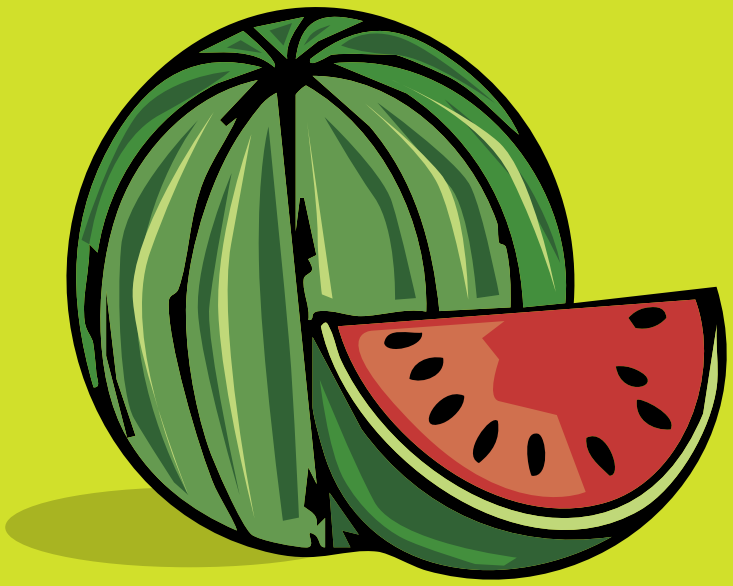


BESSER ESSEN – ABER WIE?

Tipps und Tricks für Deinen Wohlfühl-Körper

Inhalt

1 | Was ist Essen? Basic Facts über Nahrung 4

Big Bosses: Makronährstoffe 4
- Was sind Kohlenhydrate? 4
- EXTRA: Ballaststoffe – Ballast oder Segen? 5
- EXTRA: Was macht Zucker im Körper? 5
- Was sind Fette? 7
- Was sind Proteine? 7
- EXTRA: Wasser 8

Kohlenhydrate, Fette und Co – Was ist gut für mich? 9
- Woran erkenne ich gute Kohlenhydrate? 9
- Woran erkenne ich gute Fette? 10
- Tiere oder Pflanzen – welche Proteine? 11
- Was können Diäten? 11

Klein aber fein: Mikronährstoffe von A bis Zink 12

2 | Pflege für den Körper von Kopf bis Fuß 14

Brainfood: Nahrung für das Gehirn 14

Wurzeln pflegen: Schöne Haare 14

Besser sehen: Das Auge isst mit 15

Glow-Effekt: Strahlende Haut von innen 15

Muskeln: Pumpen mit Essen 16

Starkes Herz: Schlägt nur für mich 17

Futter für den Darm 18

Knochen: The Unbreakable 19

Immunsystem stärken: Erkältung – nein, Danke! 19

3 | Essen im Alltag: wenig Zeit und kleiner Geldbeutel 20

10 Lifehacks für deinen Alltag 20
1. Teile deinen Teller durch 3 20
2. Hunger, Appetit oder traurig? 21
3. (K)ein Vergleich 22
4. Fruchtiges Wunder: „An apple a day“ 22
5. Superfoods – günstig und regional 23
6. Regenbogen-Challenge 23
7. Cool-down-Effekt 24
8. Weniger verarbeitet ist mehr 24
9. Snackeria: Knabbern ohne Reue 25
10. Kauen: Für den Körper essen 5

Kochen mit kleinem Geldbeutel 26
- Anfang des Monats: Gerichte für 3€ 26
- Mitte des Monats: Gerichte für 2€ 27
- Ende des Monats: Gerichte für 1€ 28
- „Hilfe! Heißhunger!“: Nahrhafte Süßis 29

Platz für Notizen 30

Impressum 31

Der Mensch ist, was er isst.

Vorwort

Warum eine Broschüre über Ernährung?

Was wir essen hat einen großen Einfluss darauf, wie wir uns in unserem Körper fühlen und ob wir gesund sind. Warum? Grund dafür ist der Darm. Er beeinflusst stark unser Immunsystem, Übergewicht, Haut, Psyche, Allergien und vieles mehr. Deshalb sollten wir den Darm mit gutem Essen pflegen.

Wie kommt das? Das liegt am „Mikrobiom“. Das Wort Mikrobiom meint die 30 bis 100 Billionen Bakterien in unserem Darm. Die Wissenschaft zeigt, dass Menschen mit vielen unterschiedlichen Bakterienstämmen im Darm glücklicher und gesünder sind. Diese Bakterien brauchen die richtige Nahrung, um zu überleben. Wer über lange Zeit das Gleiche und ungesund isst, hat wenig unterschiedliche Darmbakterien. Die guten Bakterien verschwinden immer mehr und schlechte Bewohner haben mehr Platz, sich im Darm auszubreiten. Dies kann zu Krankheiten wie Akne, Depression oder Diabetes führen.

Damit deine Darmflora blüht, ist es wichtig, möglichst viele verschiedene Sachen zu essen. Vor allem viel Obst, Gemüse und Kräuter. Studien sagen, dass ein gesunder Darm und seine hungrigen Bakterien 20 bis 30 verschiedene Obst- und Gemüsesorten pro Woche brauchen. Zähle mal! Wie viele verschiedene Sorten von Obst und Gemüse hast du in der letzten Woche gegessen?

Dieses Heft soll dir zeigen, wie Ernährung funktioniert und sich auf deinen Körper auswirkt. Außerdem findest du Tipps und Tricks, wie du besser essen kannst. Leider ist gesundes Essen wie Gemüse oder Obst teurer als Chips oder Kekse. Auch jeden Tag zu kochen braucht Zeit. Wer wenig Geld hat und viel arbeiten muss, hat oft nicht die Zeit und die Energie, sich um gutes Essen zu kümmern. Im Heft haben wir deshalb versucht, Nahrungsmittel zu benutzen, die du günstig im Discounter kaufen kannst. Auch die Rezepte sind nicht kompliziert und schnell zu kochen.

Gute Lektüre und lass es dir schmecken!

SILKYplus Team der kit jugendhilfe Tübingen

1 Was ist Essen? Basic Facts über Nahrung

Ohne Essen und Trinken können wir nicht leben. Nahrung gibt unserem Körper das notwendige Baumaterial, damit dieser funktioniert. In diesem Teil erklären wir dir die wichtigsten Bausteine: die großen Nährstoffe wie Fett oder Proteine, die dem Körper Energie liefern. Und die kleinen Nährstoffe wie Vitamine, ohne die Organe oder das Immunsystem nicht funktionieren.

Big Bosses: Makronährstoffe

Nahrung spendet dem Körper Energie. Die 3 wichtigsten Energie-Lieferanten sind Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Die Energie aus der Nahrung wird auf der Verpackung in Kilokalorien (kcal) genannt.

Wusstest du?
Kalorie ist eine Maßeinheit der Energie. Eine Kalorie ist erforderlich, um 1 g Wasser um 1 Grad Celsius zu erwärmen.

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate bestehen aus Glukose. Diese hat die Aufgabe, den Körper mit Energie zu versorgen. Alle gegessenen Kohlenhydrate wandelt der Körper in Glukose-Moleküle um. Wenn Glukose im Körper aufgebraucht ist, greift er auf Fett für Energie zurück. Hat der Körper zu viel Glukose, speichert er dieses als Fett im Körper. Grob gesagt gibt es zwei Formen von Kohlenhydraten: einfache und komplexe Kohlenhydrate. Einfache Kohlenhydrate wie Traubenzucker liefern schnell Energie. Der Blutzuckerspiegel steigt schnell an. Komplexe Kohlenhydrate geben langsamer Energie ab. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an.

einfache Kohlenhydrate:
bestehen aus 1 oder 2 Molekülen. Sie stecken vor allem in weißem Reis, Nudeln, Obst oder Honig.

komplexe Kohlenhydrate:
bestehen aus 1000 oder 1000 Molekülen. Sie stecken in Gemüse, Linsen/Bohnen, Vollkornreis oder Vollkorngetreide.

EXTRA:
Ballaststoffe – Ballast oder Segen?

Ballaststoffe sind pflanzliche Lebensmittel. Unser Körper kann sie nicht aufspalten und sie kommen unverdaut in den Darm. Im Darm sorgen sie für eine gute Verdauung und sind Futter für unsere Darmbakterien. **Ballaststoffe sind sehr wichtig für unsere Gesundheit.** Wer beispielsweise unter Verstopfung leidet, isst meistens zu wenig Ballaststoffe. Es gibt zwei Arten von Ballaststoffen:

lösliche Ballaststoffe:
sind Futter für unsere guten Darmbakterien. Sie sind zum Beispiel im Apfel, in der Zwiebel oder im Leinsamen.

unlösliche Ballaststoffe:
lassen den Inhalt des Darms quellen und sorgen mit genügend Trinken für einen regelmäßigen Stuhlgang. Sie stecken vor allem im Vollkorngetreide oder Bohnen.

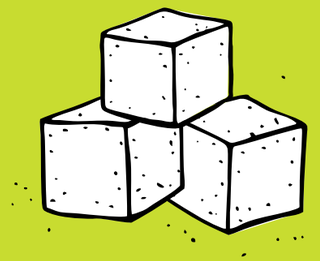
EXTRA:
Was macht Zucker im Körper?

Zucker gibt es im Essen in zwei Formen: natürlicher und freier Zucker. Natürlicher Zucker kannst du ohne Bedenken essen.

natürlicher Zucker:
steckt als Trauben- und Fruchtzucker im Obst und als Milchzucker in der Milch.
1 Orange: 3 Zuckerwürfel

freier Zucker:
wird als Sirup und Zucker dem Essen industriell zugegeben. 80 % der Lebensmittel haben versteckten Zucker (Tiefkühlpizza, Ketchup, Fertig-Krautsalat ...). Auch Obstsaft enthält freier Zucker, da der Fruchtzucker vom Fruchtfleisch getrennt ist.
Halber Liter Orangensaft (= 4 Orangen):
12 Zuckerwürfel

Freier Zucker sollte laut der Weltgesundheitsorganisation nicht mehr als 5 bis 10 % deines täglichen Essens sein.
Das sind ca. 6 bis 12 Zuckerwürfel.



QUIZ:

Wie viele Zuckerwürfel hat …

(Lösung siehe unten)

1. **Ein halber Liter Eistee?**
2. **1 Handvoll Gummibärchen?**
3. **Ein halber Liter Cola?**
4. **1 Riegel Mars?**
5. **1 Tiefkühlpizza?**
6. **1 Dose Redbull?**
7. **1 Fruchtjoghurt?**

Zucker macht unser Gehirn für kurze Zeit glücklich. Deswegen essen wir gerne Zucker. Jeden Tag zu viel Zucker macht deinen Körper aber auf Dauer krank. Mögliche Erkrankungen sind zum Beispiel: Karies, Fettleber, Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Erkrankungen.

Wusstest du?

Hersteller von Lebensmittel müssen Zutaten und Menge auf der Verpackung angeben. In der Liste der Zutaten steht an erster Stelle die Zutat, die am Meisten drin ist. In der Tabelle „Nährwerte“ steht die Gramm-Angabe von Zucker pro 100 g. Snickers hat zum Beispiel 52 g Zucker pro 100 g. Nudeln etwa 4 g Zucker pro 100 g.

Ist Zucker-Ersatz besser?

In zuckerfreien Bonbons und Getränken wie Cola Light stecken Ersatz-Zucker wie Aspartam oder Saccharin. Die Werbung verspricht, dass diese Süßstoffe wenig Kalorien und keinen Einfluss auf den Blutzucker haben. Forschungen zeigen aber gesundheitliche Probleme: die Stoffe schädigen die Bakterien im Darm und machen Heißhunger. Dies kann zu Übergewicht und Diabetes führen.

Lösung: 1) 18 Zuckerwürfel, 2) 18 Zuckerwürfel, 3) 18 Zuckerwürfel, 4) 9 Zuckerwürfel, 5) 6 Zuckerwürfel, 6) 9 Zuckerwürfel, 7) 8 Zuckerwürfel

Was sind Fette?

Fette sind lebenswichtig. Zum Beispiel besteht unser Gehirn zu 60 % aus Fett und benötigt gute Fette, um zu funktionieren. Der Körper benötigt auch Fett, um so genannte fettlösliche Vitamine aus der Nahrung aufzunehmen.
Grob gesagt gibt es zwei verschiedene Fette: gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Gut für den Körper ist es, viele ungesättigte Fettsäuren zu essen.

gesättigte Fettsäuren:
erkennst du daran, dass sie beim Zimmertemperatur fest sind. Beispiele sind Palmöl oder Butter.

ungesättigte Fettsäuren:
erkennst du daran, dass sie bei Zimmertemperatur flüssig sind. Beispiele sind Olivenöl oder Leinöl.

Wusstest du?

Walnüsse sehen nicht nur aus wie Mini-Gehirne. Sie sind auch das beste Brain-Food. Verantwortlich dafür sind Omega-3-Fettsäuren. Diese kann unser Körper nicht selbst herstellen. Etwa 15 % des Gehirns sind Omega-3-Fettsäuren.

Was sind Proteine?

Proteine bestehen aus verschiedenen Bausteinen. Diese Bausteine heißen Aminosäuren. Dein Körper benötigt 20 Aminosäuren, um über 1000 verschiedene Proteine herzustellen. 9 Aminosäuren kann er nicht selbst herstellen. Er muss sie über das Essen aufnehmen. Sie heißen deswegen essenzielle Aminosäuren. Die übrigen 11 Aminosäuren kann dein Körper selbst produzieren. Sie heißen nicht-essenzielle Aminosäuren.

Proteine haben viele Aufgaben:

Immunsystem:
Antikörper sind Proteine. Sie schützen den Körper vor schädlichen Bakterien und Viren.

Hormone:
Wachstumshormone oder Insulin (sorgt für die Aufnahme von Zucker in die Zellen) sind Proteine.

Struktur:
Proteine geben deinen Haaren und Nägeln (Keratin) oder deiner Haut (Kollagen) Kraft und Festigkeit.

Wusstest du?

Eier sind ideale Lieferanten für alle Aminosäuren. Sie sind klarer Sieger unter den Protein-Baukästen.

EXTRA: Wasser

Alle Systeme in unserem Körper brauchen Wasser: Unser Kreislauf braucht Wasser, um Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen zu transportieren. Die Nieren brauchen für die Reinigung Wasser. Unser Gehirn besteht zu 75 % aus Wasser. Deswegen werden wir müde oder bekommen Kopfschmerzen, wenn wir zu wenig trinken. Genug zu trinken ist deswegen wichtig. 1,5 bis 2 Liter am Tag reichen (etwa 8–10 Gläser).

Woher weiß ich, ob ich genug trinke?
Das erkennst du an der Farbe deines Urins. Dunkler Urin und Geruch sind ein Zeichen, dass du zu wenig trinkst. Hellgelber Urin ohne Geruch zeigt, dass du genug trinkst.

Keine Lust auf Wasser?
Probier mal diese Zitronenlimo aus:

Zutaten:
3 Zitronen
frische Minze
1 Stück Ingwer
350 ml Sprudelwasser
2 TL Zucker

Zubereitung:
2 Zitronen auspressen und die andere Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Wasser mit allen Zutaten in einem Gefäß mischen.
Wer will: vor dem Trinken kühl stellen.

Kohlenhydrate, Fette und Co. – Was ist gut für mich?

Woran erkenne ich gute Kohlenhydrate?

Gute Kohlenhydrate erkennst du daran, wie sich diese auf deinen Blutzucker auswirken. Der Blutzucker zeigt, wie viel gelöster Zucker in unserem Blut ist. „Gute" Kohlenhydrate halten den Blutzucker niedrig. Das heißt: wenig Zucker ist im Blut. „Schlechte" Kohlenhydrate lassen den Blutzucker schnell in die Höhe gehen. Es ist viel Zucker im Umlauf.

Warum ist ein oft erhöhter Blutzucker schlecht?

1. Der Körper muss wegen des vielen Zuckers im Blut ständig Insulin produzieren. Insulin ist ein Hormon, das den Zucker in die Zellen bringt. Irgendwann wird der Körper müde und produziert kein Insulin mehr. Wir können eine Fettleber oder Diabetes bekommen.

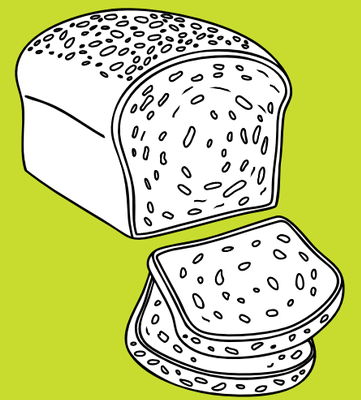
2. Wir nehmen nicht ab. Wenn der Blutzucker immer hoch ist, verbrennt der Körper kein Fett.

3 Regeln für gute Kohlenhydrate:

1. **Fest oder flüssig?**
Ein Apfel ist besser als Apfelsaft. Grund: ein ganzer Apfel enthält alle Nährstoffe. Außerdem lässt ein Apfel den Blutzucker weniger schnell ansteigen, da er noch alle Ballaststoffe hat.

2. **Verarbeitet oder unverarbeitet?**
Ein Vollkornbrot ist besser als Weißbrot. Grund: Für weißes Mehl wird das Getreidekorn so lange gemahlen, bis alle Mineralien, Ballaststoffe und Vitamine weg sind. Übrig bleibt reine Glukose. Bei Vollkornmehl wird das ganze Korn verwendet. Alle gesunden Nährstoffe bleiben im Mehl.

3. **Ballaststoffe?**
Für eine gute Verdauung brauchen wir viele Ballaststoffe. Weißer Reis hat zum Beispiel 1,4 g Ballaststoffe pro 100 g. Linsen dagegen 17 g.



Woran erkenne ich gute Fette?

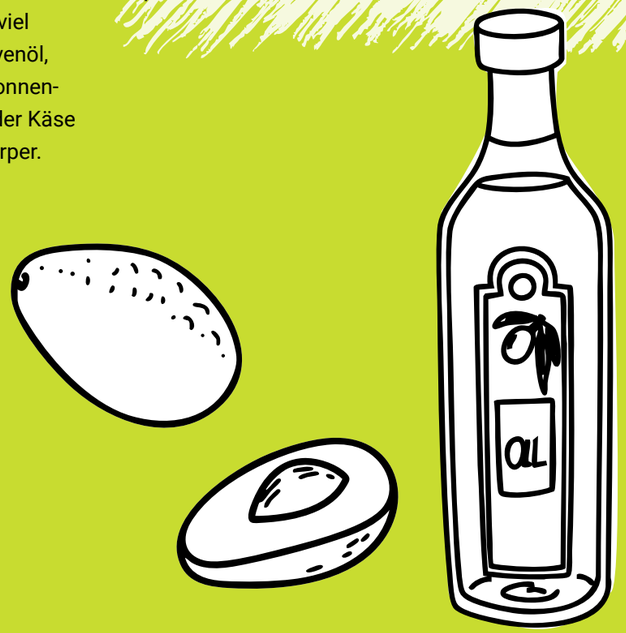
Erst einmal: keine Angst vor Fett! Fett macht unseren Körper nicht dick und es ist nicht schädlich. Im Gegenteil: unser Körper braucht gute Fette. Dickmacher und ungesund sind nur Transfette. Transfette sind industriell gehärtete Fette und sind vor allem in Fertigprodukten. Bei den Zutaten steht oft „gehärtete Fette“ oder „teilweise gehärtete Fette“. Auch frittiertes Fastfood hat viel davon. *Transfette* machen nicht nur dick, sondern können auch zu Herzerkrankungen und Diabetes führen. Gut sind vor allem *ungesättigte Fettsäuren*. Grund ist, dass diese Fette unsere Zellen flexibel halten und Entzündungen hemmen. Davon kannst du so viel essen, wie du magst. Sie sind vor allem in Olivenöl, Nüssen, Kernen, Avocado, Fisch, Käse oder Sonnenblumenöl. Gesättigte Fettsäuren wie Butter oder Käse sind in normalen Mengen auch gut für den Körper.

Einmaleins der Fette:

Gesättigte Fettsäuren:
Fleisch, Butter, Käse, Kokosöl, Palmöl.

Ungesättigte Fettsäuren:
• einfach ungesättigte Fettsäuren: Olivenöl
• mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl, Leinöl, Hanföl.

Transfette:
Margarine, Frittiertes, gehärtete Fette in Fertigprodukten und Fastfood.



Tiere oder Pflanzen – welche Proteine?

Proteine, die alle 9 essenziellen Aminosäuren haben, werden als *komplette Proteine* bezeichnet. Vor allem tierische Lebensmittel sind komplette Proteine. Ausnahmen sind Soja oder Hanf. Pflanzliche Proteine enthalten nicht alle 9 essenziellen Aminosäuren und müssen kombiniert werden. Sie heißen deshalb *nichtkomplette Proteine*.
Ideale Kombinationen für alle 9 Bausteine sind: Kartoffeln mit Spiegelei, Pellkartoffeln mit Quark, Linsen mit Spätzle, Hummus mit Brot oder Reis mit schwarzen Bohnen. Fazit: Tierische Proteine brauchen wir nicht unbedingt. Wenn du willst, kannst du mit einer pflanzlichen Ernährung genügend Proteine zu dir nehmen.

Gute pflanzliche Eiweiß-Quellen:

Sieger:
Soja, Tofu und Hanf (enthalten als einzige alle 9 essenziellen Aminosäuren)

Hülsenfrüchte:
Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen

Pseudo-Getreide:
Haferflocken, Hirse, Buchweizen

Nüsse und Kerne:
Erdnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

Was können Diäten?

Diäten können helfen abzunehmen. Das Problem ist jedoch, dass viele Menschen danach wieder zunehmen. Das nennt man Jojo-Effekt. Der Jojo-Effekt ist eine gesunde Reaktion des Körpers auf Hunger: wenn du eine Diät machst und wenig isst, stellt sich dein Körper auf ein Notfall-Programm um. Sobald du wieder normal isst, erinnert sich dein Körper an die Hunger-Phase und speichert das Essen als zusätzliches Fett, um sich auf den nächsten Hunger vorzubereiten. Deshalb: stell lieber deine Ernährung auf Dauer um und ändere ungute Ess-Gewohnheiten. Das ist besser als jede Diät!

MERKE:
Statt Kalorien besser Obst- und Gemüsesorten zählen!

Beim Abnehmen hilft, weniger einfache Kohlenhydrate zu essen. Einfache Kohlenhydrate wie in Weißbrot, Brezeln oder Bier halten deinen Blutzucker konstant hoch. So lange du einen hohen Blutzucker hast, verbrennt dein Körper kein Fett.

Klein aber fein: Mikronährstoffe von A bis Zink

Nun zu den **Vitaminen** und **Mineralstoffen**. Da dein Körper sie nur in kleinen Mengen braucht, werden sie auch Mikronährstoffe genannt. Ohne diese kann der Körper jedoch seine Arbeit nicht gut machen. Jedes Vitamin und jeder Mineralstoff ist eine kleine Wunderwaffe – schau mal, in welchen Lebensmitteln sie drin sind:

	Superkraft	Schon gewusst?	Her damit!
Vitamin A	**verleiht Adleraugen:** • wichtig für die Sehkraft • schützt Schleimhäute (Schutzschicht in Mund, Nase, …) • sorgt für gesunde Haut	• Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin. Der Körper nimmt es besonders gut mit Fett auf. Was er nicht sofort braucht, speichert er.	• Gelbes, rotes und orangenes Gemüse und Obst • grünes Blattgemüse • Eier
B Vitamine	**Alleskönner:** • unterstützen das Gehirn beim Denken • stärken die Nerven • verhindern Müdigkeit und Erschöpfung	• Es gibt nicht ein B Vitamin. Es ist eine Gruppe von 9 B-Vitaminen. Die Promis sind B12 und Folsäure (B9). • **Wichtig:** B12 gibt es nur in tierischen Produkten.	• Vollkornreis und -brot • Pilze • Linsen • Bohnen • Nüsse
Vitamin C	**Hüter des Immunsystems:** • stärkt das Immunsystem • Heilung von Wunden • Stärkung von Bindegewebe, Zahnfleisch, Knorpeln, Gefäße, … • schützt die Zellen	• Vitamin C ist wasserlöslich. Zu viel scheidet der Körper beim Pinkeln aus.	• Zitrone, Orange, … • Paprika • alle Beeren
Vitamin E	**bringt den Glow in dein Gesicht:** • strafft und verjüngt die Haut • verhindert Narben • sorgt für gesundes und glänzendes Haar	• Vitamin E ist ein Antioxidans. Antioxidantien kämpfen gegen freie Radikale. Freie Radikale greifen gesunde Zellen an.	• pflanzliche Öle • Kerne und Samen • Nüsse
Vitamin D	**gratis von der Sonne:** • stabilisiert Knochen • stärkt die Muskulatur • schützt vor Entzündungen und Infekten	• Vitamin D heißt auch Sonnenvitamin. Unser Körper bildet es, wenn Sonne auf unsere Haut trifft. Im Essen kommt es nur in kleinen Mengen vor.	• Sonne auf der Haut (ohne UV-Schutz) • Eier • Fisch

	Superkraft	Schon gewusst?	Her damit!
Eisen	**Sauerstoff-Express:** • transportiert den Sauerstoff im Körper • hilft gegen Müdigkeit	• in einer richtigen pflanzlichen Nahrung gibt es genug Eisen. Vitamin C hilft, Eisen aus dem Essen aufzunehmen. • Alkohol, Kaffee und Tee hemmen die Aufnahme von Eisen.	• Linsen • Kichererbsen • Haferflocken • Leinsamen • Fleisch und Wurst
Jod	**Hormon der Schilddrüse:** • reguliert Stoffwechsel (Schilddrüse) • unterstützt das Gehirn • Wachstum von Zellen	• Da viele Menschen zu wenig Jod haben, wurde Jod ins Salz gemacht.	• Fisch • Algen • jodiertes Salz
Kalzium	**Der Knochenbauer:** • sorgt für gesunde Knochen und Zähne	• Vitamin D hilft, Kalzium aus dem Essen aufzunehmen • 98% des Kalziums sind in Knochen und Zähne gespeichert	• Milchprodukte • Sesam • Soja • Petersilie • Brokkoli
Magnesium	**immer am Start:** • entspannt Muskeln • lässt das Herz regelmäßig schlagen • leitet Nervenreize weiter	• Zu wenig Magnesium kann zu Kopfweh oder Muskelkrämpfe führen.	• Vollkorn-Produkte • Kürbiskerne • Soja • Kakao
Selen	**Im Kampf gegen das Böse:** • stärkt das Immunsystem	• Selen steckt im Boden und ist vor allem in Gemüse zu finden, das in der Erde wächst.	• Zwiebel • Kohl • Pilze • Paranüsse
Zink	**Der Alleskönner:** • erneuert Haut, Haare und Nägel • stärkt die Immunabwehr • Fruchtbarkeit	• Weiße Flecken auf den Fingernägeln können auf zu wenig Zink hindeuten	• weiße Bohnen • Mais • Leinsamen • Kürbiskerne • Fleisch

2 Pflege für den Körper von Kopf bis Fuß

Essen beeinflusst jeden Teil deines Körpers: von Augen über Haut bis zu den Knochen. Sehr wichtig ist dabei ein gesunder Darm. Der Darm beeinflusst das Immunsystem und das Gehirn.

Brainfood: Nahrung für das Gehirn

Das Gehirn braucht gute Nahrung. Nur mit den richtigen Nährstoffen können wir optimal lernen, erinnern und uns konzentrieren:

Nüsse **Tipp:** Nüsse sind leider teuer. Mandeln oder Haselnüsse bei den Backwaren sind billiger.	• **Wichtige Fettsäuren:** transportieren Informationen zwischen den Nervenzellen des Gehirns und des Rückenmarks hin- und her. • **B-Vitamine:** kräftigen die Isolierschicht der Nerven. Diese Isolierung sorgt für eine gute Signalübertagung.
Kichererbsen, Tofu oder Hüttenkäse	• **Eiweiß:** für das Erinnern und Lernen braucht das Gehirn viele Aminosäuren.
Wasser	• Ohne **Flüssigkeit** schrumpfen die Gehirnzellen und funktionieren nicht mehr richtig.

Wurzeln pflegen: Schöne Haare

Für glänzende Haare gibt es Spülungen und Kuren. Was die Haare jedoch vor allem zum Strahlen bringt sind die richtigen Nährstoffe:

Bananen, Spinat oder Avocado	• **Biotin (B7):** lässt Haare glänzen. Deswegen ist Biotin auch oft in Pflegeprodukten.
Haferflocken oder Hirse	• **Kieselsäure:** kräftigt die Haare.

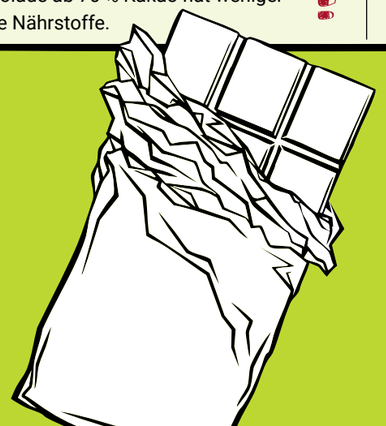
Besser sehen: Das Auge isst mit

Karotten *(am besten gekocht und mit Fett)* **Wusstest du?** „Karotten sind gut für die Augen", sagen viele. Stimmt! Allerdings verbessern sie nicht die Sehkraft, sondern das Sehen bei Nacht!	• **Vitamin A:** verbessert die Nachtsicht.
Zitronen oder Kiwi	• **Vitamin C:** schützt vor der Erkrankungen des Auges wie z.B. Grauer Star.
Brokkoli oder Spinat	• **Lutein:** verbessert die Sehkraft und schützt vor UV-Strahlen

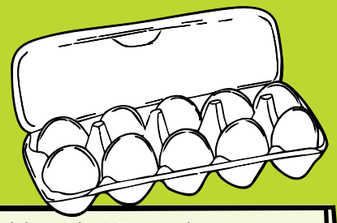
Glow-Effekt: Strahlende Haut von innen

Die Haut ist unser größtes Organ und erneuert sich einmal komplett pro Monat. Für diese Erneuerung braucht strahlende Haut das richtige Baumaterial. Cremes pflegen die Haut, sind aber nicht genug:

Kiwi oder rote Paprika **Wusstest du?** Eine Kiwi hat genug Vitamin C für 1 Tag.	• **Kollagen:** Um Kollagen zu produzieren braucht der Körper Vitamin C. Kollagen ist ein Protein und macht die Haut straff.
Zartbitterschokolade **Wusstest du?** Schokolade ab 70 % Kakao hat weniger Zucker und viele gute Nährstoffe.	• **Antioxidantien:** kämpfen gegen freie Radikale. Freie Radikale greifen die Haut an und machen sie schneller älter.



Muskeln: Pumpen mit Essen



Nur mit Kraftsport wachsen die Muskeln nicht. Der Körper braucht vor allem gutes Eiweiß, um Muskeln aufzubauen. Auch für stabile Gelenke sind trainierte Muskeln wichtig.

Quark und Eier	• **Proteine:** das Eiweiß in Eiern und Quark kann der Körper sehr gut für den Aufbau von Muskeln benutzen.
Bananen	• **Magnesium:** hilft der Muskulatur nach einem Workout zu entspannen.

Proteinshakes?
Wenn du viel Sport treibst, kannst du genug Eiweiß über das Essen aufnehmen. Proteinshakes-Pulver sind aber bequemer. Ärztinnen und Ärzte warnen aber davor, da sie dem Körper zu viel Eiweiß geben und viele ungesunde Stoffe wie Aromen haben.

Idee:
Mixe dir deine eigene Eiweißbombe fürs Fitness-Studio:
250 g Tiefkühl-Himbeeren
1 Banane
500 ml Sojamilch
3 EL Haferflocken

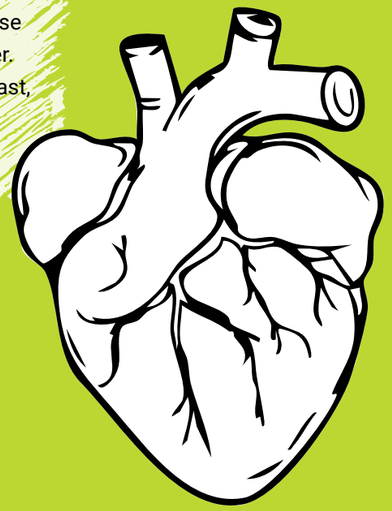
Starkes Herz: Schlägt nur für mich

Die Wissenschaft hat bewiesen: Mit einer gesunden Ernährung bleibt dein Herz gesund. Starkes Übergewicht und schlechte Ernährung führen auf Dauer zu Erkrankungen des Herzens.

Kartoffeln und Bananen	• **Kalium:** Kalium ist ein Elektrolyt und passt auf die Flüssigkeiten in deinem Körper auf. Zu wenig Kalium macht Störungen im Herzrhythmus.
Rote Beete und Spinat	• **Nitrat:** erzeugt ein Gas, das die Blutgefäße entspannt und den Blutdruck senkt.

Mag mein Herz Wurst und Chips?

Nicht jeden Tag!
Fast Food, Fertiggerichte und frittierte Sachen sind voll mit so genannten Transfetten und gesättigten Fettsäuren. Diese *schlechten Fette* erhöhen das Cholesterin in deinem Körper. Wenn du auf Dauer zu viel Cholesterin in deinem Körper hast, verfetten und verhärten deine Blutgefäße. Dies verursacht zum Beispiel einen Herzinfarkt.



Futter für den Darm

In deinem Dünn- und Dickdarm leben etwa 100 Billionen Bakterien, Pilze und Viren. Dies heißt oft *Darmflora* oder *Mikrobiom*. Die Forschung zeigt, dass ein gesunder Darm direkt das Immunsystem, die Psyche, die Haut und vieles mehr positiv beeinflusst. Es ist deswegen wichtig, die *guten Bakterien* zu füttern. Wenn diese genug Essen haben, können die *schlechten Bakterien* nicht wachsen.

Quark und Eier	• **Probiotika:** fermentierte Lebensmittel geben dem Körper nützliche und lebende Bakterien.
Haferflocken, Zwiebeln und Leinsamen	• **Präbiotika:** sind unverdauliche Ballaststoffe. Diese ernähren die guten Darmbakterien.

EXTRA:
Wie weiß ich, ob mein Darm gesund ist?

1. **Wie oft gehst du aufs Klo?**
Gut sind 1 bis 3 mal täglich Stuhlgang. Wenn du nur alle 2–3 Tage aufs Klo gehen kannst, hast du eine leichte Verstopfung. Das deutet auf zu wenig Bewegung, Trinken und Ballaststoffe hin.

2. **Wie sieht dein Stuhlgang aus?**
Farbe: Dein Stuhl sollte eine hellbraune bis dunkelbraune Farbe haben. *Konsistenz:* Ideal ist eine Wurst-Form, die glatt und weich ist. Sie sollte deinen Darm ohne große Anstrengung verlassen. Okay sind auch mal Risse in der Wurst oder weiche einzelne Kleckse. Wenn du oft sehr harte Kügelchen oder sehr flüssigen Stuhlgang hast, zeigt das, dass es deinem Darm nicht gut geht.

Merke:
Wer öfter ein Geschäft verrichtet, lebt gesünder.

Damit es flutscht. Die richtige Sitzposition:
Die heutige Form der Toilette ist nicht ideal zum aufs Klo gehen. Wenn wir auf dem Klo sitzen, hat der Darm einen Knick und kann sich nur schwer leer machen.

Tipp:
Schiebe dir einen kleinen Hocker unter die Füße. Dann zeigt der Darmausgang gerade nach unten.

Starke Knochen: The Unbreakable

Besonders in den ersten 30 Jahren braucht der Körper die richtigen Nährstoffe, damit er deine Knochen optimal bauen kann. Zwischen 15 und 21 Jahren brauchst du dafür 1200 Gramm Kalzium am Tag. Dies sind zum Beispiel 1 Glas Mineralwasser, zwei Scheiben Käse mit Vollkornbrot, eine Portion Brokkoli und ein Becher Joghurt.

Käse, Mineralwasser und Pistazien	• **Kalzium:** stärkt die Knochen, damit diese im Alter nicht brüchig werden.
Sonne	• **Vitamin D:** hilft das Kalzium in die Knochen einzubauen.

Wie bekomme ich Vitamin D?
Vitamin D bekommst du nur über Sonne auf deiner Haut. Im Sommer reichen zwanzig Minuten ohne Sonnencreme. Im Frühling und Herbst etwa eine halbe Stunde. Im Winter reicht die Sonne in Deutschland nicht aus und es ist gut, Vitamin D als Tablette zu nehmen.

Immunsystem stärken: Erkältung, nein, danke!

Das Immunsystem ist ein kompliziertes Netzwerk: es baut Gifte ab, schützt deinen Körper vor Bakterien und Viren und kämpft gegen Veränderungen der Zellen wie Krebs. Für all diese wichtigen Aufgaben braucht es bestimmte Nährstoffe.

Zitronen und Orangen	• **Vitamin C:** beschützt das Immunsystem.
Haferflocken und Kürbiskerne	• **Zink:** bildet neue Immunzellen und unterstützt die Kommunikation zwischen diesen.
Paranüsse und Linsen	• **Selen:** stärkt die Abwehr von Infekten.

3 Essen im Alltag: wenig Zeit und kleiner Geldbeutel

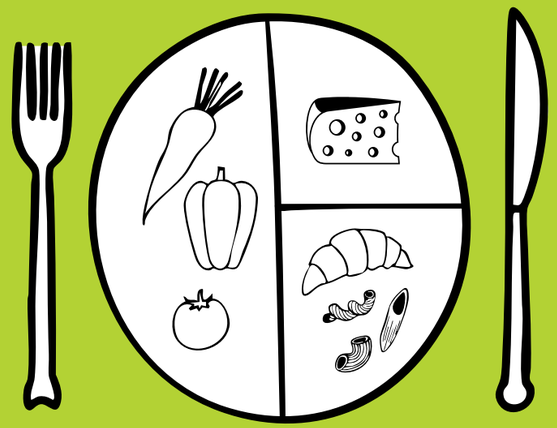
Für gesundes Essen braucht man zwei Dinge: Zeit und Geld! Einkaufen und Kochen benötigt mehr Zeit, als sich schnell beim Bäcker ein belegtes Brötchen zu kaufen. Gesunde Lebensmittel wie Obst und Nüsse sind leider teurer als Butterkekse und Chips. Trotzdem haben wir versucht, dir einfache Tipps und Tricks zusammen zu stellen, mit denen du jeden Tag etwas für deine Gesundheit tun kannst.

10 Lifehacks für deinen Alltag

Wenn du deine Ernährung ändern willst, musst du nicht dein ganzes Leben verändern. Viele von uns haben einen sehr vollen Alltag: für komplizierte Einkäufe und langes Kochen fehlt die Zeit und Energie. Diese 10 Tricks sollen dir helfen ohne großen Aufwand besser zu essen.

1. Teile deinen Teller durch 3

Ohne zählen und wiegen gibt es ein ganz einfaches Prinzip, wie du deinen Körper mit den optimalen Nährstoffen in der richtigen Menge versorgst. Fülle deinen Teller möglichst oft nach dem folgenden Vorgehen:
½ Teller Gemüse oder Salat, ¼ Teller Proteine, ¼ Teller Kohlenhydrate.



Warum?

Gemüse und Salat:
haben viele Ballaststoffe und sättigen dich. Außerdem verhindern diese Entzündungen im Körper und schützen deine Zellen.

Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Linsen, Bohnen, Soja, Eier: l
iefern dir wichtige Eiweiße. Eiweiße benötigt dein Körper für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur. Außerdem machen Proteine lange satt.

Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot (möglichst oft Vollkorn):
liefern Ballaststoffe und helfen bei der Verdauung.

2. Hunger, Appetit oder traurig?

Wer kennt das nicht? Abends auf dem Sofa ist es langweilig und man grübelt, was man snacken könnte. Der Tag ist voll mit Terminen und in der ersten Pause stopft man sich gestresst etwas in den Mund. Man ist traurig und tröstet sich mit Süßem. Das alles ist normal und darf auch sein. Ein Problem ist es nur dann, wenn du auf Dauer zu viel isst und dich damit nicht wohl fühlst. Wenn du also ein Gefühl von Hunger hast, frage dich kurz? Habe ich ...

Hunger?
Man hat Lust auf fast alles – vor allem Salziges. Hunger ist ein deutliches Zeichen deines Körpers, dass er Nährstoffe braucht, um zu arbeiten.

Appetit?
Appetit meint Gelüste. Du hast also Lust ein bestimmtes Gericht: auf einen Apfel hast du keinen Bock, auf Kekse schon. Hier hilft es, sich abzulenken.

Traurig?
Manche Menschen helfen sich mit Essen, wenn sie sich alleine fühlen oder traurig sind. Überlege dir, wie du mit dem Gefühl anders klar kommst. Zum Beispiel sich etwas Gutes tun wie eine Gesichtsmaske, ein Lieblingslied oder sich ins Bett kuscheln.

Im Japanischen gibt es das Wort „kuchisabishii". Das heißt übersetzt: „Man hat keinen Hunger, aber man isst, weil der Mund sich alleine fühlt."

Durst?
Hunger und Durst werden häufig durcheinander gebracht. Sie machen sich ähnlich bemerkbar: wenig Konzentration, Müdigkeit, andere Stimmung. Trinke also erst mal ein Glas Wasser und schau, ob es hilft.

3. (K)ein Vergleich

Vergleicht man 2 Schokokekse mit 1 Handvoll Mandeln gibt es eine Gemeinsamkeit und einen Unterschied. Beide haben etwa gleich viele Kalorien. Jedoch haben die Mandeln jede Menge wertvolle Nährstoffe, die für unsere Abläufe im Körper wichtig sind. Die Kekse hingegen kaum.

Merke:
Mit jedem Bissen, kannst du deinem Körper was Gutes tun.

Schokokekse:
ungesunde Fette, Zucker

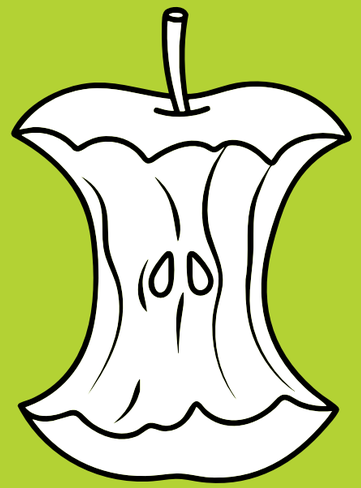
Mandeln:
gute Fette, Proteine, Ballaststoffe, Vitamin B2, Vitamin E, Magnesium, ...

4. Fruchtiges Wunder – „An apple a day ...

... keeps the doctor away" heißt übersetzt „Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern". Setze das Sprichwort in die Tat um, denn der Apfel hat es drauf. Wichtig: den Apfel nicht schälen, denn ...

Ballaststoff:
In der Schale des Apfels steckt der Ballaststoff Pektin. Pektin gilt als Fatburner schlechthin, denn er verhindert Heißhunger, fördert die Verdauung und den Abbau von Fett.

sekundäre Pflanzenstoffe:
Diese Stoffe geben Pflanzen ihren Geschmack, Geruch und Geschmack. Im Körper bekämpfen diese Entzündungen und schützen Zellen vor Krebs.



5. Superfoods – günstig und regional

Der Begriff Superfood wird in der Werbung gerne benutzt, um exotische Produkte wie Açai-Beeren oder Chiasamen besser zu verkaufen. Tatsächlich sind manche Lebensmittel besonders reich an Nährstoffen. Es lohnt sich, öfters bestimmte Lebensmittel zu essen, die mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen voll bepackt sind. Teuer und weit gereist müssen Superfoods aber nicht sein: Heidelbeeren und Leinsamen aus dem Discounter können mit teuren Açai-Beeren locker mithalten. Weitere Wundermittel sind: alle Beeren, Brokkoli, Linsen, Haferflocken, Spinat, Kürbis oder Walnüsse.

Tipp:
Nicht schälen! Gurken, Karotten oder Äpfel brauchst du nicht zu schälen. Grund: In der Schale von Obst und Gemüse sind besondere Pflanzenstoffe. Mit diesen Stoffen schützen sich Pflanzen gegen Schädlinge und UV-Licht. Beim Menschen helfen die Stoffe gegen Entzündungen.

6. Regenbogen-Challenge

Fordere dich heraus. Versuche jeden Tag mindestens 5 Gemüse- oder Obstsorten in verschiedenen Farben zu essen. Das Regenbogen-Prinzip ist eine einfache Regel, um deinen Körper mit möglichst allen Nährstoffen zu versorgen. Grund dafür sind sekundäre Pflanzenstoffe, die dem Obst und Gemüse ihre typische Farbe verleihen.

gelb: Der gelbe Farbstoff in Mais oder Aprikosen schützt deine Augen vor Krankheiten im Alter.

orange: Der orangene Farbstoff in Karotten oder Kürbis schützt deine Haut.

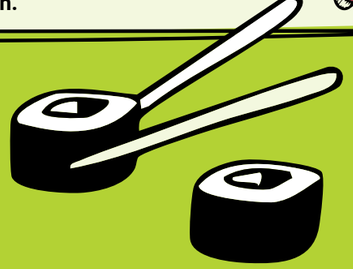
rot: Der rote Farbstoff in Tomaten oder Grapefruit schützt vor Krebs.

violett: Der lila Farbstoff in Rotkohl oder Brombeeren hat einen Anti-Aging-Effekt.

7. Cool-down-Effekt

Die guten Darmbakterien füttern? Ganz einfach: Reis, Kartoffeln, Nudeln nach dem Kochen 12 bis 24 Stunden abkühlen lassen. Warum? Beim Abkühlen wird aus einem Teil der Stärke die so genannte resistente Stärke. Diese lieben die guten Bakterien im Darm, die uns vor Entzündungen schützen. Außerdem steigt der Blutzuckerspiegel nicht so stark.

Merke:
Kartoffelsalat oder Sushi haben es also in sich.



8. Weniger verarbeitet ist mehr: Lebensmittelzusatzstoffe

Verarbeitete Lebensmittel sind nicht unbedingt schlechter. Tiefgekühltes Gemüse oder Fisch in Konserven haben viele Nährstoffe behalten. So genannte *hoch verarbeitete Lebensmittel* sind wegen Zucker und Zusatzstoffen jedoch nicht so gut für deinen Körper. Hier ist es gut, weniger davon zu essen. Beispiele sind Chips, Fertiggerichte oder Backwaren. Damit du ein Gefühl für die Unterschiede in der Verarbeitung bekommst, hier ein Beispiel:

unverarbeitet	minimal verarbeitet	verarbeitet	hoch verarbeitet
Frische Maiskolben	Mais in Dosen/Gläsern Polenta	Gekauftes Popcorn oder Maischips haben Zusatzstoffe, Zucker und Fett.	Fruktosesirup aus Maisstärke. Oft ist es in Süßigkeiten und hat besonders viel Zucker.

9. Snackeria: Knabbern ohne Reue

Zwischendurch snacken ist völlig in Ordnung und hilft, dass du Energie hast. Die meisten Snacks wie Süßigkeiten oder Knabberzeug haben jedoch viele Kalorien und wenig Nährstoffe. Hier zwei alternative Rezepte zum selber machen:

Kichererbsen-Flips

Zutaten: 400g Kichererbsen (Dose), 2 EL Öl, 1 TL Zwiebel- und 1 TL Knoblauchpulver, 1 TL Salz.
Zubereitung: Kichererbsen gut abtropfen und auf einen Küchentuch abtrocknen lassen. Kichererbsen mit Öl, Salz, Zwiebel- und Knoblauchpulver in einer Schüssel mischen. Kichererbsen bei 200°C etwa 30 Minuten rösten.

Roasted Nuts

Zutaten: 500g ungesalzene Nüsse deiner Wahl, 3 EL ÖL, 1½ TL Salz, 2 TL Cayennepfeffer, 2 TL Garam Masala, 1 TL Zucker, 2 EL Mehl.
Zubereitung: Nüsse mit dem Öl, Salz, Mehl und den Gewürzen in einer Schüssel gut mischen. Nüsse auf zwei Backblechen verteilen. Nüsse bei 150°C etwa 30 Minuten backen.

10. Kauen: Essen für den Körper

Nicht nur *was* du isst, ist wichtig, sondern auch *wie*. Wenn du ohne Kauen schnell isst, kann das zu Probleme in der Verdauung machen. Grund: Beim richtigen Kauen machst du aus dem Essen einen Brei. Magen und Darm haben dann weniger Arbeit. Auch beginnt die Verdauung bereits im Mund: der Speichel hat ein wichtiges Enzym mit dem Namen Amylase. Amylase hilft, Kohlenhydrate zu verdauen. Langsames Kauen hat noch einen anderen Vorteil: man isst weniger. Grund: das Sättigungs-Gefühl entsteht erst nach etwa 15 Minuten im Gehirn. Wenn du schnell ist, kann es sein, dass du zu viel isst.

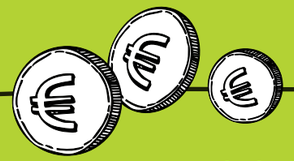
Challenge:
Kaue beim nächsten Biss 15 bis 20 Mal.

Kochen mit kleinem Geldbeutel

Wenig Geld zu haben, verändert auch das Essen und Kochen. Eine unbekannte Zutat zu kaufen, ist schwierig. Gesunde Lebensmittel sind oft teuer. Wer viel arbeitet, hat wenig Zeit zu kochen. Aber: Leckere und einfache Rezepte brauchen nicht viel Zeit und Geld. Hier ein paar Ideen. Alle Zutaten findest du im Discounter und reichen für 2 Personen.

Tipp:
Koche mehr und nehme es am nächsten Tag mit in die Schule oder zur Arbeit.

Anfang des Monats:
GERICHTE FÜR 3€



Wrap mit Halloumi mit gegrillten Pfirsichen

Zutaten:
4 (Vollkorn-) Weizenwraps, 400 g Pfirsiche oder Birnen, 200 g Halloumi oder Grillkäse, 2 Hände voll Salat
Sauce: 125 g Naturjoghurt, 1 Tütchen Salatdressing-Pulver
Wer will: geröstete Cashewkerne

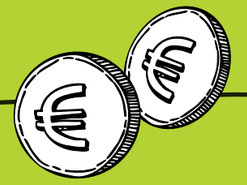
So geht's:
1. Pfirsiche vierteln und in einer Pfanne kurz in Öl anbraten. 2. Grillkäse in Scheiben schneiden und in der gleichen Pfanne anbraten. 3. Salatkräuter in den Joghurt rühren. 4. Wrap it up: Alle Zutaten nach Belieben in die Wraps rollen.

Asiatische Nudel-Bowl

Zutaten:
200 g (Vollkorn-) Spaghetti, 2 Karotten, ½ Gurke, 1 rote Paprika
Sauce: 4 EL Erdnussbutter, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Sojasauce, 2 EL Öl, 2 EL Essig, Chili
Wer will: Lauchzwiebeln und Sesam

So geht's:
1. Spaghetti nach Anleitung auf der Packung in einem großen Topf kochen. 2. Knoblauch und Ingwer sehr fein schneiden und mit den restlichen Zutaten der Sauce mischen. *Tipp:* zum Verdünnen der Sauce Nudelwasser zugeben. 3. Karotten, Paprika und Gurke in seine Streifen schneiden. 4. Nudeln abgießen und mit Sauce und Gemüse im Topf mischen. Nicht mehr kochen. Bowl mit Sesam und Lauchzwiebeln garnieren.

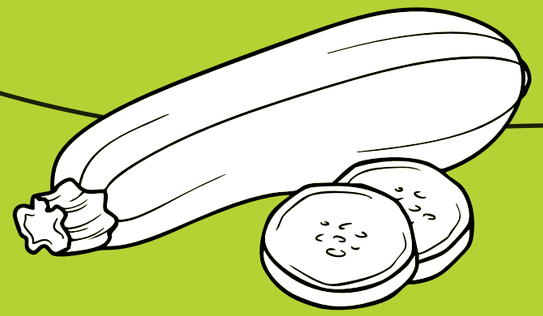
Mitte des Monats:
GERICHTE FÜR 2€



Zucchini-Käse-Nuggets

Zutaten:
2 Zucchini, 1 Tasse Semmelbrösel, 1 Lauchzwiebel, 6 Scheiben Schmelzkäse, 3 TL frischer oder gefrorener Dill, 1 Zehe Knoblauch

So geht's:
1. Zucchini mit einer Reibe in eine Schüssel raspeln und bisschen salzen. 2. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Dill fein hacken. Käse klein schneiden. 3. Zucchini mit der Hand ausdrücken, damit viel Wasser weg geht. 4. Semmelbrösel mit allen Zutaten mischen 5. Kleine Kugeln formen und auf einem Backblech verteilen. 5. Bei 200°C für etwa 30 Minuten backen.



Shakshuka: Ei trifft Tomate

Zutaten:
800 g Dosentomaten, ½ Bund Petersilie oder Koriander, 4 Eier, 1 Zwiebel, 2 Paprika, je 1 TL Cumin, Paprikapulver, Salz
Wer will: Streukäse
Dazu: Brot nach Belieben

So geht's:
1. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in Öl bei niedriger Hitze anbraten. 2. Während dessen Paprika klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. 4 Minuten anbraten. 3. Gewürze dazugeben, kurz anbraten und dann die Tomaten zugeben. 15 Minuten köcheln lassen. 4. Petersilie fein schneiden. 5. Mit einem Kochlöffel 4 Löcher in die Tomatensauce machen und Eier darin aufschlagen. Weiter köcheln lassen bis das Eiweiß fest ist. 6. Petersilie und wer will Käse darüber streuen und mit Brot essen.

Ende des Monats:
GERICHTE FÜR 1€

Smashed Potateos

Zutaten:
1 kg Drillinge (kleine Kartoffeln), 3 Zehen Knoblauch, 8 EL Öl
Dip: 8 EL Naturjoghurt oder Quark, 1 Zitrone, gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

So geht's:
1. Ofen auf 200°C heizen. 2. Kartoffeln in Salzwasser für 10 Minuten kochen. 3. Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl bei schwacher Hitze anbraten. Knoblauch darf nicht verbrennen. 4. Gekochte Kartoffeln abgießen. Auf einem Backblech jede Kartoffel mit einem Marmeladenglas zerquetschen. 5. Knoblauchöl auf den Kartoffeln verteilen. 6. Kartoffeln für 30 bis 40 Minuten im Ofen backen. 7. Dip: Zitronenschale mit einer Reibe abreiben und mit den restlichen Zutaten mischen.

Glamouröse Pink Pasta

Zutaten:
500 g (Vollkorn-) Nudeln, 1 Zehe Knoblauch, 4 Knollen gekochte rote Beete (vakuumiert), Fetakäse, Salz, Pfeffer
Wer will: Minze.

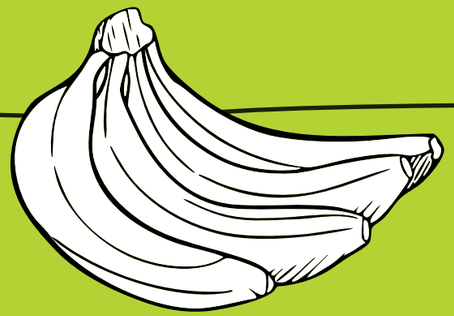
So geht's:
1. Nudeln nach Anleitung auf der Packung kochen. 2. Während dessen rote Beete, Feta, Knoblauch, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab mixen. 3. Etwas Nudelwasser zur Sauce geben. So wird diese schön cremig. 4. Gekochte Nudeln mit Sauce mischen und mit Minze ganieren.

„Hilfe! Heißhunger!" Super Süßis

Gefüllte Datteln

Zutaten:
10 getrocknete Datteln, ½ Banane, 1 EL Kakao, 3 EL Erdnussbutter

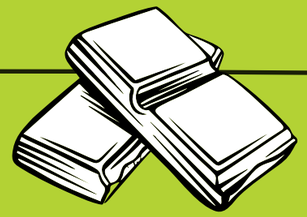
So geht's:
1. Datteln längs zur Hälfte aufschneiden und Kern entfernen. 2. Banane mit der Gabel zerdrücken und mit Kakao mischen. 3. Datteln mit Erdnussbutter und Banane-Schoko füllen. 4. Im Kühlschrank 1 Woche haltbar.



Schoko-Mandeln

Zutaten:
200 g Mandeln, 200 g Zartbitter-Schokolade, Meersalz

So geht's:
1. Backpapier auslegen. 2. Schokolade über heißem Wasserbad schmelzen (Wasser darf nicht kochen). 3. Mandeln in flüssige Schokolade geben und umrühren. 4. Schoko-Mandeln mit einem Esslöffel auf Backpapier verteilen und mit wenig Salz bestreuen. Abkühlen lassen. 5. Im Kühlschrank 2 Wochen haltbar.



Platz für deine Notizen:

Impressum

1. Auflage (2025)

Herausgeber:
kit jugendhilfe
Projekt SILKYplus –
Social Inclusion Labs for Kids and Youngsters
Lorettoplatz 30
72072 Tübingen
www.kit-jugendhilfe.de

Redaktion/Text: Projekt SILKYplus –
Karin Burth, Jutta Goltz
Layout: agentur für werbung & webdesign -
Sabine Oehler (www.pixel-circus.de)
Satz: Bachgasse | Büro für Gestaltung,
www.bachgasse-bfg.de

Bestelladresse:
Projekt SILKYplus
kit jugendhilfe
Lorettoplatz 30
72072 Tübingen
mail@kit-jugendhilfe.de

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wie keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Das Projekt SILKYplus des PARITÄTISCHEN Baden-Württemberg wird vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln der Europäischen Union im Rahmen des Europäischen Sozialfonds Plus in Baden-Württemberg und aus Landesmitteln gefördert.

kit
jugendhilfe

SILKY PLUS

Danke an:

Kofinanziert von der Europäischen Union

Kofinanziert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg

DER PARITÄTISCHE
Baden-Württemberg