

# Gewicht im Griff

Das 10-Punkte-Programm  
für mehr Wohlbefinden

MAIKE GROENEVELD | KATHI DITTRICH

verbraucherzentrale

12

Mehr Wasser



# Inhalt



20 Mehr Gemüse als Obst

6 Zu diesem Buch

8 Die wichtigsten Fragen und Antworten

## 12 Mehr Wasser

14 Wasser ist lebensnotwendig

16 Tipps für gute Trinkgewohnheiten

## 20 Mehr Gemüse als Obst

22 Was kann Gemüse, was Obst?

26 Check: Gemüse entdecken

27 Saisonkalender

32 Smoothies: lecker, aber auch gesund?

33 Kleine Warenkunde: Bohnen, Linsen, Erbsen und Co.

## 36 Mehr Nüsse und Kerne

38 Nährstoffreiche Kraftpakete

39 Kleine Warenkunde: Nüsse und Kerne

40 Tipps für mehr Nüsse im Alltag

## 42 Mehr Vollkorn

44 Warum Vollkorn?

46 Was bedeutet „Mehltype“?

47 Exkurs: Glutenunverträglichkeit

48 Exkurs: Proteinbrot

49 Der Low-Carb-Trend

## 52 Mehr Sauermilchprodukte

54 Frischekur für den Darm: Sauermilchprodukte

55 Ist Milch gesund?

56 Mehr Sauermilchprodukte – praktisch umgesetzt

## 58 Mehr pflanzliche Proteine

60 Warum weniger Fleisch essen?

61 Exkurs: Vegetarisch oder vegan – was ist zu beachten?

62 Pflanzliche Proteinalternativen

67 Pflanzliche Milchalternativen



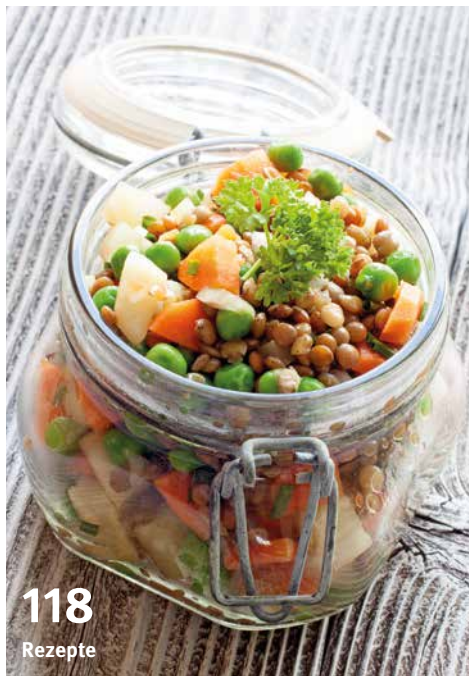
**52**

**Mehr  
Sauermilch-  
produkte**



**84**

**Weniger Alkohol**



**118**

**Rezepte**

## **68 Mehr gesunde Fette**

- 70 Fett ist nicht gleich Fett
- 70 So finden Sie das richtige Maß
- 73 Wo Sie gesättigte Fette einsparen können

## **76 Weniger Zucker**

- 78 Wir lieben es süß!
- 82 Sind Süßstoffe eine Alternative?

## **84 Weniger Alkohol**

- 86 Weniger ist hier mehr
- 87 Tipps zum Umgang mit Alkohol

## **90 Mehr Achtsamkeit**

- 92 Achtsam essen lernen
- 93 Genussvoll essen im Alltag

## **96 Vielfältig essen**

- 97 Die Ernährungspyramide
- 101 Warum regelmäßige Mahlzeiten wichtig sind
- 107 Exkurs: Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

## **108 Gesund abnehmen**

- 109 Die Grundprinzipien des Abnehmens
- 111 Das richtige Gewicht finden

## **118 Rezepte**

- 120 Frühstück
- 136 Salate
- 154 Suppen
- 166 Hauptgerichte
- 192 Dessert

## **206 Anhang**

- 207 Adressen
- 210 Rezeptregister
- 215 Bildnachweis
- 216 Impressum



# Gesund abnehmen

Eine wichtige Voraussetzung für eine bleibende Gewichtsreduzierung ist eine dauerhafte Veränderung des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten. Wer sich viel bewegt und bewusster isst, wird langfristig neben weniger Gewicht auch mehr Gesundheit und Wohlbefinden erlangen.

## Die Grundprinzipien des Abnehmens

Durch mehr Bewegung wird der Kalorienverbrauch des Körpers angekurbelt. Das erleichtert das Abnehmen. Gleichzeitig sollte die Kalorienaufnahme vermindert werden. Das geht am besten, wenn man bewusst weniger und anders isst.

### → WIR EMPFEHLEN

**Bewegen Sie sich so viel wie möglich.  
Jeder Schritt zählt.**

### Mehr Bewegung

Am besten geeignet zum Abnehmen ist die Kombination von Muskelaufbautraining und Ausdauersport. Denn der Kalorienverbrauch

durch Bewegung beruht auf zwei Säulen: auf der Dauer und Intensität des Sports und zum anderen auf der Menge an Muskelmasse. Deswegen ist es wichtig, Muskeln aufzubauen und sie in Bewegung zu bringen.

Jeder Muskel, der sich bewegt, verbraucht Energie. Je nach Sportart sind mehr oder weniger Muskeln beteiligt. Je intensiver die Muskeln arbeiten, desto höher der Energieverbrauch: Eine Stunde Tanzen bringt zum Beispiel 3 Kilokalorien je Kilogramm Körpergewicht. Das sind bei einer 70 kg schweren Person 210 Kilokalorien. Eine Stunde Radfahren bei mittlerem Tempo verbraucht bei einer gleich schweren Person 420 Kilokalorien (6 kcal pro kg Körpergewicht) und Joggen 840 Kilokalorien (12 kcal pro kg Körpergewicht).

Bewegung kräftigt aber auch die Muskeln

und starke Muskeln verbrauchen beim Sport – und auch im Ruhezustand – mehr Energie. Deshalb erleichtert jegliche Bewegung die Gewichtsabnahme.

Unabhängig davon verbessert mehr Bewegung – insbesondere an der frischen Luft – unser Wohlbefinden und Stress wird abgebaut. Eine regelmäßig ausgeübte Sportart stärkt das Selbstbewusstsein und lenkt zudem vom Essen ab. Und schließlich ist regelmäßige Bewegung auch heilsam. Laut Weltgesundheitsbehörde WHO wird damit das Risiko für viele Erkrankungen, unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Dickdarmkrebs, Osteoporose und Depressionen gesenkt.

Die WHO empfiehlt mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag, wobei Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern, zusammengezählt werden können. Es braucht nicht unbedingt eine sportliche Aktivität zu sein. Auch Alltagsbewegungen wie Treppensteigen, Gehen, Gartenarbeit oder Hausarbeit zählen. Die Intensität der Bewegung sollte mindestens zügigem Gehen entsprechen. Zum Abbau von Übergewicht sollten es mindestens 60 Minuten am Tag sein, und dabei mindestens zwei bis drei Mal pro Woche Sport mit höherer Intensität. Ideale Sportarten zum Abnehmen sind Schwimmen und Nordic Walking, weil in beiden Fällen viele Muskeln bewegt und die Gelenke nicht belastet werden.

#### → TIPP

Bei der täglichen Bewegung sollten Sie mindestens einmal pro Tag auch „außer Atem“ kommen. Bewegung nur in der Bequemzone reicht nicht aus, um eine Gewichtsabnahme in Gang zu setzen.

#### Tipps für mehr Bewegung im Alltag

- Verzichten Sie so oft wie möglich auf Ihr Auto. Nehmen Sie das Fahrrad, gehen Sie zu Fuß, fahren Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Das ist zudem ökologischer.
- Meiden Sie Rolltreppen und Aufzüge. Nehmen Sie stattdessen die herkömmlichen Treppen. Treppensteigen ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training. Jede Stufe zählt.
- Treffen Sie sich mit Freunden zum Spazierengehen statt zum Essen. Manches Gespräch wird im Gehen leichter.
- Besorgen Sie sich einen Schrittzähler oder installieren Sie auf Ihrem Smartphone eine entsprechende App. Kontrollieren Sie am Nachmittag, wie viele Schritte Sie bereits gegangen sind. Mindestens 4000 sollten es täglich sein, ideal sind 10 000.
- Machen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Sport. Tragen Sie Ihren Sporttermin in Ihren Kalender ein. Behandeln Sie Ihre sportlichen Termine wie die beruflichen. Sehen Sie es so: Der Sport hilft Ihnen, Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu erhalten.

### Weniger und anders essen

Achten Sie beim Essen darauf, was Ihr Körper Ihnen sagt? Die Natur hat es eigentlich wunderbar eingerichtet: Wem es gelingt, zu essen, wenn er Hunger hat, und aufzuhören, wenn er satt ist, hat sein Gewicht am besten im Griff. Ideal ist es, wenn Sie beim leisen Sättigungssignal zu essen aufhören. Ein japanisches Sprichwort besagt: „Iss nur so viel, bis du dich zu etwa 80 Prozent satt fühlst.“ Wenn wir das schaffen, fühlen wir uns nach einem Essen nicht beschwert, sondern bereichert. Das gelingt aber nur, wenn wir dem Essen unsere volle Aufmerksamkeit widmen und uns nicht durch Smartphone oder andere Medien ablenken lassen.

Nur wenige Menschen können aufhören zu essen, wenn noch ein Rest auf dem Teller oder im Topf ist. Das beste Gegenmittel: Kochen Sie von vornherein nur so viel, wie Sie brauchen. Vermeiden Sie Reste. Deswegen empfehlen wir, die Mengen an Kartoffeln, Reis und Nudeln öfter abzuwiegen, um ein gutes Gefühl für die richtigen Mengen zu bekommen. Wenn doch zu viel gekocht wurde, räumen Sie die Reste sofort weg oder packen Sie sie gleich für den nächsten Tag als Mittagessen in die Box.

Für eine anhaltende Sättigung ist es wichtig, dass der Speiseplan viele pflanzliche Lebensmittel und reichlich Ballaststoffe enthält und im Hinblick auf das Verhältnis von Protein, Fetten und Kohlenhydraten ausge-

wogen ist. Die Grundzüge eines ausgewogenen Speiseplans haben wir im Kapitel **Viefältig essen** → Seite 96 dargestellt.

### Das richtige Gewicht finden

Die persönlichen Vorstellungen für das richtige Gewicht können unter Umständen weit von dem abweichen, was Mediziner und Ernährungswissenschaftler als gesund ansehen. Übertriebene Schlankeitsvorstellungen sind genauso schädlich wie eine allzu großzügige Toleranz gegenüber Übergewicht. Wenn Sie abnehmen wollen, dann empfehlen wir Ihnen, sich ein erreichbares Ziel zu setzen. Ein zu hoch gestecktes Ziel ist der Motivationskiller Nummer eins. Es führt leicht zu Frusterlebnissen und dazu, dass Sie Ihr Vorhaben vorschnell aufgeben. Orientieren Sie sich an Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht. Es ist das Gewicht, bei dem Sie sich mit Ihrem Körper im Einklang und beweglich, leicht, gesund und munter fühlen. Dieses Wohlfühlgewicht ist so individuell wie das eigene Gesicht und kann sich durchaus im Laufe des Lebens verändern.

Eine sinnvolle Gewichtsabnahme beträgt ein bis zwei Kilogramm pro Monat. Da jeder Mensch verschieden ist, verläuft eine Gewichtsabnahme sehr individuell. Junge Menschen haben mehr Muskelmasse und nehmen deshalb meist schneller ab.

### CHECK

#### Mein Body-Mass-Index

$$= \frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße}}$$

- Meine Größe beträgt \_\_\_\_\_ m
- Mein Gewicht beträgt \_\_\_\_\_ kg
- Mein Body-Mass-Index \_\_\_\_\_ BMI

#### Auswertung

- BMI zwischen 18,5 und 24,9: Sie haben ein optimales Gewicht. In diesem Fall besteht aus gesundheitlicher Sicht wirklich kein Grund zum Abnehmen.
- BMI zwischen 25,0 und 29,9: Ein solcher BMI wird als Übergewicht gewertet (Ausnahmen: Athleten mit viel Muskelmasse oder Personen mit vermehrten Wasser-einlagerungen). Damit kann man gut und gesund leben, vorausgesetzt das Gewicht ist konstant. Falls Erkrankungen oder gesundheitliche Probleme dazukommen (z.B. Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Schmerzen in den Kniegelenken), ist eine Gewichtsabnahme ratsam, weil diese Erkrankungen sich durch eine Ernährungsumstellung mit Gewichtsreduktion positiv beeinflussen lassen.
- BMI über 30: Dies bedeutet starkes Übergewicht, Mediziner sprechen von Adi-

positas. Die Wahrscheinlichkeit, dass Folgeerkrankungen wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenkbeschwerden auftreten, steigt mit zunehmendem BMI deutlich an. Wir empfehlen Ihnen deshalb, dies mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin zu besprechen. Durch eine ärztliche Diagnostik sollten organische Ursachen Ihres Übergewichts abgeklärt werden. Wir empfehlen Ihnen auch, die Gewichtsabnahme nicht alleine durchzuführen, sondern mit fachlicher Unterstützung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft (Adressen von qualifizierten Beratungskräften → Seite 207).

- Bei einem BMI unterhalb von 18,5 empfehlen wir Ihnen ebenfalls, mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin zu sprechen. Sie haben Untergewicht, das ebenfalls zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Mögliche organische Ursachen für das Untergewicht sind zu klären. Wenn Sie auf gesunde Art und Weise zunehmen möchten, empfehlen wir Ihnen ebenfalls, eine qualifizierte Ernährungsfachkraft aufzusuchen → Seite 207.

### Ihr Kalorienbedarf

Der persönliche Energiebedarf ist abhängig von der Körpergröße und dem Körperge-

wicht, dem Alter, der hormonellen Situation und dem Ausmaß der körperlichen Betätigung. Deswegen ist er individuell unterschiedlich. In der Nährwertkennzeichnung auf Lebensmittelverpackungen wird als Bezugsgröße ein täglicher Energiebedarf von 2000 Kilokalorien angegeben. Das entspricht dem Bedarf von jüngeren Frauen mit überwiegend sitzender Tätigkeit und wenig Bewegung. Männer haben – bedingt durch ihren höheren Muskelanteil – einen etwas höhe-

ren Energiebedarf von rund 2500 Kilokalorien/Tag.

Wer abnehmen möchte, sollte versuchen, etwa 500 Kilokalorien weniger aufzunehmen, als er tatsächlich verbraucht. Für die meisten Frauen sind dies etwa 1500 Kilokalorien am Tag und für die meisten Männer ca. 2000 Kilokalorien. Ältere Menschen oder kleine Personen benötigen oft weniger, z.B. nur 1300 Kilokalorien.

Viele haben die Vorstellung, dass sie am

### Richtwerte für die Energiezufuhr für Erwachsene

| Alter           | Referenzmaße  | Ruheenergieumsatz (kcal) | Richtwerte für die Energiezufuhr je nach körperlicher Aktivität (kcal) * |
|-----------------|---------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>MÄNNER</b>   |               |                          |                                                                          |
| 19 bis unter 25 | 179 cm, 71 kg | 1730                     | 2400–3500                                                                |
| 25 bis unter 51 | 179 cm, 71 kg | 1670                     | 2300–3300                                                                |
| 51 bis unter 65 | 177 cm, 69 kg | 1580                     | 2200–3200                                                                |
| 65 und älter    | 174 cm, 67 kg | 1530                     | 2100–3100                                                                |
| <b>FRAUEN</b>   |               |                          |                                                                          |
| 19 bis unter 25 | 166 cm, 61 kg | 1370                     | 1900–2700                                                                |
| 25 bis unter 51 | 165 cm, 60 kg | 1310                     | 1800–2600                                                                |
| 51 bis unter 65 | 163 cm, 58 kg | 1220                     | 1700–2400                                                                |
| 65 und älter    | 161 cm, 57 kg | 1180                     | 1700–2400                                                                |

\* niedrigster Wert bei ausschließlich sitzender Tätigkeit mit wenig Freizeitaktivitäten, höchster Wert bei körperlich anstrengender Tätigkeit oder sehr intensiven Freizeitaktivitäten.

Quelle: DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr



schnellsten und am besten an Gewicht verlieren, wenn sie so wenig Kalorien wie möglich zu sich nehmen. Das ist jedoch ein Trugschluss, denn damit geht auch oftmals ein großer Teil der Muskulatur verloren und es droht der Jojo-Effekt. Ein Verlust an Muskelmasse bedeutet, der Körper benötigt weniger Kalorien. Das wiederum erschwert das weitere Abnehmen und das Gewicht halten nach der Gewichtsreduktion.

Eine wichtige Voraussetzung für eine bleibende Gewichtsreduktion ist die dauerhafte Veränderung des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten. Unsere Empfeh-

lung ist deshalb, lieber mit 1700 Kilokalorien langsamer abnehmen und das Erreichte zu halten, als mit 1300 Kilokalorien schnell abnehmen, aber nach einigen Wochen schon aufgeben zu müssen oder nach der Abnehmphase wieder schnell an Gewicht zuzulegen.

### Kalorienbedarf und Portionsgrößen

Durch die Größe der Portionen bei den jeweiligen Lebensmittelgruppen haben Sie es selbst in der Hand, wie viel Kalorien Sie aufnehmen. Zum Kennenlernen finden Sie auf den nächsten Seiten sowohl einen beispielhaften Wochenplan auf der Basis von 1500 Kilokalorien pro Tag als auch einen Wochencheck zum Abhaken. Versuchen Sie, jeden Tag alle Lebensmittelgruppen in den empfohlenen Mengen zu berücksichtigen. Wenn Ihnen dies für den Anfang zu anstrengend erscheint, fangen Sie mit einem Tag in der Woche an und steigern Sie sich langsam Tag für Tag.

Mit unserem Wochencheck können Sie Ihren Lebensmittelverzehr prüfen. Tragen Sie für jede gegessene Portion einen Strich bei der entsprechenden Lebensmittelgruppe ein. Anhand Ihrer Striche sehen Sie gleich, bei welchen Lebensmittelgruppen Sie zu wenig essen und wo es zu viel ist.

# Rezeptregister



## A/B/C

Apfel-Curry-Frischkäse **130**  
 Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**  
 Bauernfrühstück vegetarisch **179**  
 Beerenquarkcreme „Schneewittchen“ **194**  
 Birnentarte mit Nussstreuseln **202**  
 Bohneneintopf al forno **165**  
 Bunter Bohnensalat **143**  
 Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**  
 Buttermilch-Äpfel-Waffeln **198**  
 Champignon-Rucola-Toast **147**  
 Chicorée-Orangen-Salat **146**  
 Chili sin carne **173**  
 Curry-Walnuss-Dressing **142**

## D/E/F

Dunkler Schokokuchen **205**  
 Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**  
 Fischfilet im Gemüsepackchen **188**  
 Friséesalat mit Lachs **148**  
 Fruchtiger Käsekuchen **199**  
 Früchtemüsli **125**  
 Frühlingsgemüse mit Kichererbsenbällchen und Kräutercreme **170**

## G/H/I

Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**

Gefüllte Veggie-Paprikaschoten **168**  
 Gemüsepizza **169**  
 Gemüse-Reis-Pfanne **167**  
 Gemüsesuppe für jeden Tag **155**  
 Heidelbeermuffins **200**  
 Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**  
 Herzhafter Linsensalat **152**  
 Indische Kokos-Linsensuppe **162**  
 Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**

## J/K/L

Jahreszeiteisalat **137, 138**  
 Joghurt-Kräuter-Dressing **140**  
 Kabeljau in Safransoße **187**  
 Kichererbsenpaste „Tausendundeine Nacht“ **135**  
 Klassische Kartoffelsuppe **158**  
 Knackiger Kartoffelsalat **150**  
 Knusprige Gemüsepudding **178**  
 Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**  
 Kräuter-Vinaigrette **141**  
 Kürbissuppe **164**  
 Ländlicher Linsenaufstrich **134**

## M/N/O

Mariniertes Gemüse **174**  
 Mediterraner Nudelsalat **151**  
 Möhren-Petersilien-Creme **132**  
 Nudeln mit Tomatensoße **184**

Obstsalat **193**  
 Obsttorte **201**

## P/R/S

Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**  
 Rigatoni mit Parmaschinken **185**  
 Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse **144**  
 Rote Grütze **195**  
 Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**  
 Schmorhähnchen mit Kurkuma **182**  
 Schnelle Erbsensuppe **163**  
 Schneller Obstkuchen **204**  
 Schoko-Quark-Aufstrich **131**  
 Schweinefilet in Balsamico **190**  
 Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**  
 Sonntagmorgen-Haferbrötchen **126**

## W/Z

Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**  
 Wintersmoothie Orange-Banane **123**  
 Wok-Gemüse mit Filetstreifen **191**  
 Würzige Vollkornbrötchen **129**  
 Zimtäpfel mit Sahne **196**

# Register nach Hauptzutaten



## A/B

### Äpfel

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**
- Buttermilch-Äpfel-Waffeln **198**
- Früchtemüsli **125**
- Obstsalat **193**
- Schneller Obstkuchen **204**
- Zimtäpfel mit Sahne **196**

### Austernpilze

- Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

### Balsamicoessig

- Herzhafter Linsensalat **152**
- Kräuter-Vinaigrette **141**
- Schweinefilet in Balsamico **190**

### Bananen

- Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
- Früchtemüsli **125**
- Obstsalat **193**
- Schoko-Quark-Aufstrich **131**
- Wintersmoothie Sanddorn-Orange **123**

### Beeren, frisch oder TK

- Beerenquarkcreme „Schneewittchen“ **194**
- Obsttorte **201**
- Rote Grütze **195**
- Schneller Obstkuchen **204**

### Birnen

- Birnentarte mit Nussstreuseln **202**
- Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**

## Bohnen

- Bohneneintopf al forno **165**
- Bunter Bohnensalat **143**
- Chili sin carne **173**
- Friséesalat mit Lachs **148**
- Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**

## Brokkoli

- Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Gemüsepizza **169**
- Gemüse-Reis-Pfanne **167**
- Gemüsesuppe für jeden Tag **155**

## Buttermilch

- Buttermilch-Äpfel-Waffeln **198**
- Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
- Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**

## C/D

### Cashewkerne

- Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

### Champignons

- Champignon-Rucola-Toast **147**
- Gemüsepizza **169**
- Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

### Chicorée

- Chicorée-Orangen-Salat **146**
- Jahreszeitensalat Winter **138**

## E/F

### Eier

- Bauernfrühstück vegetarisch **179**
- Buttermilch-Äpfel-Waffeln **198**
- Fruchtiger Käsekuchen **199**
- Heidelbeermuffins **200**
- Herzhafter Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**
- Knusprige Gemüsepudding **178**
- Obsttorte **201**
- Schneller Obstkuchen **204**

### Erbsen

- Schnelle Erbsensuppe **163**

### Erdbeeren

- Obsttorte **201**
- Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

### Feldsalat

- Champignon-Rucola-Toast **147**
- Jahreszeitensalat Herbst **138**

### Fenchel

- Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**
- Mariniertes Gemüse **174**

### Frischkäse

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**
- Rigatoni mit Parmaschinken **185**

### Friséesalat

- Friséesalat mit Lachs **148**

**Frühlingszwiebeln**

Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**  
 Jahreszeitensalat  
 Frühling **137**

**G/H****Gewürzgurken**

Knackiger Kartoffelsalat **150**

**Hähnchen**

Schmorhähnchen mit  
 Kurkuma **182**

**Haferflocken**

Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**  
 Sonntagmorgen-Haferbrötchen **126**

**Haselnüsse**

Birnentarte mit  
 Nussstreuseln **202**  
 Chicorée-Orangen-Salat **146**  
 Zimtäpfel mit Sahne **196**

**Heidelbeeren**

Heidelbeermuffins **200**  
 Obstsalat **193**

**Hirse/Hirseflocken**

Wärmender Hirsebrei mit  
 Zimt **124**  
 Wintersmoothie Sanddorn-Orange **123**

**Honigmelone**

Obstsalat **193**  
 Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

**I/J****Ingwer, frisch**

Kürbissuppe **164**

**Joghurt**

Früchtemüsli **125**  
 Heidelbeermuffins **200**  
 Joghurt-Kräuter-Dressing **140**

**Johannisbeeren**

Fruchtiger Käsekuchen **199**

**K****Kabeljau**

Kabeljau in Safransoße **187**

**Kakao**

Dunkler Schokokuchen **205**  
 Schoko-Quark-Aufstrich **131**

**Kartoffeln**

Bauernfrühstück vegetarisch **179**  
 Buntes Gemüse mit  
 Kartoffeln vom Blech **180**  
 Knackiger Kartoffelsalat **150**  
 Klassische Kartoffelsuppe **158**  
 Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

**Kichererbsen**

Kichererbsenbällchen **170**  
 Kichererbsenpaste  
 „Tausendundeine  
 Nacht“ **135**

**Kirschen**

Fruchtiger Käsekuchen **199**  
 Obsttorte **201**  
 Schneller Obstkuchen **204**

**Kohlrabi**

Frühlingsgemüse **170**

**Kokosmilch**

Indische Kokos-Linsensuppe **162**

**Kopfsalat**

Jahreszeitensalat  
 Frühling **137**

**Kräuter, frische**

Kräutercreme **170**  
 Italienische Minestrone  
 mit weißen Bohnen **160**  
 Joghurt-Kräuter-Dressing **140**  
 Kräuter-Vinaigrette **141**

**Kürbis**

Knusprige Gemüse-puffer **178**  
 Kürbissuppe **164**

**L/M****Lachs**

Friséesalat mit Lachs **148**

**Lauch**

Fischfilet im  
 Gemüsepackchen **188**  
 Gemüse-Reis-Pfanne **167**

**Linsen**

Ländlicher Linsenaufstrich **134**  
 Herzhafter Linsensalat **152**  
 Indische Kokos-Linsensuppe **162**

**Mais**

Bunter Bohnensalat **143**  
 Wok-Gemüse mit  
 Filetstreifen **191**

**Mandeln/Mandeldrink**

Kürbissuppe **164**  
 Möhren-Petersilien-Creme **132**  
 Wärmender Hirsebrei  
 mit Zimt **124**

Wintersmoothie Orange-Banane **123**

## Milch

Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**  
Früchtemüsli **125**  
Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**

## Möhren

Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**  
Frühlingsgemüse **170**  
Gemüsesuppe für jeden Tag **155**  
Jahreszeitensalat Winter **138**  
Knusprige Gemüse-puffer **178**  
Mariniertes Gemüse **174**  
Möhren-Petersilien-Creme **132**

## Mozzarella

Gemüsepizza **169**

## N/O

### Naturreis

Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**  
Gemüse-Reis-Pfanne **167**

### Nudeln → Vollkornnudeln

### Orangen/Orangensaft

Chicorée-Orangen-Salat **146**  
Wintersmoothie Orange-Banane **123**

## P/Q

### Paprika

Bunter Bohnensalat **143**  
Chili sin carne **173**

Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**  
Gefüllte Veggies-Paprikaschoten **168**

### Parmaschinken

Rigatoni mit Parmaschinken **185**

### Parmesan

Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**  
Nudeln mit Tomatensoße **184**

### Pastinaken

Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**  
Knusprige Gemüse-puffer **178**

### Peperoni

Chili sin carne **173**  
Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**

### Petersilie

Fischfilet im Gemüsepäckchen **188**  
Klassische Kartoffelsuppe **158**  
Möhren-Petersilien-Creme **132**

### Pfefferminze

Schnelle Erbsensuppe **163**

### Pfirsich

Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**  
Fruchtiger Käsekuchen **199**  
Obsttorte **201**

### Pinienkerne

Jahreszeitensalat Sommer **137**

## Pflaumen

Schneller Obstkuchen **204**

## Quark

Beerenquarkcreme  
„Schneewittchen“ **194**  
Fruchtiger Käsekuchen **199**  
Schoko-Quark-Aufstrich **131**

## R

### Radicchio

Jahreszeitensalat Winter **138**

### Radieschen

Jahreszeitensalat  
Frühling **137**

### Reis → Naturreis

### Ricotta

Kräutercreme **170**

### Rind

Wok-Gemüse mit Filetstreifen **191**

### Rote Bete

Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**  
Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse **144**

### Rucola

Jahreszeitensalat Sommer **137**  
Champignon-Rucola-Toast **147**

## S

### Sanddorn

Wintersmoothie Orange-Banane **123**

### Schafskäse

Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**

Mediterraner Nudelsalat **151**

Rote-Bete-Carpaccio mit

Schafskäse **144**

## Schwein

Schweinefilet in Balsamico **190**

## Seelachs

Fischfilet im

Gemüsepäckchen **188**

Safran-Fischsuppe mit

Gemüse **156**

## Sellerieknolle

Herzhafter Linsensalat **152**

Klassische Kartoffel-

suppe **158**

Safran-Fischsuppe mit

Gemüse **156**

## Sesammus

Kichererbsenpaste

„Tausendundeine

Nacht“ **135**

## Sojabohnensprossen

Asiapfanne „Sommer-

palast“ **186**

## Sonnenblumenkerne

Köstliches Weizen-Roggen-

Mischbrot **128**

## Spinat, frischer

Bauernfrühstück vegetarisch **179**

Gemüsepizza **169**

Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**

## Spitzkohl

Gemüse-Reis-Pfanne **167**

## Staudensellerie

Gazpacho mit

Knoblauchcroutons **159**

Italienische Minestrone

mit weißen Bohnen **160**

## T/V

### Tofu

Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**

### Tomaten

Chili sin carne **173**

Fischfilet im Gemüse-

päckchen **188**

Gazpacho mit

Knoblauchcroutons **159**

Gemüsepizza **169**

Jahreszeitensalat

Sommer **137**

Nudeln mit Tomaten-

soße **184**

Schmorhähnchen mit

Kurkuma **182**

### Tomaten, getrocknet

Kichererbsen-

bällchen **170**

### Trauben, Traubensaft

Obstsalat **193**

Rote Grütze **195**

### Vollkornmehl

Birnentarte mit

Nussstreuseln **202**

Buttermilch-Apfel-

Waffeln **198**

Dunkler Schokokuchen **205**

Gemüsepizza **169**

Heidelbeermuffins **200**

Köstliches Weizen-Roggen-

Mischbrot **128**

Obsttorte **201**

Schneller Obstkuchen **204**

Sonntagmorgen-Hafer-

brötchen **126**

Würzige Vollkorn-

brötchen **129**

### Vollkornnudeln

Mediterraner Nudelsalat **151**

Nudeln mit Tomaten-

soße **184**

Rigatoni mit Parma-

schinken **185**

## W/Z

### Walnüsse

Curry-Walnuss-Dressing **142**

Jahreszeitensalat Herbst **138**

### Weißkohl

Asiapfanne „Sommer-

palast“ **186**

### Zartweizen

Gefüllte Veggie-Paprika-

schoten **168**

### Zucchini

Gemüsepizza **169**

Jahreszeitensalat

Sommer **137**

Mariniertes Gemüse **174**

### Zuckerschoten

Wok-Gemüse mit

Filetstreifen **191**