast → Vollkorntoast

Tomaten

Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138

Tomatensoße 161

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch
 auf Tomatensoße 150

Polentaeccken mit Ratatouille 159

Toppingideen 126

Tomatencremesuppe 131

Tomatenmark

Bulgursalat 134

Kichererbsencreme 115

Tortillas

Gefüllte Wraps 149

Trockenobst

Porridge to go 121

Vanille

Vanillehörnchen 195

Vanillesoße 192

Vollkornnudeln

Bunter Nudelsalat 140

Gemüsenudeln al forno 155

Superschneller Nudelsalat 142

Vollkorntoast

Arme Ritter aus dem Ofen 123

Vollkornreis

Mediterrane Gemüsepfanne mit
 Joghurt-Minz-Soße 152

Reisbratlinge 169

W/Z

Wassermelone

Vegetarisch grillen 179

Zimt

Zimtschnecken 190

Zucchini

Bunter Nudelsalat 140

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf
 Tomatensoße 150

Vegetarisch grillen 176

Zucchini-Käse-Suppe 130

Zwiebeln

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Hackfleischsoße 165

Zwiebelsoße 164

Zuckerschoten

Vegetarisch grillen 176

Stichwortverzeichnis



A/B

Achtsamkeit 33, 94 ff.
 Adipositas 15, 24
 Alkohol 29
 allergische Reaktion 41
 Aquafaba 40, 82
 Aufräumen 79
 Backen, vegan 39
 Ballaststoffe 20
 Bauchschmerzen 40
 Beerenfrüchte, gefrorene 76
 Bezugsperson 17
 Bio-Lebensmittel 63 ff.
 Brot 20
 Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) 16
 Coronapandemie 25, 50, 92

D/E

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
 (DGE) 15, 107 f.
 Diabetes mellitus Typ 2 15, 24
 Durchfall 40
 EAT-Lancet-Kommission 42
 Einfrieren 76
 – nicht möglich 78
 Einkauf 62 ff.
 Einkaufsliste 67–68
 Eiweiß 35 f.
 Energiebedarf 16, 44 → Tagesenergiebedarf
 Erkrankungen, ernährungsabhängige 24
 Ernährung, altersgemäße 18
 Ernährung, ausgewogene 16, 35

Ernährung, gesunde 15
 – Definition 15 f.
 – erlernen 46 ff.
 – für die ganze Familie 27
 – für Erwachsene 26 f.
 – für Kinder 18, 24 f., 46
 – planetenfreundliche 41 f.
 – unterwegs 107
 – Wochenplanung 55
 Ernährungserziehung 18, 46
 Ernährungsgewohnheiten 17
 – gesundheitsförderliche 17
 – regionale 26
 – kulturelle 26
 – religiöse 26
 Ernährungspyramide 19
 Ernährungsweise 35 ff.

Essen
 – als Belohnung 46
 – als Strafe 46
 – aus Langeweile 50
 – aus Stress 50
 Essigwasser 70
 Esskultur 46 f., 89
 Essstörung 48

F/G

Fast Food 15, 28, 53
 Festessen 16
 Fette und Öle, pflanzliche 28, 45
 Fette, tierische 29
 Fertiggerichte 101 ff.
 – aufpeppen 103

Fertigmüsli 19
 Fisch 20, 22, 28, 32, 39
 Fitness 15
 Fleisch 20, 22, 28, 32, 39
 Fleischersatzprodukte 38 f.
 Flexitarier 38
 Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) 24 f., 37, 51
 Fridays for Future 35
 Frühstück 19, 21, 23, 26, 36, 57, 107
 Gemüse 19 f., 22 f., 31 f., 35 ff., 46 ff., 60, 64, 68 ff., 76, 82
 – Tiefkühl- 75, 101, 103, 111
 Getränke 19
 Getreide und Getreideprodukte 20
 Glutenunverträglichkeit 41

H/I/J

Handmaß → Handmodell
 Handmodell 20 f.
 Handy 92
 Hauptmahlzeit 21, 23 f., 26, 57 ff., 107
 Heißhunger 27
 Homeoffice/Homeschooling 25, 92
 Hülsenfrüchte 20, 27, 29 f., 35 ff., 43 ff.
 Hunger 23, 31, 47, 55, 95, 107
 Hygieneregeln
 – fürs Einkaufen 64
 – für den Umgang mit Lebensmitteln 83
 – für die Küchenreinigung 87
 – für die Lagerung von Lebensmitteln 69
 – für die Vorbereitung zum Kochen 81
 Joghurt 20

K/L/M

Kartoffeln 20, 23, 30, 40, 58, 74, 78, 86, 100
 Käse 20
 Kalzium 26, 28, 36 ff.

Kind 18 ff.
 – Lebensmittelmengen 22
 – Portionsgröße 21
 Kinderarzt 37
 Kinderwunsch 37
 Kita
 – Verpflegungsangebot 108
 Klima 35, 41 ff.
 klimabewusst essen 41 ff.
 Kochen 82 ff.
 – als lästige Pflicht 18
 – lernen 105
 – mit Kindern 84, 105
 – selbst 28, 53
 – vegetarisch 40
 Kochkompetenz → Kochen lernen
 Kohlenhydrate 20
 Konzentrationsfähigkeit 23
 Küche, schnelle 97 ff.
 Küchenausstattung 79
 Küchengeräte 79
 Küchenutensilien 79
 Lagerungstipps
 – für den Kühlschrank 70 f.
 – für den Tiefkühlschrank 75 ff.
 – für den Vorratsschrank 73 ff.
 Laktoseintoleranz 38, 41, 103
 Lebensmittel
 – einräumen 69 ff.
 – transportieren 69
 – in Bioqualität 63
 – Lagerung 69 ff.
 – pflanzliche 27
 – speziell für Kinder 51
 – ungesunde 48
 Lebensmittelmengen 30 ff.
 – für Erwachsene 32
 – für Kinder 22
 – pro Person und Mahlzeit 32

Lebensmittelunverträglichkeiten 40 f.
 Leistungsfähigkeit 21
 Liefersdienst 53, 109
 Light-Produkte 52
 Mahlzeit
 – Bedeutung für das Familienleben 17, 48
 – Definition 23
 – gemeinsame 17, 89 ff.
 – Vorbereitung 81
 Mahlzeitenplanung 56 f.
 Makronährstoffe 16
 Meal Prepping 99 ff.
 Mengen pro Mahlzeit 32 f.
 Mikronährstoffe 16
 Milch und Milchprodukte 20, 28, 37 f., 44 f.
 Milchersatzprodukte 38
 Mindesthaltbarkeitsdatum 72 f.
 Mineralstoffe 20, 23, 35
 Mischkost, ausgewogene 36

N/O/P

Nährstoffe 17, 21
 Nährwerttabelle 101, 103
 Nahrungsergänzungsmittel 52
 Nüsse 28 ff., 36, 43 ff., 66, 102
 Nussmus 66
 Nutri-Score 101
 Obst 20, 44 f.
 optimierte Mischkost 25
 Pausenfrühstück 107
 Pflanzendrink 28, 36, 39, 82
 Planetary Health Diet 41 f.
 – Lebensmittelmengen 45
 Pommes 18, 30, 50
 Portionsgrößen 20 ff. → Handmodell

Q/R/S

Restaurant 35, 109
 Resteverwendung 33, 86 f.

Rezeptdatei 57 ff.
 Salz 27
 Schlafqualität 23
 Schulmahlzeit 25
 Snack 18, 20, 31, 50, 57, 66, 107
 solidarische Landwirtschaft 68
 Sozialleben 50
 Sport 17, 92
 Stillen 25
 Süßigkeiten 20, 27, 50, 53
 Süßungsmittel 29, 102 f.
 Superfood 29

T/U/V

Tagesenergiebedarf 51
 Teenager 21, 33, 93
 Tiefkühlgerichte 101
 Tischmanieren 91
 Transportwege 29, 64
 Übergewicht 25
 vegane Ernährung 37 ff.
 – bei Kindern 37
 vegetarische Ernährung 35 ff.
 Verbrauchsdatum 73
 Vitamin B 12 37
 Vitamine 15, 19, 23, 26 f. 35, 40, 75, 103
 Vollkorngetreide 36, 45
 Vorbildfunktion der Eltern 17, 24, 29, 46, 95
 Vorkochen 97 ff.
 Vorratshaltung 74

W/Z

Wochenplan 62 ff.
 Wurstwaren 29, 40
 Zubereitungsarten 30 f.
 Zucker 28, 45, 102 f.
 – reduzieren 28 f.
 Zuckeralternativen 28, 102
 Zwischenmahlzeit 21, 23