

15**Gesunde Ernährung –
was ist das eigentlich?****89****Essen mit allen Sinnen:
die Mahlzeiten**

Inhalt

- 8 Zu diesem Buch
- 9 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 15 Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?**
- 17 Unsere Ernährungsgewohnheiten
- 18 Wie Kinder gesund ernährt werden
- 26 Gesunde Ernährung für Erwachsene
- 27 Gesundes Essen für die ganze Familie
- 30 Die Zubereitungsart entscheidet
- 30 Nicht zu viel und nicht zu wenig ...
- 35 Welche Ernährungsweise passt zu uns?**
- 35 Vegetarische Ernährung
- 37 Vegane Ernährung
- 40 Lebensmittelunverträglichkeiten
- 41 Klimabewusst essen mit der Planetary Health Diet
- 46 Wie lernen Kinder, sich gesund zu ernähren?
- 48 Passen ungesunde Lebensmittel in den Familienalltag?
- 51 Sind spezielle „Kinder-Lebensmittel“ sinnvoll?
- 53 Fast Food – oder selbst gekocht?
- 55 Wie gut geplant alles einfacher wird**
- 56 Die Mahlzeitenplanung
- 62 Einkaufen gehen: Die Herausforderung des Alltags
- 69 Lebensmittel einräumen und richtig lagern
- 79 In der Küche: Vorbereiten, Kochen, Aufräumen



89 Essen mit allen Sinnen: die Mahlzeiten

- 89 Wir essen gemeinsam
- 94 Das Prinzip der Achtsamkeit

97 So schnell ist das Essen fertig!

- 98 Einmal kochen –
für mehrere Mahlzeiten
- 101 Fertiggerichte clever ergänzen

105 Kochen und essen zu Hause, in der Schule und unterwegs

- 105 Mit den Kindern in die Küche
- 105 Kochen lernen für Groß und Klein
- 107 Auch unterwegs gut versorgt

110 Rezepte

198 Anhang

- 199 Adressen
- 200 Register nach Hauptzutaten
- 204 Stichwortverzeichnis
- 207 Bildnachweis
- 208 Impressum



Rezepte

111 Gut zu wissen

112 Frühstück

- 113 Quarkbrötchen
- 114 Rote-Linsen-Aufstrich
- 115 Kichererbsencreme
- 116 Müsliriegel
- 118 Knuspermüsli
- 119 Guten-Morgen-Müsli
- 120 Kokos-Porridge
- 121 Porridge to go
- 122 Gefülltes Fladenbrot
- 123 Arme Ritter aus dem Ofen

124 Suppen

- 125 Gemüsecremesuppe mit Topping
- 126 Toppingideen für Suppen, Salate und Bowls
- 129 Feine Linsensuppe
- 130 Zucchini-Käse-Suppe

131 Tomatencremesuppe

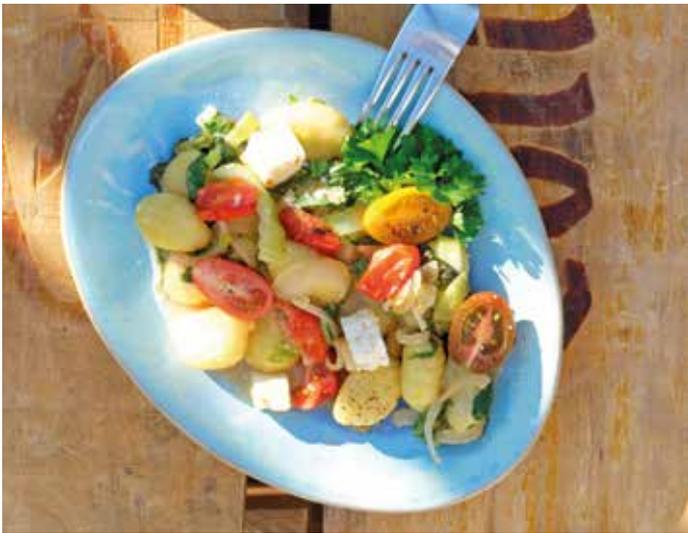
132 Brokkoli-Schmand-Suppe

133 Salate

- 133 Linsensalat mit roter Bete
- 134 Bulgursalat
- 136 Bowl-Fantasien
- 138 Feldsalat mit Tomaten und Pistazien
- 139 Himbeer-Senf-Dressing
- 140 Bunter Nudelsalat
- 141 Klassischer Kartoffelsalat
- 142 Superschneller Nudelsalat

143 Hauptgerichte

- 143 Gefüllte Paprikaschoten auf Tomatensoße
- 144 Gnocchi „rot, grün, weiß“
- 146 Bulgur-Gemüsepfanne
- 147 Italienisches Blech
- 148 Cannelloni mit Gemüsefüllung
- 149 Gefüllte Wraps



- 150 Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf Tomatensoße
- 152 Mediterrane Gemüsepfanne mit Joghurt-Minz-Soße
- 153 Überbackene Schweineschnitzel
- 154 Kartoffel- und Möhrenstifte mit Kräuterquark
- 155 Gemüsenukeln al forno
- 156 Fladenbrot-Calzone
- 158 Italienische Polenta
- 159 Polentaecken mit Ratatouille
- 160 Ofengemüse mit buntem Quarkdip
- 161 Tomatensoße
- 162 Pesto
- 163 Helle Soße
- 164 Zwiebelsoße
- 165 Hackfleischsoße
- 166 Linsenbolognese
- 167 Moussaka
- 168 Pfannkuchen vom Blech
- 169 Reisbratlinge
- 170 Lachsauflauf mit grünem Spargel

- 172 Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf
- 173 Gartengemüseauflauf
- 174 Curry-Fisch mit Lauch
- 175 Vegetarisch grillen
- 180 Bratwurstspieße
- 182 Hähnchentopf
- 183 Schlemmerfilet

184 Desserts

- 185 Express-Eissplittertorte
- 186 Erdbeercrumble
- 187 Mangocreme
- 188 Quark-Aprikosen-Auflauf
- 189 Schneller Tassenkuchen
- 190 Zimtschnecken
- 192 Vanillesoße
- 193 Fruchtsoße
- 194 Quarkküchlein
- 195 Vanillehörnchen
- 196 Haferflockenknusperkekse
- 197 Mandelmuffins