

Das große Kochbuch für Teenager

150 leckere und schmackhafte Rezepte für junge Köche!

Inkl. Ernährungsratgeber & Nährwerteangaben



Irene Hartmann

2024
© Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	6
Über die Autorin.....	7
Welche Utensilien brauchst du?.....	7
Die wichtigsten Tipps für Kocheinsteiger	11
Beginne immer mit einfachen Rezepten.....	11
Brate Fleisch richtig an	11
Versuche sparsam zu kochen und zu backen	11
Die wichtigsten Kochbegriffe	13
Welche Lebensmittel sollten immer im Vorratsschrank sein?	14
Getreideprodukte.....	14
Hülsenfrüchte.....	14
Backzutaten.....	15
Essig und Öle	15
Nüsse, Samen und Kerne	15
Tomatenprodukte	15
Gewürze	16
Milchprodukte	16
Die Ernährungspyramide.....	17
Hygieneregeln in der Küche	18
Regel 1: Händewaschen nicht vergessen!	18
Regel 2: Kreuzkombinationen vermeiden!	18
Regel 3: Alles immer sauber halten!.....	19
Regel 4: Kühlkette beachten!	19
Regel 5: Nicht kochen, wenn du krank bist!	19
Übergang zu den Rezepten.....	20
Frühstück.....	21
Klassisches Müsli	22
Buchweizen-Blinis	23
Herzhafte Rührei mit Kräutern	24
Fruchtiger Chia-Pudding	25
Bircher Müsli	26
Breakfast-Smoothie-Bowl	27
Ofenrührei	28
Pancakes	29
Gefüllte Kaki	30
Obstsalat mit Joghurt.....	31
Overnight Oats	32
Herzhafte Quark-Muffins	33
Omelett mit Käse.....	34
Fruchtige Kokos-Bowl	35
Frühstück im Glas	36
Herhaft-fruchtiger Aufstrich	37
Mittagessen.....	38
Pasta & Nudelgerichte.....	39
Spaghetti Bolognese	40
Spaghetti Carbonara	41
Spaghetti Napoli	42
Nudeln mit Tomatensauce.....	43

Gebratene Nudeln.....	44
Nudelgratin	45
Schnelle Tortellini.....	46
Grüne Bandnudeln	47
One-Pot-Spaghetti.....	48
Schnelle Cannelloni.....	49
Makkaroni-Auflauf.....	50
Reisgerichte	51
Reispfanne mit Gemüse	52
Milchreis.....	53
Pilz-Risotto	54
Gebratener Reis	55
Reis-Puffer	56
One-Pot-Reis	57
Curry mit Reis	58
Kräuter-Risotto	59
Bananenreis.....	60
Ofenreis	61
Kartoffelgerichte	62
Kartoffelpfanne mit Tomaten.....	63
Selbstgemachte Pommes	64
Ofenkartoffeln	65
Bratkartoffeln	66
Kartoffelgratin.....	67
Bauernfrühstück.....	68
Kartoffelpuffer.....	69
Fächerkartoffeln.....	70
Klassische Pellkartoffel mit Quark	71
Kartoffel-Curry	72
Fleischgerichte	73
Kohlrouladen.....	74
Deftiges Gulasch.....	75
Brathähnchen mit Rotkohl und Beilage	76
Roastbeef mit Kruste	78
Gebratene Entenbrust	79
Hähnchen-Pfanne.....	80
Überbackenes Steak	81
Steakpfanne mit Champignons	82
Rinderrouladen.....	83
Klassischer Hackbraten	85
Fischgerichte	86
Lachs-Pasta	87
Fisch-Gratin.....	88
Gebratenes Fischfilet	89
Ofenfisch.....	90
Thunfisch-Nudelauf.....	91
Seelachs auf Möhren	92
Fischstäbchen	93
Lachs mit Gnocchi	94
Fischcurry.....	95
Lachs mit Salsa	96

Suppen	97
Currysuppe.....	98
Hühnersuppe mit Nudeln	99
Kürbissuppe.....	100
Kartoffelsuppe	101
Zucchinisuppe.....	102
Tomatenuppe.....	103
Mandelsuppe.....	104
Hackfleisch-Eintopf.....	105
Erbse-Eintopf.....	106
Linseneintopf.....	107
Vegan & Vegetarisch	108
Vegane Nuggets	109
Veganes Chili.....	110
Veganes Curry mit Kürbis.....	111
Vegane Muffins.....	112
Vegane Asia-Pasta	113
Vegetarischer Nudelaufzug.....	114
Vegetarische Avocado-Pasta.....	115
Gratinerter Feta mit Feldsalat	116
Erdnuss-Fufu.....	117
Vegetarische Blumenkohl-Taler.....	118
Salate	119
Käsesalat.....	120
Nudelsalat.....	121
Wurstsalat.....	122
Eiersalat	123
Kartoffelsalat	124
Gemischter Salat	125
Feta-Salat	126
Gurkensalat	127
Tomatensalat	128
Obstsalat.....	129
Fingerfood	130
Crostini mit Paprika	131
Herzhafte Muffins	132
Ziegenkäserollen	133
Schnelle Waffeln	135
Flammkuchen-Schnecken	136
Zwischendurch-Muffins	137
Brotblume	138
Knusper-Zucchini	139
Mexikanische Pancakes.....	141
Bruschetta mit Pilzen	142
Käse-Cracker	143
Frischkäsewürfel	144
Herzhafte Streuselschnecken	145
Wurst-Chips.....	146
Scharfe Avocado-Taler	147
Smoothies & Getränke	148
Erdbeer-Smoothie	149

Mango-Bananen-Orangen-Smoothie	150
Green Smoothie	151
Alkoholfreier Melonen-Cocktail	152
Alkoholfreier Pink Tonic	153
Alkoholfreier Caipirinha	154
Bowl Gerichte	155
Açaí-Bowl	156
Smoothie Bowl	157
Poké Bowl	158
Buddha Bowl	159
Hummus Bowl	160
Veggie Bowl	161
Grüne Bowl	162
Quinoa Bowl	163
Partyfood & belegte Schnittchen	164
Belegte Kartoffel aus dem Ofen	165
Belegte Brötchen	166
Mini-Frikadellen	167
Brotchips mit Dip	168
Avocado-Hummus	169
Radieschen-Brot	170
Mini-Sandwich	171
Pizzastangen	172
Würstchen im Schlaufrock	173
Blätterteigtaschen	174
Schneller Kräuterdip	176
Salsa-Dip	177
Belegte Brote	178
Laugenhäppchen	179
Desserts & Gebäck	180
Zitronencreme	181
Kokos-Schokopudding	182
Mango-Creme	183
Fruchtiger Stracciatella-Quark	184
Heiß und Eis	185
Apfelringe -gebacken-	186
Nutella-Cookies	187
Butterbällchen	188
Schnelle Choco-Cookies	189
Knusperstangen	190
Haftungsausschluss, Impressum	191

Einleitung

Als Teenager kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem man selbst in der Küche tätig ist und sich das ein oder andere Gericht zubereiten möchte.

Schließlich möchtest du auf eigenen Beinen stehen und dich in deinen vier Wänden gesund und ausgewogen ernähren.

Gerade für junge Leute ist es oftmals schwierig, mit dem Kochen oder Backen zu beginnen.

Denn nicht immer ist jemand parat, den du um Hilfe bitten oder um Rat fragen kannst.

Um dir den Einstieg in das Kochen und Backen zu erleichtern, habe ich dieses Kochbuch geschrieben.

Auf den folgenden Seiten erfährst du nicht nur alles Wichtige rund um die Arbeit in der Küche, sondern findest auch noch 150 leckere und vor allem einfache Rezepte, die sich selbst ohne viel Erfahrung zubereiten lassen.

Die gesamte Zubereitung ist in verständliche Schritte unterteilt, sodass auch wirklich überhaupt nichts schiefgehen kann.

Aber vor allem wirst du mit Hilfe dieses Buches lernen, wie du dich gesund, ausgewogen und abwechslungsreich ernähren kannst.

Denn gerade diese Ernährungsweise spielt in deinem Alter eine wichtige Rolle.

Jetzt möchte ich dich auch gar nicht lange aufhalten, sondern wünsche dir viel Freude beim Lesen und gutes Gelingen beim Zubereiten der nachfolgenden Gerichte.

*Deine
Trene Hartmann*

Über die Autorin

In meinem Beruf als Diätassistentin habe ich täglich mit vielen Teenagern zu tun.

Oftmals lassen sich deren gesundheitliche Probleme auf eine falsche oder unausgewogene Ernährung zurückführen.

Viele Mädchen und Jungen haben oftmals nicht die Möglichkeit das Kochen oder Backen zu erlernen.

Oft greifen sie bei Hunger oder Appetit schnell zu Fast Food oder Fertiggerichten.

Vor diesem Hintergrund wollte ich ein Kochbuch speziell für Teenager verfassen.

In diesem sollten nicht nur die wichtigsten Basics aus der Küche erklärt werden, sondern den Lesern sollte auch die Möglichkeit gegeben werden, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren.

Dabei habe ich vor allem darauf geachtet, dass die nachfolgenden Rezepte nicht nur leckere sind, sondern sich auch schnell und einfach zubereiten lassen.

Denn schließlich müssen auch Teenager eine Möglichkeit bekommen, ihre Kocherfahrungen zu verbessern.

Die wichtigsten Küchengeräte & Utensilien

Bevor du in der Küche so richtig loslegen kannst, solltest du zunächst einmal überprüfen, ob auch tatsächlich alle benötigten Utensilien vorhanden sind.

In der Küche sollten einige Helfer und Co. vorhanden sein, damit einem unbeschwert Koch- und Backvergnügen nichts im Wege steht.

In den meisten Fällen wirst du sicherlich die Küche deiner Eltern nutzen.

Dennoch kann es sich lohnen einen Blick in die Schränke zu werfen, um zu checken, ob alle Utensilien vorhanden sind.

Sparschäler

Du brauchst ihn unbedingt, um die Schale von Obst und Gemüse ggf. zu entfernen.

Küchenmesser und Brotmesser

Du brauchst mindestens ein scharfes Küchenmesser mit geriffelter Klinge für das Schneiden von Lebensmitteln mit glatter Oberfläche.

Du brauchst ein großes Brotmesser, um die krosse Rinde von gutem Brot durchdringen zu können.

Du brauchst mindestens ein scharfes Küchenmesser mit glatter Klinge, um Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse fein schneiden zu können.

Große und kleine Schneidebretter

Schneidebretter brauchst du unbedingt, um deine Arbeitsfläche nicht zu beschädigen.

Du brauchst mindestens ein großes Schneidebrett für das Zerteilen von großen Zutaten oder Mengen.

Du brauchst mindestens ein kleines Schneidebrett, um bei kleineren Zutaten die Möglichkeit zu haben, platzsparend zu arbeiten.

Gute Kochtöpfe und Pfannen in allen Größen

Du brauchst mindestens einen großen Kochtopf und eine große Pfanne, um auch mal große Mengen oder größere Zutaten wie etwa einen Braten zubereiten bzw. verarbeiten zu können.

Du brauchst mindestens zwei mittlere und zwei kleine Kochtöpfe und Pfannen, die den verschiedenen großen Platten deines Kochfeldes gerecht werden und mit denen du platzsparend mehrere Schritte auf einmal ausführen kannst.

Du brauchst mindestens eine große Pfanne mit Deckel, um auch Pfannengerichte ggf. geschlossen garen lassen zu können und etwaige Spritzer an Wänden und Kleidung zu verhindern

Die Kochtöpfe sollten selbstverständlich alle einen Deckel dabeihaben.

Pfannenwender und Kochlöffel

Du brauchst mindestens einen Pfannenwender und einen Kochlöffel aus Kunststoff oder Holz, um Pfannen und Töpfe nicht zu zerkratzen.

Auflaufform

Du brauchst mindestens eine Auflaufform zum Überbacken von Grätschen und Aufläufen, aber auch von Obst, Gemüse und anderem.

Nudelsieb

Du brauchst mindestens ein großes Nudelsieb mit kleinen Löchern, um Reis, Nudeln oder Salate darin abzuwaschen oder abzugießen, ohne dass du den Reis nachher aus dem Ablaufsieb fummeln musst.

Küchenwaage und Messbecher

Selbstverständlich brauchst du auch eine kleine Küchenwaage zum

Abwiegen von festen Zutaten und verschieden große Messbecher (die gibt es im Set zu kaufen) zum Dosieren von flüssigen Zutaten.

Schneebesen und Handrührgerät

Einen Schneebesen brauchst du, um flüssige Zutaten wie rohes Ei mit Milch und anderen Zutaten zu verquirlen oder Teige von Hand zu verrühren.

Ein Handrührgerät mit wechselbaren Aufsätzen (Schneebesen und Knethaken) brauchst du, um Eiweiß zu Eischnee oder um Sahne steif zu schlagen.

Ebenso für die Verarbeitung von hartnäckigeren Zutaten zu einem Teig (Knethaken für festere Teige und Schneebesen für flüssigere Teige).

Große und kleine Rührschüsseln

Du brauchst mindestens eine große Rührschüssel für die Verarbeitung von größeren Mengen Teig oder die Vermengung von größeren Mengen an Zutaten.

Du brauchst mindestens eine kleinere Rührschüssel für die Verarbeitung von kleineren Mengen und das gleichzeitig platzsparende Arbeiten in der Küche.

Kuchenformen

Du brauchst eine Muffin - Kuchenform mit Platz für mindestens 6 Muffins.

Du brauchst eine normale runde Kuchenform für z.B. eine leckere Quiche.

Du brauchst eine Kastenform für beispielsweise Brote oder Marmorkuchen.

Reibe und Hobel

Die Reibe brauchst du für das Raspeln von rohen Kartoffeln für Rösti.

Oder für das Reiben von Karotten für Karottensalat, oder von Käse.

Den Hobel brauchst du für das Schneiden von hauchdünnen Scheiben für Salate oder Kartoffelgratin.

Verschließbare Aufbewahrungsboxen

Die Boxen brauchst du, um Fleisch, Gemüse oder Fisch im Kühlschrank zu marinieren, oder um Vorgekochtes einzufrieren und kaltzustellen.

Stabmixer und/oder Standmixer

Damit du gewisse Zutaten auch zu Mus oder Püree verarbeiten kannst, brauchst du natürlich einen leistungsfähigen Stabmixer und/oder Standmixer.

Teigschaber mit Stiel

Wenn du einmal etwas vorsichtig unterheben, statt einrühren musst, brauchst du einen Teigschaber mit Stiel.

Aber auch, um Teige der Cremes restlos aus Schüssel und Töpfen zu bekommen.

Fleischklopfer

Zum einen macht ein Fleischklopfer natürlich für die Zubereitung von z.B. Schnitzel Sinn.

Wenn du das Fleisch etwa flacher klopfen musst oder möchtest.

Zum anderen kannst du ihn aber auch zweckentfremden und ihn zum Zerklopfen von Keksen für beispielsweise Desserts heranziehen.

Knoblauchpresse

Du brauchst eine Knoblauchpresse, um das Aroma des Knoblauchs in Gerichten zu maximieren.

Damit kommst du eine Stufe weiter als mit feinem Hacken. Außerdem verbindet sich die gepresste und dadurch sehr feuchte Masse besser mit den anderen Zutaten.

Schaumkelle

Eine Schaumkelle macht Sinn, um etwa in Wasser schwimmende Zutaten, Zubereitungen oder gar tatsächlich Schaum abzuschöpfen.

Kartoffelstampfer

Du brauchst einen Kartoffelstampfer, um besonders weich gekochte Kartoffeln zu einem groben Püree zu verarbeiten. Du kannst aber auch andere, weiche Lebensmittel damit stampfen.

Nudelpresse oder Spätzlepresse

Eine Nudelpresse oder Spätzlepresse brauchst du für das Durchdrücken von Nudelteig in kochendes Wasser oder für die Verarbeitung von sehr weich gekochten Kartoffeln oder Karotten zu feinem Püree.

Die wichtigsten Tipps für Kocheinsteiger

Nachdem du nun weißt, auf welche Utensilien du in der Küche auf keinen Fall verzichten kannst, geht es nun um die besten Tipps, damit dir deine Kreationen auch gelingen.

Wichtig ist zunächst einmal, dass du dir immer ausreichend Zeit nimmst. Sowohl beim Kochen wie auch beim Backen solltest du nicht unter Zeitdruck stehen. Sonst passieren Missgeschicke.

Wenn du also etwas zubereiten willst, plane immer ein wenig mehr Zeit ein als im Rezept angegeben. Schließlich musst du alles vorbereiten und später auch wieder aufräumen.

Aber es gibt natürlich noch ein paar Tipps mehr, die ich dir nicht vorenthalten möchte:

Beginne immer mit einfachen Rezepten

Gerade am Anfang solltest du dir immer Gerichte auswählen, die in der Zubereitung einfach sind. Dafür eignen sich beispielsweise hervorragend Pasta- oder Nudelgerichte.

Sofern dir die einfachen Gerichte gelingen, kannst du dich durch die Erfolgserlebnisse auch an andere Kreationen wagen.

Beim Kochen von Nudeln solltest du vor allem immer darauf achten, einen großen Topf zu verwenden, damit du die Teigwaren in ausreichend Wasser aufkochen kannst. Und sollte es mal ganz schnell gehen müssen, kannst du das Nudelwasser auch im Vorfeld im Wasserkocher erhitzen.

Noch ein kleiner Tipp zum Nudelkochen: Gib in das Nudelwasser immer ein wenig Salz und lies auf der Verpackung, wie lange diese kochen müssen. Je nach Art der Nudeln kann die Kochzeit variieren.

Brate Fleisch richtig an

Fleischgerichte sind gerade für Kocheinsteiger oftmals eine große Herausforderung. Denn rohes Fleisch sollte vor dem Verzehr gut durchgebraten werden.

In diesem Fall spielt vor allem die richtige Pfanne eine entscheidende Rolle. Idealerweise besitzt diese eine Antihaftbeschichtung, sodass nichts kleben bleibt. Auf diese Weise gestaltet sich auch die Reinigung sehr einfach.

Bevor das Fleisch in die Pfanne kommt, sollte diese gut erhitzt werden. Darüber hinaus solltest du ausschließlich geeignetes Fett verwenden. Sehr gut zum Braten eignet sich beispielsweise Sonnenblumenöl.

Um zu überprüfen, ob die Pfanne heiß genug ist, kannst du deine Finger mit Wasser befeuchten und vorsichtig einige Spritzer in das Fett in der Pfanne geben. Beginnt das Wasser zu brutzeln, ist die Pfanne bereit für das Fleisch.

Nach dem scharfen Anbraten des Fleisches solltest du die Temperatur reduzieren. Sofern das Fleisch nicht mehr am Pfannenboden klebt, kann es gewendet werden.

Versuche sparsam zu kochen und zu backen

Beim Kochen und Backen solltest du vor allem darauf achten, dass du am Ende nicht so viel wegwirfst.

Deshalb überlege dir im Vorfeld genau, für wie viele Personen du kochen oder backen willst.

Je nach Anzahl der Personen musst du die Mengenangaben in den Rezepten vielleicht ein wenig nach unten oder oben korrigieren. Mögliche Reste können gut verpackt auch im Kühlschrank gelagert werden.

Die wichtigsten Kochbegriffe

Ob nun im Internet, in Kochbüchern oder auch auf den folgenden Seiten: In der Küche werden oftmals Begriffe verwendet, von denen du bisher vielleicht noch gar nichts gehört hast.

Um ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen, kommen nun die wichtigsten Kochbegriffe, die du als Kocheinsteiger kennen solltest:

Abschrecken: Kochendes oder heißes Gargut wird mit kaltem Wasser übergossen. Häufig kommt dies bei Nudeln oder Eiern zum Einsatz.

Ablöschen: Zu dem Kochgut wird Flüssigkeit (Wasser, Sahne etc.) gegeben, um den Bratensatz zu lösen und eine Soße herzustellen.

Anschwitzen: Ein wenig Fett wird erhitzt, um dieses mit Mehl zu vermischen. Durch die Zugabe von Flüssigkeit lässt sich auf diese Weise eine Soße herstellen.

Binden: Mehl oder auch Soßenbinder werden mit einer Flüssigkeit aufgekocht. Auf diese Weise lassen sich Suppen oder Soßen zaubern.

Blanchieren: Häufig kommt dies bei Gemüse zum Einsatz. Das Gemüse wird für eine kurze Zeit in kochendes Wasser gegeben und anschließend mit kaltem Wasser abgeschreckt.

Marinieren: So lassen sich Speisen nicht nur konservieren, sondern auch verfeinern. Es wird eine Marinade benötigt, die häufig aus Öl, Essig, Wasser, Salz und anderen Gewürzen besteht.

In dieser Marinade können Fleisch, Fisch oder auch Gemüse eingelegt werden.

Unterheben: Flüssigkeiten oder auch Breie werde mithilfe des Schneebesens vorsichtig vermischt. Dabei kommen leicht

ziehende Bewegungen zum Einsatz. Das Unterheben darf jedoch nicht mit dem Verrühren verwechselt werden.

Panieren: Fleisch, Fisch oder auch Gemüse werden vor dem Braten oder Backen in Ei und Paniermehl gewendet.

Vinaigrette: Hierbei handelt es sich um das französische Wort für Soße. Eine Vinaigrette wird meist zu Salaten serviert und besteht aus Öl, Kräutern und ein wenig Essig.

Welche Lebensmittel sollten immer im Vorratsschrank sein?

Um spontan einfach mal kochen oder backen zu können, sollten gewisse Lebensmittel immer auf Vorrat vorhanden sein. Natürlich lässt sich nicht alles dauerhaft lagern. Aber es gibt einige Nahrungsmittel, die nicht langfristig gelagert werden können, sondern sich auch hervorragend eignen, um das ein oder andere Gericht zu zaubern.

Getreideprodukte

Getreideprodukte können nicht nur lange gelagert werden, sondern sind auch oftmals die Grundlage vieler Gerichte.

Deshalb dürfen die folgenden Vertreter in der Küche nicht fehlen:

- Nudeln
- Reis
- Hirse
- Quinoa
- Haferflocken
- zuckerfreies Müsli

Hülsenfrüchte

Auch diese lassen sich in der Küche vielseitig verwenden und können über einen längeren Zeitraum im Vorratsschrank aufbewahrt werden.

Zu den wichtigsten Hülsenfrüchten gehören:

- Kidneybohnen
- Linsen
- Erbsen
- Kichererbsen

Backzutaten

Ebenfalls unverzichtbar in jeder Küche sind die folgenden Zutaten, die vor allem für das Backen benötigt werden:

- Mehl
- Backpulver
- Zucker
- Trockenhefe

Essig und Öle

Essig und Öle werden nicht nur für Dressings benötigt, sondern sind auch sonst beim Kochen wertvolle Helfer. Auf Vorrat sollten deshalb immer die folgenden Vertreter vorhanden sein:

- Olivenöl
- Apfelessig
- Weißweinessig
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl

Nüsse, Samen und Kerne

Ob nun als Topping oder für Salat und Suppen: Nüsse und Samen sind immer eine gute Wahl.

Darüber hinaus lassen sich diese auch lange lagern. Grundsätzlich können alle Vertreter lange verwendet werden, sofern sie an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahrt werden.

Besonders beliebt in der Küche sind jedoch:

- Chiasamen
- Cashewnüsse
- Walnusskerne
- Leinsamen
- Erdnüsse
- Haselnüsse
- Sonnenblumenkerne

Tomatenprodukte

Besonders beliebt für die Zubereitung von verschiedenen Gerichten sind Tomatenprodukte. Diese lassen sich leicht

lagern und sind lange haltbar. Deshalb dürfen in der Küche auf keinen Fall fehlen:

- stückige Tomaten
- passierte Tomaten
- Tomatenmark

Gewürze

Gewürze runden jedes Gericht richtig ab und verleihen deiner Kreation den Geschmack.

Zu den wichtigsten Gewürzen gehören:

- Salz
- Pfeffer
- Meersalz (Fleur de Sel)
- Paprikapulver
- Currys
- Knoblauchpulver
- Gemüsebrühe
- Muskatnuss
- Oregano
- Basilikum

Milchprodukte

Auch einige Milchprodukte lassen sich über einen längeren Zeitraum im Kühlschrank lagern.

Bei Milch und Sahne kannst du beispielsweise auch auf H-Produkte zurückgreifen.

Diese müssen nicht zwingend im Kühlschrank untergebracht werden.

Zu den wichtigsten und lang haltbaren Milchprodukten zählen:

- Milch
- Joghurt
- Quark
- Butter
- Käse
- Schmelzkäse
- Parmesan

Die Ernährungspyramide

Gerade als Teenager solltest du auf eine gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten.

Denn dein Körper befindet sich noch im Wachstum und benötigt zahlreiche und vor allem auch wichtige Nährstoffe.

Um die Ernährung optimal anzupassen, kann beispielsweise auf die bekannte Ernährungspyramide zurückgegriffen werden.

Diese veranschaulicht, welche Lebensmittel du wie oft zu dir nehmen und auf was du lieber verzichten solltest.

Laut der Ernährungspyramide sind am Tag mindestens ein bis zwei Liter Flüssigkeit zu trinken.

Du kannst auf Wasser oder auch ungesüßte Tees zurückgreifen. Getränke mit Koffein oder viel Zucker sollten hingegen lieber die Ausnahme bleiben.

Darüber hinaus sollten täglich mindestens 30 Minuten Bewegung in den Alltag integriert werden.

Pro Tag sind auch fünf Portionen Gemüse und Obst zu konsumieren. Versuche dabei möglichst bunt zu essen. Sprich, du solltest jeden Tag verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu dir nehmen.

Eine Portion entspricht etwa der Größe deiner Handfläche. Alternativ kannst du auch auf Gemüsesäfte oder Smoothies zurückgreifen, um die Portionen am Tag zu erreichen.

Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind laut Ernährungspyramide täglich mit drei Portionen zu verzehren.

Versuche vor allem bei Getreideprodukten auf Vollkorn-Varianten zurückzugreifen.

Denn die Produkte aus Weißmehl machen nicht lange satt und sind oftmals schuld an Gewichtsproblemen.

Am Tag solltest du zudem drei Portionen Milchprodukte in deinen Speiseplan integrieren. Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier und Tofu sollten mit einer Portion am Tag konsumiert werden.

An Ölen und Fetten sind am Tag zwei bis drei Löffel für die Ernährung einzuplanen. Dazu kommt eine Portion an

ungesalzenen Nüssen, Samen oder Kernen. Butter und andere Streichfette sind sparsam zu verwenden.

Süßigkeiten oder salzige Lebensmittel sind nur in Maßen zu genießen. Sprich, du solltest also nicht täglich zu Schokolade und Co. greifen.

Sofern du dich an die Empfehlungen der Ernährungspyramide hältst, lassen sich Übergewicht sowie daraus resultierende Folgeerkrankungen vermeiden.

Aber vor allem versorgst du deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen, die in der Wachstumsphase benötigt werden.

Hygieneregeln in der Küche

Hygiene spielt vor allem in der Küche eine wichtige Rolle. Denn du hantierst mit verschiedenen Lebensmitteln und so können auch verschiedene Krankheiten oder Erreger schnell übertragen werden.

Deshalb ist es vor allem wichtig, dass du nicht nur deine Hände, sondern auch Kochutensilien und Zutaten sauber hältst.

Nachfolgend habe ich dir die wichtigsten Hygieneregeln zusammengefasst:

Regel 1: Händewaschen nicht vergessen!

Sowohl vor dem Zubereiten sowie auch danach und zwischendurch sollten die Hände immer gründlich mit Seife gewaschen werden.

Reinige dabei auch den Bereich unter den Fingernägeln. Nachdem du rohes Fleisch oder rohen Fisch angefasst hast, sind die Hände ebenfalls gründlich zu waschen.

Regel 2: Kreuzkombinationen vermeiden!

Von einer Kreuzkombination wird gesprochen, sofern Keime oder Erreger von einem Lebensmittel auf andere übertragen werden.

Deshalb sollten alle Nahrungsmittel immer getrennt voneinander gelagert werden. Das gilt vor allem für Fleisch und Gemüse. Auch bei der Zubereitung dieser Lebensmittel solltest du darauf achten, verschiedene Messer und Schneideunterlagen zu verwenden bzw. diese gründlich zu reinigen.

Regel 3: Alles immer sauber halten!

Nicht nur deine Hände, sondern auch alle Küchenutensilien müssen stets sauber sein.

Nach dem Gebrauch sind Messer und Co. gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel zu reinigen.

Versuche möglichst auf Schneidebretter aus Holz zu verzichten, da sich diese nur schwer säubern lassen, sodass sich Keime und Bakterien schnell vermehren können.

Lappen und Schwämme in der Küche sollten regelmäßig ausgetauscht oder bei 95 Grad gewaschen werden.

Darüber hinaus ist auch der Kühlschrank alle vier Wochen zu reinigen. Essig eignet sich dafür ganz hervorragend.

Regel 4: Kühlkette beachten!

Bei Lebensmitteln, die im Kühlschrank oder gar Gefrierfach aufbewahrt werden müssen, darf die Kühlkette nicht lange unterbrochen werden.

Falls doch, können sich Keime schnell vermehren. In warmen Jahreszeiten sollte deshalb auf eine Kühlertasche zurückgegriffen werden, um den Einkauf nachhause transportieren zu können.

Regel 5: Nicht kochen, wenn du krank bist!

Solltest du krank sein, empfiehlt es sich nicht in der Küche mit Lebensmitteln zu hantieren.

Denn die Erreger oder Keime können schnell auf die Zutaten übergehen.

Besonders gefährlich ist dies bei Magen-Darm-Infekten. Auch bei Erkältungen können die Viren über das Husten oder Niesen auf die Zutaten übergehen, sodass du andere anstecken könntest.

Solltest du dich beim Zubereiten in der Küche verletzen, versorge die Wunde direkt mit einem wasserfesten Pflaster.

Übergang zu den Rezepten

Nachdem du nun weißt, wie du dich richtig in der Küche zu verhalten hast, welche Utensilien und Vorräte vorhanden sein sollten und wie du ganz leicht mit dem Kochen beginnen kannst, wird es nun Zeit für die versprochenen Rezepte. Du findest nachfolgend verschiedene Kategorien, in denen unterschiedliche Rezepte darauf warten, von dir zubereitet zu werden