

Gesünder Essen und Trinken



SVS

Gemeinsam gesünder.



svs.at

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien,
Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien
Fotos: Adobe Stock, Shutterstock
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
GFP-02, Stand: 2026

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Ausgewogene und klimafreundliche Ernährung:	
Der gesunde und nachhaltige Teller	7
Flüssigkeitszufuhr	9
Gemüse und Obst	11
Getreide, Erdäpfel, Buchweizen und Co.	13
Milch und Milchprodukte	15
Fleisch und Wurst	19
Fisch	21
Eier	23
Fette und Öle	25
Süßes	27
Gesündere Alternativen	29
Mahlzeiten, wie wann, wo	31
Achtsamkeit während des Essens	
Frühstück	33
Knuspermüsli	35
Heidelbeer-Topfen Muffins	37
Mittagessen	39
Erdäpfel-Kren-Suppe	39
Karottensuppe	41
Frühlingssalat mit Ei-Vinaigrette	43
Wok-Pfanne mit Huhn, Pilzen und Lauch	45
Gebratene Saiblingfilets auf Kartoffel-Brokkoli-Püree	46
Herzhafter Kürbis-Spinat-Strudel	47
Gebratenes Fischfilet auf Bärlauchrisotto mit Karottengemüse	49
Kohlrabi-Kartoffel-Gratin	51

Birnen-Apfel-Kuchen	53
Frozen Vanille-Joghurt mit Früchten	55
Topfen-Nockerl auf Fruchtspiegel	56
Topfen-Schmarrn mit Apfel-Ingwer-Mus	57
Abendessen	59
Vollkorn Nudelsalat	59
Bierweckerl	59
Räucherfischchaufstrich	61
Frühlingstopfenaufstrich	61
Liptauer	61
Infused Water	62
Allgemeine Tipps zum Einkauf	63

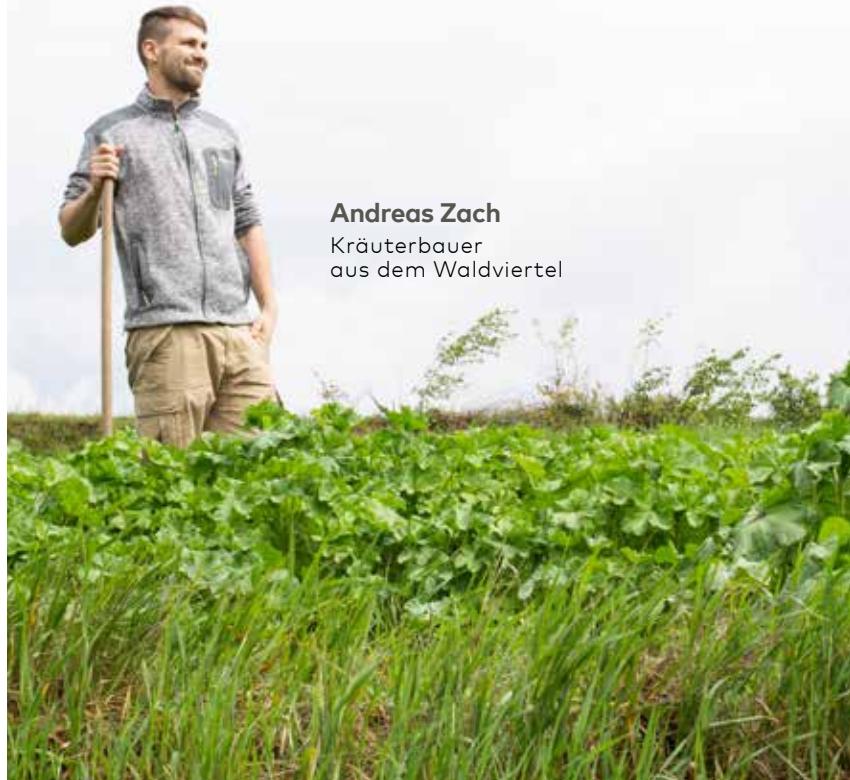
Einleitung

Gesunde Ernährung – ein wichtiger Baustein für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Damit man die Herausforderungen des Alltags erfolgreich bewältigen kann, ist es wichtig, gesund und leistungsfähig zu sein. Dabei sollte das Wohlbefinden auch nicht zu kurz kommen. Unser Ess- und Trinkverhalten spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Oftmals scheitert es jedoch an der praktischen Umsetzung: alles, was sich in der Theorie noch so einfach angehört hat, stellt sich beim Integrieren in den Alltag als nicht so einfach heraus. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung sollte aber nicht zu einer komplizierten Wissenschaft werden oder in Stress ausarten. Essen soll Genuss bereiten und Spaß machen.

Manchmal fällt es uns schwer, die geeigneten Mengen und Portionen auszuwählen. Zusammen mit einer ungünstigen Lebensmittelwahl führt das häufig zu Übergewicht.

**„Viel auf das eigene
Gefühl hören.“**



Andreas Zach
Kräuterbauer
aus dem Waldviertel

Mit viel Kreativität, Liebe zum Detail und einer Portion Leichtigkeit führt Andreas Zach seinen Kräuterhof – bei dem der Familienzusammenhalt klar im Fokus steht. Fundiertes Basiswissen der älteren Generation gepaart mit innovativen Ideen des jungen Betriebsführers zeichnen den Betrieb und die Produktvielfalt aus. Die Familie arbeitet im Kreislauf der Natur – alles hat seine Bedeutung und seine Wichtigkeit. Es läuft, weil die Familie ein eingespieltes Team ist.

Ausgewogene und klimafreundliche Ernährung: Der gesunde und nachhaltige Teller

Der Teller dient als Orientierungshilfe für eine gesunde und klimafreundliche Mahlzeit für Erwachsene. Prinzipiell gilt für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung folgendes: Pflanzliche Lebensmittel sind die Basis und tierische Lebensmittel ergänzen die Auswahl. Der gesunde und nachhaltige Teller zeigt das ideale Verhältnis der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Die empfohlenen Portionsgrößen sind abhängig von:

- Alter
- Geschlecht
- Körpergröße
- Bewegungsausmaß

1/2 Der Teller besteht zur Hälfte aus Gemüse und Obst. Idealerweise soll auf regionale und saisonale Sorten zurückgegriffen werden.



1/4 Ein Viertel des Tellers setzt sich aus Vollkornprodukten und Kartoffeln zusammen. Der Anbau pflanzlicher Lebensmittel erfordert weniger Energie und Ressourcen als die Produktion tierischer Lebensmittel.

1/4 Ein weiteres Viertel des Tellers besteht aus proteinreichen Lebensmitteln, die vorzugsweise pflanzlichen Ursprungs sind. Dabei sollte auf die Herkunft geachtet werden, mit einem Fokus auf regionale Produkte und kurze Transportwege.

Bei der Zubereitung von Gerichten sollten vorzugsweise hochwertige pflanzliche Öle verwendet werden.

Zusätzlich wird empfohlen, mind. 1,5 Liter pro Tag zu trinken. Wasser ist hier zu bevorzugen.



Flüssigkeitszufuhr

Ca. 1,5 Liter Durstlöscher pro Tag

Der Körper benötigt täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Diese Menge kann jedoch je nach Aktivitätslevel, Außentemperatur und Alter variieren. Am besten sind zucker- und alkoholfreie Getränke wie Wasser, ungesüßter Tee oder Infused Water. Infused Water bezeichnet Wasser, das mit Obst, Gemüse oder Kräutern versehen ist. Beeren, Minze, Gurken - eignen sich besonders gut als natürlicher Geschmacksgeber. Bei der Zutatenauswahl sollten regionale und saisonale Zutaten bevorzugt werden (Rezept siehe Seite 62).

Zuckerhaltige Getränke enthalten oft viele Kalorien und können das Durstgefühl sogar verstärken. Energiedrinks und Softdrinks liefern dem Körper eine große Menge Zucker. Auch zuckerfreie Varianten sollten – wenn überhaupt – nur in Maßen konsumiert werden.

Kaffee zählt ebenfalls zur täglichen Flüssigkeitsaufnahme. Je nach persönlicher Verträglichkeit sind bis zu vier Tassen pro Tag unabdinglich. Auch beim Kaffeegenuss sollte jedoch auf Zucker verzichtet werden.



Petra Fleischhacker,
BIO-Gemüsegärtnerin
aus Wien

Was damals als Rosengärtnerei begann, haben die beiden Betriebsführerinnen Judith und Petra Fleischhacker zu einem herzeigbaren BIO-Betrieb mit umfangreicher Sortenvielfalt verwandelt, wo sich auch exotische Produkte heimisch fühlen. Die Konsumenten wollen heute wissen, wo das Gemüse herkommt und was drin ist. Deshalb achten die Geschwister besonders auf nachhaltige Bewirtschaftung – gearbeitet wird wie damals zu Großmutter's Zeiten.

Gemüse und Obst

5 a day – 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst täglich

Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sowie 2 Portionen Obst. Dies kann in Form von Salaten, Suppen, Rohkost, als Beilage, Eintopf, im Strudel oder Auflauf erfolgen. Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe und sind reich an Ballaststoffen und Proteinen. Obst liefert nicht nur wertvolle Vitamine, sondern auch natürlichen vorkommenden Fruchtzucker. Daher sind zwei Portionen Obst pro Tag völlig ausreichend. Ein Beispiel hierfür könnte ein Naturjoghurt mit Erdbeeren als Zwischenmahlzeit und eine Banane vor dem Sport sein.

Saisonale und regionale Lebensmittel schmecken meist besser und schonen unsere Umwelt.

Tipp: Tiefkühlgemüse und -obst wird erntefrisch rasch verarbeitet. Es enthält daher oftmals mehr Vitamine und Mineralstoffe als lange transportiertes oder gelagertes Obst und Gemüse.

Lesen Sie bei Tiefkühlwaren die Zutatenliste.

- Zu bevorzugen sind Tiefkühlprodukte mit einer möglichst kurzen Zutatenliste.
- Kaufen Sie Tiefkühlgemüse bevorzugt „natur“ Cremespinat, Rahmgemüse oder gebackene Tiefkühlkost können viel Fett enthalten.

Vielfalt an Salaten

- Nutzen Sie die bunte Saisonvielfalt für schmackhafte Salate. Ob grüne Blattsalate, Tomaten, Paprika, Gurken, Kohl, Karotten, Sellerie oder roten Rüben marinieren Sie mit Essig und Öl oder Joghurt-Dressing.
- Verfeinern Sie Salat mit Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen oder Sprossen.
- Meiden Sie fertige Dressings, welche stark gesalzen, gezuckert und fettreich sind.
- Spülen Sie fertig gewaschene Salate zu Hause noch ab.



Andrea Nöhrer

Bauernbrot Nöhrer aus
Buch-St. Magdalena

„Mit Zeit und Liebe
gelingt fast alles.“

Angefangen vom klassischen Sauerteigbrot bis hin zum regionstypischen Käferbohnenbrot findet man in der Backstube der Familie Nöhrer alles was das Brot-Herz begehrte. Verarbeitet wird größtenteils das, was am eigenen Feld wächst und mit der betriebseigenen Vollkornmühle selbst gemahlen wird. Zutaten für Spezialitäten bezieht die Familie von regionalen Produzenten. Das traditionelle Handwerk wird seit Generationen in der Familie weitergegeben – genauso wie das Familienrezept für das Sauerteigbrot.

Getreide, Erdäpfel, Buchweizen und Co.

Mehr als nur eine Beilage

Die Lebensmittel dieser Gruppe zählt man zu den Kohlenhydraten. Getreide und Erdäpfel sind wichtige Energie- und Nährstofflieferanten und sollten Bestandteil jeder Hauptmahlzeit sein. Bei guter Verträglichkeit ist es sehr empfehlenswert immer wieder Vollkornprodukte auszuwählen, da diese einen höheren Vitamin- und Mineralstoffgehalt haben und unseren Körper mit Ballaststoffen versorgen.

Tipp: Abwechslung bringt es, wenn Sie immer wieder unterschiedliche Kohlenhydrate wie z.B. Dinkelreis, Haferflocken, Buchweizen oder Hirse verwenden. Spezielle Körnerprodukte wie Bulgur oder Couscous ermöglichen raffinierte „Fast Food“-Speisen mit kurzer Zubereitungszeit.

- Vollkorn bzw. Ballaststoffe halten länger satt, fördern eine gesunde Darmflora und gute Verdauung, haben einen positiven Einfluss auf das Immunsystem, senken den Cholesterinspiegel und können vor Krebserkrankungen schützen.
- Sollten Sie weißen Reis bevorzugen, so wählen Sie den „Parboiled“-Reis. Dieser enthält durch ein spezielles Verfahren noch 80 % der wertvollen Nährstoffe.

Tipp: Fantasienamen wie „Mehrkorn-“, „Sechskorn-“ oder „Vitalbrot“ bedeuten nicht, dass das Mehl aus ganzem Korn verarbeitet wurde. Es lohnt sich, die Zutatenliste durchzulesen: Zusätze wie Malzzucker oder Zuckersirup färben das Brot dunkler, so dass es wie Vollkornbrot aussieht. Steht (Dinkel-, Weizen-,...) „Vollkornmehl“ auf der Liste, ist auch Vollkorn drin.



**„Im Vordergrund unseres
Tuns steht das Tier.“**

Christina Wagner

Waldviertler Bauernmilch
aus Bad Traunstein

Den Konsumenten dort abholen, wo er ist und ihm erklären, was hinter dem Lebensmittel Milch steckt – darin sieht Christina Wagner ihre tägliche Herausforderung. Mit dem Projekt „Schule am Bauernhof“ knüpft sie bereits bei der jungen Generation an. Im Fokus der täglichen Arbeit steht bei Familie Wagner nicht die Quantität, sondern die Qualität. Um ein gutes Produkt zu erhalten, ist es wichtig, zu den Tieren eine Bindung aufzubauen. Geht es den Tieren gut, geht es auch uns gut – und dafür benötigt man oft viel Geduld und Einfühlungsvermögen.

Milch und Milchprodukte

Vielfältige Auswahl voller wichtiger Nährstoffe

Milch- und Milchprodukte enthalten hochwertiges Kalzium und sind daher wichtig für die Knochen.

Für eine optimale Einlagerung von Kalzium in die Knochen ist regelmäßige körperliche Aktivität unerlässlich. Zudem liefern Milch und Milchprodukte hochwertiges Eiweiß, das entscheidend für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur ist.

Essen Sie täglich 2-3 Portionen Milchprodukte

1 Portion entspricht z.B.

- 1/4 flüssigem Milchprodukt
(Milch, Buttermilch, Sauermilch, Molke, Joghurt, ...)
- 2-3 Blatt Käse

Wählen Sie davon zwei Portionen „weiße“ und eine Portion „gelbe“ (Käse) Milchprodukte. Die Auswahl sollte abwechslungsreich sein: Milch, Buttermilch, Kefir, Sauermilch, Joghurt, Molke, Topfen, Frischkäse, Schnittkäse usw.

Bei einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) können laktosefreie Milchprodukte sowie Getreide- oder Sojadrinkprodukte verwendet werden.

Tipps:

- Achten Sie beim Käse auf die richtige Temperatur. Mit der richtigen Serviertemperatur (keinesfalls zu kalt!) kann der Käse sein Aroma besser entfalten.
- Kefir, Joghurt und Buttermilch sind fermentierte Milchprodukte, bei denen Milchsäurebakterien helfen, die Milch zu säuern. Diese guten Bakterien unterstützen unser Darmmikrobiom, fördern die Verdauung und halten den Darm gesund.

Vitamin D ist wichtig, damit unser Körper Kalzium aus der Nahrung aufnehmen und in die Knochen einbauen kann. Die Hauptquelle für Vitamin D ist die Sonne: Wenn unsere Haut Sonnenlicht (UVB-Strahlen) ausgesetzt ist, bildet der Körper selbst Vitamin D.

Kalzium findet sich nicht nur in Milch und Milchprodukten, sondern auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Fenchel, Kohl, Brokkoli, Kürbiskernen, Amaranth und Mandeln.





**„Dem regionalen
Ursprung
verschrieben.“**

Hermann Hager
Wollschweinzüchter
und Wirt aus Mollands

Hermann Hager widmet sich gemeinsam mit seinem Bruder Matthias deren gemeinsamer Leidenschaft – biodynamischer Landwirtschaft und gutem Essen. Der Purist liebt es vor allem natürlich und ursprünglich. Als Genussmensch ist es ihm auch wichtig, dass seine Turopolje-Schweine nur hochwertiges Futter vorwiegend aus eigener Landwirtschaft bekommen. Er lebt dabei frei nach der Demeter Philosophie. „Wenn es Mensch, Tier und Pflanze gut geht, dann ist alles im Kreislauf nachhaltig.“

Fleisch und Wurst

300 g pro Woche

Fleisch ist ein guter Eiweißlieferant und enthält darüber hinaus Vitamine und Mineralstoffe (vor allem Eisen und Vitamin B12). Wichtig sind die richtige Auswahl, die Zubereitung und der maßvolle Umgang. Achten Sie darauf Fleisch- und Wurstportionen bewusst einzuplanen.

Tipp: Verwenden Sie vermehrt hochwertiges Fleisch anstatt der verarbeiteten Wurstwaren (wie z.B. Leberkäse, Bratwurst, Bernerwürstel, ...). Ob Wild, Lamm, Geflügel, Schwein oder Rind, nutzen Sie die Vielfalt mit den unterschiedlichen Vorteilen.

Beim Fleischkauf zählt vor allem Qualität vor Quantität! Kaufen Sie lieber weniger und dafür qualitativ hochwertige Fleischprodukte, als große Mengen von billigem Fleisch.

Fettarme Alternativen:

- Schinken
- Krakauer
- Karree
- Magerer kalter Braten



Fisch

1 bis 2 mal pro Woche

Überfischung, Mikroplastik-Problematik, ... - es scheint schwierig, mit gutem Gewissen die Ernährungsempfehlung von ein bis zwei Portionen pro Woche einzuhalten. Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind Fische trotzdem eine hochwertige Eiweißquelle für unseren Körper. Fette Fisch wie Hering, oder Lachs, enthalten zusätzlich noch wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Zu bevorzugen sind heimische Fische wie Karpfen oder Forelle. Die Zubereitungsart sollte möglichst schonend sein, gut eignen sich das Dünsten, Dampfgaren oder Braten im Backrohr.

Tipp: Neben Fischen enthalten auch Pflanzen die beliebten Omega-3-Fettsäuren:

- Leinöl, Leinsamen
- Rapsöl
- Walnüsse
- Hanfsamen

Wie erkennt man frischen Fisch von guter Qualität?

- Die Augen dürfen nicht trüb und eingefallen sein.
- Die Kiemen sollten hellrot gefärbt und einzeln erkennbar sein.
- Die Hautoberfläche soll einen kräftigen Glanz und eine wasserklare Schleimschicht aufweisen.
- Größere Meeresfische müssen immer ausgenommen sein.
- Frischer Fisch hat kaum Eigengeruch



Eier

Bis zu 3 Stück pro Woche

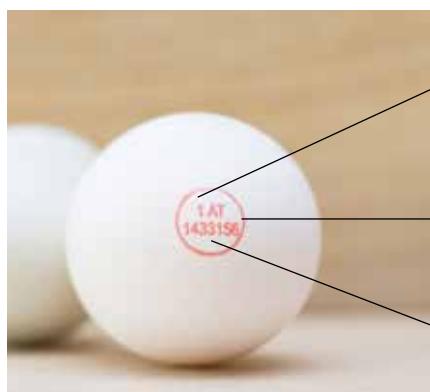
Eiweiß und Dotter enthalten zahlreiche wertvolle Nährstoffe. Eier sind eine erstklassige Quelle für Eiweiß und liefern zudem weitere essenzielle Vitamine und Mineralstoffe, wie zum Beispiel Vitamin B12. Studien zeigen, dass sie zwar Cholesterin enthalten, jedoch kaum einen Anstieg des Cholesterinspiegels im Blut verursachen.

Bei einer vegetarischen Ernährungsweise werden sogar bis zu 4 Eier pro Woche empfohlen. Dazu zählen alle Eier, auch bereits verarbeitet in Mehlspeisen, Knödel oder Nudeln.

Tipp: Das Mindesthaltbarkeitsdatum eines Eies gibt Auskunft über seine Frische und beträgt ab dem Legedatum 28 Tage. Bei richtiger Lagerung kann ein Ei jedoch auch länger haltbar sein. Entscheidend für die Frische sind vor allem der Geruch und das Aussehen des Eies - hier können folgende Tests Hilfe leisten:

Aufschlagtest: Hierfür muss das Ei aufgeschlagen werden. Ein frisches Ei zeigt einen gut gewölbten Dotter und das Eiweiß ist klar.-

Schütteltest: Bei diesem Test wird das Ei geschüttelt, ein deutliches Schwappen deutet darauf hin, dass das Ei nicht mehr frisch ist.



Haltungsform

0 = Bio

1 = Freilandhaltung

2 = Bodenhaltung

3 = Käfighaltung

Ländercode

AT = Österreich

DE = Deutschland

IT = Italien

Betriebsnummer

Die landwirtschaftliche Betriebsnummer



Fette und Öle

Pflanzliche Quellen bevorzugen

Fette und Öle sind essentielle Bestandteile unserer Ernährung, doch sie unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung und Wirkung auf den Körper. Während Fette in der Regel bei Raumtemperatur fest sind, sind Öle meist flüssig. Beide liefern wertvolle Energie und unterstützen zahlreiche Körperfunktionen, insbesondere die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen.

Der Unterschied liegt jedoch in der Art der Fettsäuren, die sie enthalten. **Gesättigte Fettsäuren**, die vor allem in tierischen Produkten wie Butter und Schmalz sowie in einigen pflanzlichen Fetten vorkommen, sollten nur in Maßen verzehrt werden, da sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gefäßverkalkung erhöhen können.

Ungesättigte Fettsäuren, die überwiegend in pflanzlichen Ölen, Nüssen und Samen enthalten sind, gelten hingegen als gesundheitsfördernd. Besonders wichtig sind **Omega-3-Fettsäuren**, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die vor allem in fettreichem Fisch und einigen pflanzlichen Quellen wie Leinsamen und Walnüssen vorkommen. Diese tragen zur Unterstützung der Herzgesundheit und zur Reduktion von Entzündungen im Körper bei.

Tipps:

- Abwechslung bei der Ölauswahl
- Besonders gut zum Kochen eignen sich Raps- und Olivenöl.
- Für die kalte Küche bieten sich kaltgepresste Öl an, wie beispielsweise Leinöl, Hanföl, Olivenöl, Walnussöl (sie müssen extra mit kaltgepresst gekennzeichnet sein).
- Öle am besten mit einem Löffel dosieren, um einen guten Überblick zu bewahren.
- Öle nach Angaben auf der Verpackung lagern, um Nährstoffverluste vorzubeugen.
- Frittiertes enthält viel Öl und sollte daher nur selten bzw. in kleineren Mengen gegessen werden.
- Viele Fertigprodukte wie Fertigsaucen, Dressings, Snacks und Backwaren enthalten oft verdeckte Fette. Ein Blick auf die Zutatenliste/Nährwertangaben lohnt sich!
- Um bei Cremesuppen etwas Fett einzusparen eignen sich Kartoffeln statt Schlagobers. Sie machen die Suppe cremiger und bringen noch gute Nährstoffe mit!



Süßes

Süße genießen – aber mit Maß

Süßigkeiten und zuckerhaltige Lebensmittel sind für viele Teil des Alltags, doch oft steckt in ihnen viel Zucker und sie sind stark verarbeitet. Das macht sie nicht nur kalorienreich, sondern lässt sie auch arm an wichtigen Nährstoffen werden. Ein hoher Zuckerkonsum kann langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen.

Deshalb gilt: Süßes bewusst und in Maßen genießen. Statt große Mengen auf einmal zu essen, lohnt es sich, langsam zu genießen und häufiger auf natürliche Alternativen wie frisches Obst oder Nüsse zurückzugreifen. Ein einfacher Tipp: Wer Getränke und Snacks mit zugesetztem Zucker durch Wasser, ungesüßten Tee oder selbstgemachte Obststücke ersetzt, kann den Zuckerkonsum deutlich reduzieren – ganz ohne Verzicht.

So schafft man eine gesunde Balance zwischen Genuss und Wohlbefinden. Wer Zucker mit Bedacht auswählt, kann sich lange am süßen Geschmack erfreuen und gleichzeitig seine Gesundheit schützen.

Tipp: Zuckerhaltige Getränke enthalten viele leere Kalorien und können das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöhen. Statt Limonade oder Softdrinks sind Wasser oder ungesüßte Tees eine gesunde Alternative.

Fertig zu kaufende Kompotte können Zuckerzusätze enthalten! Achten Sie auf die Zutatenliste.

Essen Sie Trockenobst (Rosinen, getrocknete Äpfel,...) in kleinen Mengen (1/2 Handvoll). Es enthält Zucker in konzentrierter Form und wird häufig in Mengen konsumiert.



Gesündere Alternativen

Beispiele	Gesündere Alternative
Bratwurst Bernerwürstel Leberkäse Salami Speck	Frisches mageres Fleisch Frisches mageres Faschiertes
Fruchtjoghurt Fruchtbuttermilch	Naturjoghurt mit Früchten oder Marmelade Buttermilch natur
Cremefine, fettreduzierter Schlagobers	Sauerrahm, Milch
Pommes Kroketten Püree (Pulver)	Erdäpfel Kartoffelpüree (selbstgemacht)
Produkte aus Auszugsmehl (Semmel, Kipferl, weiße Nudeln)	Produkte aus Vollkornmehl (Vollkornbrot, Grahamweckerl, Vollkornnudeln)
Saft, Limonade, Sirup, Energy Drinks	Wasser, Mineralwasser, ungezuckerter Tee



Mahlzeiten - wie, wann und wo?

Für die meisten sind drei Mahlzeiten am Tag ausreichend – klassisch mit Frühstück, Mittag- und Abendessen. Wobei etwa vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten ideal sind. In bestimmten Fällen, wie bei körperlicher Betätigung oder geistiger Arbeit, sind Zwischenmahlzeiten sinnvoll.

Jeder Tag ist jedoch unterschiedlich, und es ist wichtig, auf die eigenen Körpersignale zu achten. Wenn der Körper Hunger signalisiert, braucht er einfach eine Pause und einen kleinen Energiekick. Achtsamkeit beim Essen spielt eine entscheidende Rolle: Nehmen Sie sich bewusst Zeit für jede Mahlzeit, essen Sie in Ruhe und ohne Ablenkung. So können Sie besser wahrnehmen, wann Sie satt sind, und verhindern, dass Sie unbewusst zu viel essen. Ständiges „Snacking“ sollte vermieden werden, da es den natürlichen Essrhythmus stört und häufig zu überflüssigen Kalorien führt. Durch achtsames, ungehörtetes Essen fördern Sie nicht nur Ihre Verdauung, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Und zu guter Letzt: Gemeinsam zu essen tut gut.

Achtsamkeit während des Essens

In unserem Alltag spielt Essen oft nur eine untergeordnete Rolle. Viele greifen schnell zu Snacks oder essen nebenbei, ohne wirklich zu merken, was sie gerade zu sich nehmen. Dieses unachtsame Essverhalten kann dazu führen, dass wir mehr essen als nötig, was sich negativ auf unsere Verdauung und unser Wohlbefinden auswirkt.

Achtsames Essen bedeutet, sich ganz bewusst auf das Essen und den Moment einzulassen. Dabei nimmt man alle Sinneseindrücke – wie Farbe, Geruch, Geschmack und Textur – bewusst wahr. Ebenso wichtig ist es, auf die eigenen Hunger- und Sättigungssignale zu achten, um nur so viel zu essen, wie der Körper wirklich braucht.

Ein zentraler Punkt ist, zwischen echtem Hunger und emotionalem Verlangen zu unterscheiden. Häufig essen wir aus Stress, Langeweile oder anderen Gefühlen, ohne wirklich hungrig zu sein. Wer achtsam isst, lernt, diese inneren Signale besser zu erkennen und kann so impulsives Essen vermeiden.

Im Alltag muss achtsames Essen nicht kompliziert sein. Es reicht, vor dem Essen kurz innezuhalten und zu überlegen, ob man wirklich hungrig ist oder nur aus Gewohnheit oder Stress isst. Während des Essens sollte man langsam und bewusst kauen, jeden Bissen wahrnehmen und Ablenkungen wie Handy oder Fernsehen vermeiden. Auch darauf zu achten, wann man satt ist, gehört dazu.

Achtsames Essen ist keine Diät, sondern eine Rückbesinnung auf das eigene Körpergefühl. Es gibt keine Verbote, sondern es hilft, das Essverhalten natürlicher zu steuern. Gerade Menschen, die unter Diätstress oder emotionalem Essen leiden, können so ein gesundes Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper entwickeln.

Frühstück

Frühstücksvarianten

Variante 1

- 1-2 Stück Brot und/oder Gebäck (ca. 50-100 g)
Zu bevorzugen: Vollkornbrot (sowohl grob als auch fein vermahlen), Roggenbrot, Bauernbrot, Vollkornweckerl, Pumpernickel, 3 Stück Knäckebrot
- Belag: pro Scheibe Brot max. 2 Blatt Belag Käse (bis 35 % F.i.T.) dünn geschnitten (1 Blatt ca. 20 g)
Oder magere Wurst (z.B. Schinken, Krakauer, versch. Karreesorten) (1 Blatt ca. 20 g)
Oder 1-2 EL Topfenaufstrich, Hüttenkäse, fettarmen Frischkäse
Oder 1 TL Butter oder Margarine (ca. 10 g) und 1 TL Marmelade (wenn selbstgemacht: zuckerreduziert! Gelierzucker 2:1 oder 3:1) oder Honig – aufpassen bei Diabetes!
- Gemüse: Paprika, Radieschen, Paradeiser, Essiggurkerl ... seien Sie kreativ und bringen Sie Abwechslung mit hinein
- evtl. 1 Stück frisches Obst je nach Saison

Zur Erinnerung: zum Frühstück sollte immer schon eine Eiweißportion gegessen werden. Verwenden Sie also nicht nur süßen Belag (z.B. nur 2 Marmelade- oder Honigbrote!). Die Sättigung ist durch das Eiweiß verbessert.

Variante 2

- Müsli ca. 3-4 EL
Zu bevorzugen: zuckerfreie Sorten mit evtl. wenig Trockenfrüchten und Nüssen, einzelne Flocken wie Hafer-, Roggen- oder Dinkelflocken
- Mageres Milchprodukt: ca. 1/8 l - 1/4 l
Zu bevorzugen: Naturjoghurt, Milch, Buttermilch
- Frisches Obst: 1 Stück (1 Handvoll)



Knuspermüsli

für 10 Portionen

Nährwerte pro Portion

227 kcal

13 g Fett

14 g Kohlenhydrate

9 g Eiweiß

- Das Backrohr auf 175 °C Heißluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Walnüsse und Mandeln hacken. Sonnenblumenkerne, Getreideflocken (Hafer oder Dinkel) sowie Kokosflocken (oder Sesam bzw. gepoppten Amaranth) mit den Nüssen vermengen. Zimt und Salz untermischen.
- 2 EL Öl abmessen und in eine kleine Schüssel leeren. Danach 2 EL Honig zum Öl geben. Beides zusammen kurz verrühren und zur Flocken-Nuss-Mischung geben – alles gut durchmischen.
- Die Müslimischung auf dem vorbereiteten Blech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backrohr auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.
- WICHTIG: Die Müslimischung 2-mal zum Auflockern und Wenden aus dem Ofen nehmen – es soll eine goldbraune Färbung bzw. ein nussig-süßer Duft entstehen.
Eine zu dunkle Röstung verursacht einen bitteren Geschmack.
- Das Müsli nach dem Backen erneut etwas auflockern und gut auskühlen bzw. trocknen lassen.
- Zum Schluss die Knuspermüsli-Mischung in ein Aufbewahrungsglas füllen und portionsweise (ca. 2- 3 Esslöffel in etwa 150 g Joghurt) genießen.

80 g Walnüsse

80 g Mandeln

25 g Sonnenblumenkerne

200 g Hafer- oder
Dinkelflocken

20 g Kokosflocken, Sesam
oder
gepoppter Amaranth

Messerspitze Zimt

Messerspitze Salz

2 EL neutrales Öl
(z.B. Rapsöl)

2 EL Honig



Heidelbeer-Topfen Muffins

für 12 Personen

Nährwerte pro Muffin

124 cal

6 g Fett

14 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

- Das Ei mit dem Topfen, Milch und Öl schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit Zucker und Vanillezucker unterrühren, bis alles zu einem glatten Teig verarbeitet ist.
Anschließend die Heidelbeeren vorsichtig unterheben und verrühren.
- Abschließend den fertigen Teig in Muffinformchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 20 – 25 Minuten backen.

1 Bio – Ei

100 g Magertopfen

0,2% Fett

120 ml Milch

50 ml Rapsöl oder Sonnenblumenöl

150 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Backpulver

60 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

125 g Heidelbeeren



Mittagessen

Erdäpfel-Kren-Suppe

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

71 kcal

2 g Fett

10 g Kohlenhydrate

2 g Eiweiß

- Zwiebeln und Kartoffeln schälen und fein würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen.
- Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitbraten.
- Mit Wasser oder Gemüsebrühe auffüllen, bis alles bedeckt ist.
- Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran und Lorbeerblatt würzen.
- Köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind (ca. 20–30 Minuten).
- Kren einrühren und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.
- Nach Geschmack mit Apfelessig und weiteren Gewürzen abschmecken.

300 g Kartoffeln

1 TL Öl

½ Zwiebel

2-3 EL frisch geriebener Kren

1 l Wasser oder Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Kümmel

Majoran

Lorbeerblatt

1 Schuss Apfelessig



Karottensuppe

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

50 kcal

3 g Fett

5 g Kohlenhydrate

1 g Eiweiß

- Zwiebel schälen und fein schneiden. Karotten schälen bzw. gründlich waschen und in Scheiben schneiden.
- 1 TL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig anbraten, Karottenscheiben dazugeben und kurz schwenken. Mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen.
- Würzen mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Kümmel, Majoran, danach kurz köcheln lassen. Um den Geschmack abzurunden, einen Schuss Apfelessig dazugeben.
- Mit dem Stabmixer alles fein mixen.
- Den Kren frisch dazugeben und gegebenenfalls nochmals abschmecken.

300 g Karotten

1 TL Öl

½ Zwiebel

2-3 EL frisch geriebener Kren

1 l Wasser oder Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Kümmel

Majoran

Lorbeerblatt

1 Schuss Apfelessig



Frühlingssalat mit Ei-Vinaigrette

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

168 kcal

12 g Fett

6 g Kohlenhydrate

11 g Eiweiß

- Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Eier hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Kohlrabi schälen und in dünne Streifen schneiden. Karotten und Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Blattsalat waschen.
- Für die Vinaigrette Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl in ein verschließbares Gefäß geben und alles gut durchschütteln. Eier schälen und fein hacken. Mit dem Zwiebel und dem Schnittlauch unter die Vinaigrette rühren.
- Das Gemüse und den Blattsalat in einer Schüssel mischen, auf Tellern anrichten, mit der Ei-Vinaigrette beträufeln und mit den gerösteten Kernen bestreuen.

Frühlingssalat:

1 Kohlrabi

6 Radieschen

2 Karotten

160 g Blattsalat

4 EL Kürbiskerne

Vinaigrette:

2 Eier

2 EL fein gehackter Zwiebel

2 EL fein gehackter Schnittlauch

4 EL Weißweinessig

1 TL Senf

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

4 TL Öl (z.B. Olivenöl oder Nussöl)



Wok-Pfanne mit Huhn, Pilzen und Lauch

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

336 kcal

12 g Fett

48 g Kohlenhydrate

11 g Eiweiß

- Die Nudeln in Salzwasser kochen.
- Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.
Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Das Hähnchen im Wok in heißem Öl etwa eine Minute goldbraun braten.
Am Rand hoch schieben und in der Mitte die Champignons braten.
Wieder etwas beiseite schieben und den Lauch, die Karotten und den Knoblauch 1-2 Minuten braten.
- Alles gut vermengen, die abgetropften Nudeln zufügen und zusammen 2-3 Minuten fertig braten.
Mit Sojasauce abschmecken und mit Koriander garniert servieren.

240 g Nudeln
(Dinkelvollkornmehl)

2 Hühnerbrustfilets
à ca. 150 g

1 Stange Lauch

250 g Champignons

2-3 Karotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Sesamöl

Salz

Sojasauce

Koriander

Limettensaft

Gebratene Saiblingfilets auf Kartoffel-Brokkoli-Püree

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

412 kcal

17 g Fett

22 g Kohlenhydrate

36 g Eiweiß

Püree: Brokkoli putzen und waschen. Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln und 200 g Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten zugedeckt garen. Restlichen Brokkoli in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Milch und 30 g Butter aufkochen. Kartoffel-Brokkoli-Mischung abgießen. Milch zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, mit Salz und Muskat würzen. Brokkoli abgießen und würzen.

Saibling: Saiblingfilets halbieren, auf der Fleischseite mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit der Hautseite in Mehl tauchen. Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen, Fischfilets mit der Hautseite in die Pfanne einlegen und so lange braten, bis das Fischfleisch leicht glasig ist. Fischfilets wenden, Pfanne von der Hitze nehmen und die Filets 2 Minuten ziehen lassen.

Fischfilets mit dem Püree und Brokkoli anrichten.

Püree:

400 g Brokkoli

600 g mehlig kochende Kartoffeln

30 g weiche Butter

Salz

200 ml Milch

geriebene Muskatnuss

Saibling:

2 Bio-Saiblingfilets (600 g)

Salz

Pfeffer

Zitronensaft einer halben Zitrone

Mehl zum Bestäuben

1 EL Sonnenblumenöl

Herzhafter Kürbis - Spinat-Strudel

für 1 Strudel
(ca. 8 Stück)

Nährwerte

Bei acht Stücken enthält
ein Stück ca. 158 kcal
6,5 g Fett
20 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß

- Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben, mit Salz vermengen und das Öl zugeben. Danach das Wasser zufügen und alles kräftig zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mind. 30 Minuten (besser eine Stunde) ruhen lassen.
- Den Kürbis waschen, Kerne entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einer Pfanne in wenig Öl anrösten, Kürbis und Spinat zugeben, salzen, pfeffern und mit Kümmel würzen. Etwa 5 Minuten anrösten, mit Essig ablöschen und weitere 5 Minuten dünsten. Die Masse etwas abkühlen lassen. Anschließend die Schafskäse-Würfel vorsichtig unterheben und vermischen.
- Nun den Teig auf ein bemehltes Strudeltuch geben und etwas ausrollen. Den Teig dann vorsichtig über den Handrücken so dünn wie möglich ausziehen. Die Füllung über den Teig verteilen, die Ränder frei lassen und einschlagen. Den Strudel von einer schmalen Seite her mit Hilfe des Küchentuches aufrollen und mit der Naht nach unten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Abschließend den Strudel mit verquirltem Eigelb bestreichen und im Backrohr etwa 40 Minuten backen.

Teig:

200 g Mehl
1 TL Sonnenblumenöl
1 Prise Salz
100 ml lauwarmes Wasser

Füllung:

250 g Kürbis
200 g Blattspinat (frisch oder gefroren und aufgetaut)
50 g Schafskäse (Feta)
2 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel
2 EL Essig
2 EL Sonnenblumenöl
1 große Zwiebel
Salz, Pfeffer



Gebratenes Fischfilet auf Bärlauchrisotto mit Karottengemüse

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion
570 kcal
27 g Fett
45 g Kohlenhydrate
37 g Eiweiß

Risotto: Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln bei schwacher Hitze darin glasig braten.

Risottoreis beigeben, kurz anschwitzen und mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Bei mäßiger Hitze etwa 18 Minuten köcheln lassen. Währenddessen ständig rühren und nach und nach etwas heiße Brühe zugießen, bis das Risotto schön bissfest ist. In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen und fein hacken.

Den Parmesankäse fein reiben, in das Risotto einrühren und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Das Risotto vom Herd nehmen, den frisch gehackten Bärlauch unterheben und 2 Minuten zugedeckt rasten lassen.

Karottengemüse: Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Karotten in heißem Salzwasser weichdünsten, abgießen und mit gehacktem Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch: in 4 Portionen teilen. Die Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben, beiseite stellen. Saft auspressen und den Fisch damit beträufeln, beidseitig leicht salzen und pfeffern. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl auspinseln. Fischfilets auf der Hautseite hineinlegen und von jeder Seite etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Fischfilet:

600 g Fischfilet
1 Zitrone (unbehandelt)
Salz, Pfeffer
wenig Öl zum Anbraten

Risotto:

200 g Risottoreis
1 Zwiebel
2 EL Parmesan,
frisch gerieben
400 ml Gemüsebrühe
60 g Bärlauch
Salz, Pfeffer
1 TL Olivenöl

Karottengemüse:

600 g Karotten
Salz, Pfeffer, Schnittlauch



Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

190 kcal

8 g Fett

14 g Kohlenhydrate

14 g Eiweiß

- Den Kohlrabi putzen und schälen. Eine Handvoll vom Kohlrabigrün waschen, fein hacken und beiseite stellen. Den Kohlrabi in dünne Scheiben hobeln, die Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln.
- Eine Gratinform mit wenig Butter einfetten. Die Knoblauchzehe in der Mitte durchschneiden und die Form damit einreiben, dann die Knoblauchzehe fein hacken.
- Kohlrabi- und Kartoffelscheiben fächerartig in die Form schichten, Schinken in feine Streifen schneiden und darüber streuen. Das klein gehackte Kohlrabigrün ebenfalls darüber streuen.
- Milch, Sauerrahm, Knoblauch und die Gewürze vermischen und übers Gratin gießen. Zum Schluss noch etwas Käse darüber streuen.
- Das Ganze im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

3 kleine Kohlrabi mit Blättern

300 g festkochende Kartoffeln

250 ml Milch

1 EL Sauerrahm

50 g geriebenen Käse

100 g Schinken

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Zehe Knoblauch

1 TL Butter für die Form



Birnen-Apfel-Kuchen

für 10 Personen

Nährwerte pro Portion

190 kcal

9 g Fett

22 g Kohlenhydrate

5 g Eiweiß

- Kerngehäuse der Äpfel und Birnen entfernen und das Obst schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Mit dem Zitronensaft mischen.
- Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Butter cremig rühren. Nach und nach das Eigelb und den Vanillezucker untermischen. Mehl und Backpulver mischen und esslöffelweise unter den Teig rühren, dann den Eischnee unterheben.
Apfel- und Birnenstückchen unterheben.
- Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und verstreichen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 40-45 Minuten backen.

300 g Äpfel

200 g Birnen

3 Eier

60 g Zucker

80 g Butter

1 Packung
Vanillezucker

160 g
Dinkelvollkornmehl

2 Messerspitzen
Backpulver

Etwas Zitronensaft



Frozen Vanille-Joghurt mit Früchten

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

180 kcal

4,4 g Fett

30 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

- Zucker und Vanillezucker in wenig Wasser aufkochen und mit dem Joghurt vermischen und in der Eismaschine frieren lassen. Sollten Sie keine Eismaschine haben, füllen Sie die Joghurt-Masse in eine Metallschüssel und stellen Sie diese in das Gefrierfach oder die Tiefkühltruhe.
- Nach ca. 30 Minuten beginnt das Joghurt am Rand zu frieren. Ab diesem Zeitpunkt sollten Sie das Eis alle 10 Minuten mit einem Schneebesen oder einer Teigspachtel umrühren, damit es cremig wird und cremig bleibt. Da der Gefriervorgang in einer Haushaltstiefkühltruhe ca. 2-3 Stunden dauern kann, sollte der Vorgang einige Male wiederholt werden. Wenn Sie das Frozen Joghurt in einem Barmixer zubereiten wollen, dann frieren sie 400 g des Joghurts aus der Rezeptur in Form von Eiswürfeln ein (oder als Ganzes und zerkleinern es nachher).
- Geben Sie die verbleibenen 100 g Joghurt mit der Zucker-Vanillelösung in den Barmixer, mixen es ca. eine Minute auf voller Stufe und geben nach und nach die gefrorenen Joghurtwürfel dazu.
- Sie können das Joghurt dann gleich anrichten oder noch ins Gefrierfach geben, wobei Sie dann auch bis zum Anrichten immer wieder umrühren sollten.

500 g Joghurt
100 g Vollrohrzucker
Bourbon-Vanillezucker
Früchte zum Garnieren

Topfen-Nockerl auf Fruchtspiegel

für 4–5 Personen

Nährwerte pro Portion

240 kcal

16 g Fett

5 g Kohlenhydrate

11 g Eiweiß

- Das Qimiq mit dem Mixer (oder Schneebe-sen) glattrühren.
 - Magertopfen, Zitronensaft, Rum, Vanillearo-ma und Süßstoff (nach Geschmack) zum Qimiq dazugeben und mit dem Mixer gut vermischen.
 - Das geschlagene Obers mit dem Schnee-besen unterheben.
 - Die Masse in ein Gefäß geben und gleich-mäßig verstreichen. Für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank geben.
 - Aus der Masse mit einem Löffel Nockerl stechen (pro Portion 2 größere oder 3 kleine-re) und mit einem Fruchtspiegel Ihrer Wahl (z.B.: Erdbeer) anrichten und mit frischem Obst (z.B. Nektarine) garnieren.
- | |
|----------------------------------|
| 250 g Qimiq |
| 250 g Magertopfen |
| Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone |
| 2 TL Rum |
| Vanillearoma oder Vanillemark |
| Süßstoff |
| 80 g geschlagenes Obers |

Topfen-Schmarrn mit Apfel-Ingwer-Mus

für 6 Personen

Nährwerte pro Portion

320 kcal

8,2 g Fett

40 g Kohlenhydrate

20 g Eiweiß

- Für das Mus die Äpfel schälen, entkernen und mit etwas Wasser erhitzen. Saft einer halben Zitrone und die Gewürze sowie den Ingwer dazugeben. Wenn die Äpfel weich sind, die Gewürze entfernen und das Ganze mit dem Mixstab pürieren. Im Kühlschrank kalt stellen.
- Für den Schmarrn Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen. Topfen, Joghurt, Eidotter, Vanillemark und Zitronenschale verrühren. Das Mehl unter die Topfmasse rühren und zum Schluss noch den Schnee unterheben.
- In einer beschichteten Pfanne einen EL Butter erhitzen und die Schmarrnmasse hineingießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Danach den Schmarrn zerreißen und noch ein bisschen durchrösten, bis der Schmarrn die gewünschte Farbe hat.
- Den Schmarrn gemeinsam mit dem Apfel-Ingwer-Mus servieren.

Topfen-Schmarrn:

400 g Magertopfen

200 g Naturjoghurt (3,5%)

4 Eier

180 g Vollkornmehl
(z.B. Dinkelvollkorn)

40 g Zucker

Schale einer
unbehandelten Zitrone

1 Vanilleschote

1 EL Butter

Apfel-Ingwer-Mus:

6 Äpfel

1 kleine Zimtstange

½ Zitrone

1 TL frisch gehackten
Ingwer

Sternanis

optional: Zucker



Abendessen

Vollkorn Nudelsalat

- Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
- Erbsen kurz blanchieren und abtropfen lassen.
- Paprika, Lauch, Karotten und Käse in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Nudeln und Erbsen in eine große Schüssel geben.
- Für das Dressing Joghurt mit gehacktem Knoblauch, Schnittlauch, Senf, Zitronensaft und den Gewürzen gut verrühren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen abschmecken.
- Das Dressing unter die Nudeln und das Gemüse mischen, gut vermengen und vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion

250 kcal

3 g Fett

40 g Kohlenhydrate

15 g Eiweiß

400 g Vollkornnudeln
(gekocht)

100 g Käse

1 Karotte

1 Paprika

150 g Erbsen

50 g Lauch

Dressing:

1/4 l Joghurt

1 EL Sauerrahm

Knoblauch, Schnittlauch

1 Messerspitze Senf

Zitronensaft, Salz,
Pfeffer

Bierweckerl

- Mehl, Brotgewürz und Backpulver mischen. Bier zum Mehl geben und gut durchkneten. 12 Weckerl formen, auf ein Backblech geben und bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

für 12 Weckerl

Nährwerte pro Stück

150 kcal

1 g Fett

33 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiß

500 g Dinkelvollkornmehl

1 kleine Flasche
Bier (330 ml)

1 Packerl Backpulver

Brotgewürz und 1/2 TL Salz



Räucherfisch aufstrich

250 g Magertopfen	1 hartgekochtes Ei
Schuss Mineralwasser	½ Zwiebel
ca. 150 g Räucherfisch	Senf
1 Essiggurkerl	Salz, Pfeffer

für 6 Personen

Nährwerte pro Portion
116 kcal
6 g Fett
2 g Kohlenhydrate
13 g Eiweiß

- Topfen mit einem Schuss Mineralwasser glatt rühren. Räucherfisch, Essiggurkerl, Ei und Zwiebel sehr fein hacken. Die Zutaten mit dem Topfen gut vermischen (evtl. mit dem Mixer) und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingstopfenaufstrich

250 g Magertopfen	2 Radieschen
Mineralwasser	½ gelber Paprika

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion
34 kcal
0,3 g Fett
2 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiß

- Gemüse, Zwiebel und Schnittlauch waschen und fein hacken, mit Topfen und Mineralwasser vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Liptauer

250 g Magertopfen	Paprikapulver edelsüß
50 g Naturjoghurt	3-4 Essiggurkerl

für 4 Personen

Nährwerte pro Portion
36 kcal
0,3 g Fett
2 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiß

- Magertopfen mit Joghurt verrühren. Essiggurkerl in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Petersilie abschmecken.

Infused Water

Infused Water ist besonders schnell gemacht.

Etwas Obst, Gemüse und/oder Kräuter zu einem Krug Wasser hinzufügen, kurz umrühren und genießen!

Erfrischende Kombinationen:

- Gurken, Zitrone, Minze
- Gurken, Erbeeren
- Heidelbeeren, Rosmarin
- Zitrone, Himbeeren
- Ingwer, Mango
- ...



Allgemeine Tipps zum Einkauf

Einkaufsliste schreiben

Erstellen Sie vor dem Einkaufen eine genaue Liste mit den benötigten Lebensmitteln. So behalten Sie den Überblick und vermeiden spontane Käufe. Eine Einkaufsliste hilft dabei, nur das zu kaufen, was wirklich gebraucht wird. Dadurch reduzieren Sie Lebensmittelverschwendungen effektiv..

Vermeiden Sie es, hungrig einkaufen gehen

Gehen Sie niemals hungrig einkaufen, denn ein leerer Magen verstärkt das Verlangen nach energiereichen Snacks. Wenn der Hunger groß ist, neigen wir dazu, impulsiv zuzugreifen und weniger bewusste Entscheidungen zu treffen.

Zutatenliste

Schauen Sie auf die Zutatenliste. Die Reihenfolge der Zutaten auf der Verpackung entspricht der Menge, die in diesem Produkt enthalten ist. An erster Stelle stehen somit jene Zutaten, von denen meist am meisten enthalten sind.

„Mindestens haltbar bis...“

versus „Zu verbrauchen bis...“

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, bis wann ungeöffnete Lebensmittel MINDESTENS haltbar sind. Wenn das MHD überschritten ist, kann man das Produkt trotzdem noch verwenden. Nutzen Sie Ihre Sinne (Riechen, Schmecken, Sehen), um zu erkennen, ob das Produkt noch genießbar ist.

Achtung! Das MHD ist nicht zu verwechseln mit dem Datum („Zu verbrauchen bis...“) auf schnell verderblichen Produkten, wie Fleisch und Faschiertem. Diese sollten Sie auf keinen Fall nach Ablauf des Datums noch essen.

