



UNSER REZEPTBUCH

**Woche der bewussten
Ernährung**

Sehr geehrte Damen und Herren,

Ernährung. Bewusst. Gesund. Nachhaltig.

Unter diesem Motto steht nicht nur das Jahresthema der Josefs-Gesellschaft 2024, sondern im Zuge unserer Woche der bewussten Ernährung auch dieses Rezeptbuch der BFW Hamm GmbH.

Ich präsentiere Ihnen eine Sammlung von leckeren und vor allem gesunden Köstlichkeiten, erstellt von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, maßgeblich unterstützt durch unseren Küchenleiter Jens Rosenberg.

Erleben Sie unsere Woche der bewussten Ernährung mit allen Veranstaltungen und Angeboten, nehmen Sie die Anregungen auf und kochen Sie unsere Ideen doch einfach mal zu Hause nach!

Guten Appetit.

Friedrich Gleißner

Geschäftsführer



DIE WOCHEN DER BEWUSSTEN ERNÄHRUNG 2024

Vom 2. bis 8. September 2024 bietet die Woche der bewussten Ernährung die ideale Gelegenheit, sich ausgiebig mit dem Thema *Ernährung* auseinanderzusetzen. Die JG-Gruppe als Initiator dieser JG-weit stattfindenden Woche stellt diese Woche gezielt unter das Jahresthema **Ernährung. Bewusst. Gesund. Nachhaltig.**

Bewusst:

Es geht um die Entwicklung einer persönlichen Achtsamkeit, über die eigenen Essgewohnheiten und deren Auswirkungen auf mein Wohlbefinden sowie die Frage, welche Auswirkungen meine Gewohnheiten auf andere und auf die Umwelt haben (faire Löhne für Feldarbeiter, Wohlergehen der Tiere etc.).

Gesund:

Bei dem Baustein Gesund steht die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen im Vordergrund. Nur eine leckere und mit Spaß verbundene Ernährungsweise wird langfristig umgesetzt und kann seine positiven Effekte entfalten.

Dabei soll Essen keinen Stress und/oder Unwohlsein auslösen.

Nachhaltig:

Eine saisonale und regionale Ernährungsweise führt dazu, dass unnötig lange Transportwege, zusätzliche Bewässerungen von nicht heimischen Pflanzen, etc. vermieden werden können. Bei Nachhaltigkeit ist ebenso eine ressourcenschonende Lebensweise wichtig, um eine Produktion zu ermöglichen, die wassersparend und mit wenigen Emissionen erfolgen kann.



DAS FRÜHSTÜCK - DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT?

Das Frühstück wird gern als „wichtigste Mahlzeit des Tages“ bezeichnet. Aus ernährungsphysiologischer Sicht erscheint es sinnvoll, morgens die leeren Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen. Ein gutes Frühstück kann außerdem dazu beitragen, Heißhungerattacken am Vormittag entgegenzuwirken. Dennoch ist die morgendliche Mahlzeit bei normaler körperlicher Beanspruchung kein Muss: Ob ein ausgiebiges Frühstück zu Deinem Morgenritual gehört oder Du nur einen Kaffee trinkst und später etwas isst, ist daher nicht so entscheidend.

Obwohl viele Diät-Ratgeber den Anschein erwecken: Wenn Du morgens üppig frühstückst, hat dies keinen wesentlichen Einfluss auf Dein Sättigungsgefühl bei den restlichen Mahlzeiten. Ein energiegeladenes Frühstück stellt daher nicht den einzigen Tipp fürs Abnehmen dar. Vielmehr kommt es auf die gesamte Kalorienmenge aller Lebensmittel an, die Du den Tag über zu Dir nimmst. Letztlich ist es auch typabhängig, ob Du bereits beim Aufstehen ein Hungergefühl verspürst oder morgens erst einmal richtig in Schwung kommst, bevor Du etwas isst.

Am Morgen fehlt Dir häufig die Zeit für ein ausgedehntes Frühstück? Die Morgenmahlzeit kann auch fix gehen: Mit den richtigen Rezeptideen bereitest Du Dein gesundes Frühstück schnell zu und ernährst Dich abwechslungsreich.

Viele Speisen lassen sich ruckzuck auf den Frühstückstisch zaubern.



Zeitaufwand:

5 Min

ZUM FRÜHSTÜCK

Porridge mit Bananen und Beeren

Zutatenliste:

100 g	Haferflocken
200 ml	Wasser oder Pflanzendrink (Hafer-/Soja- oder Mandelmilch)
2	Bananen
80 g	Beeren der Saison (z. B. Erdbeeren oder Himbeeren)
1 Prise	Zimt

Zubereitung:

Banane in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis eine breiartige Konsistenz entsteht.

Die Haferflocken, den Zimt und die Flüssigkeit unter die Bananenmasse vermengen.

Zuletzt die Beeren dazugeben und nochmal alles umrühren.

Die Schüssel bei höchster Stufe für 2 Min. in die Mikrowelle stellen.

Geheimtipp:

Nach dem Erhitzen des Porridges können noch Toppings verwendet werden, wie z. B. Nussmus oder Kakao Nibs.

Zeitaufwand:

10 Min

ZUM FRÜHSTÜCK

Grüne Smoothie-Bowl

Zutatenliste:

100 g	Baby-Spinat
2	Bananen
1/2	grüner Apfel
1/2	Zitrone
1	Kiwi
200 ml	Wasser oder Pflanzendrink (Hafer-/Soja- oder Mandelmilch)

Mögliche Toppings:

1 EL	Chiasamen
2 EL	Kokosraspeln
100 g	Blaubeeren

Zubereitung:

Den Apfel putzen, waschen, entkernen und klein schneiden.

Kiwi und Bananen schälen und klein schneiden.

Den Spinat waschen und die halbe Zitrone auspressen.

Das Obst, den Spinat sowie den Zitronensaft in den Standmixer geben und alles fein pürieren.

Die Masse auf zwei Schüsseln aufteilen und beide Bowls gleichmäßig mit den Toppings deiner Wahl garnieren.

Geheimtipp:

Um die Smoothie-Bowl noch cremiger zu machen, fügen Sie in Stücke geschnittene gefrorene Früchte hinzu.

Zeitaufwand:

30 Min

ZUM FRÜHSTÜCK

Auberginen-Sandwich mit Tomate und Mozzarella

Zutatenliste:

10 g	Rucola
75 g	Kirschtomaten
125 g	Mozzarella
1	Aubergine
1	Ei
25 g	Mehl
40 g	Semmelbrösel
Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Rucola und die Tomaten waschen. Den Mozzarella sowie die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Aubergine putzen, waschen und längs 8 dicke Scheiben ausschneiden. Diese im Anschluss salzen und pfeffern.

Das Ei verquirlen. Die Aubergine zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimischung ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.

Die Auberginen portionsweise von beiden Seiten 5 bis 7 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Auberginenscheiben mit Mozzarella, Tomaten und Rucola belegen, salzen, pfeffern und zusammenklappen.

Geheimtipp:

Für eine erhöhte Eiweißzufuhr kann noch ein Rührei oder Spiegelei zubereitet werden, welches ebenfalls als Belag des Sandwiches agiert.

DAS MITTAGESSEN - LEICHT UND LECKER

Als gesundes Mittagessen gelten Gerichte, die nährstoffreich sind und möglichst lang anhaltend sättigen. Dabei bietet sich Dir eine vielseitige Auswahl an Produkten – denn kein Lebensmittel liefert alle Nährstoffe in ausreichender Menge. Um Deinen Körper optimal mit Energie sowie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen, kommt es auf eine abwechslungsreiche Kombination verschiedener Lebensmittel an.

Als Energielieferanten dienen dem Körper die sogenannten Makronährstoffe. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Komplexe Kohlenhydrate tragen zu einem langen Sättigungsgefühl bei. Sie stecken vor allem in Hülsenfrüchten, Vollkornnudeln und Kartoffeln. Proteinreiche Lebensmittel, wie mageres Rindfleisch und Erdnüsse, sind unter anderem für den Muskelaufbau sowie für das Immunsystem wichtig. Fettreiche Fische, Rapsöl, Avocado und zahlreiche weitere Lebensmittel enthalten viele (mehrfach) ungesättigte Fettsäuren. Wenn Du abnehmen möchtest, ist zusätzlich die richtige Energiebilanz zu beachten – diese ergibt sich durch eine angepasste Ernährung, Sport und gesunde Lebensgewohnheiten.

Vollwertiges Essen charakterisiert sich zudem durch Frische: Wer selbst kocht und vorwiegend saisonale Produkte verwendet, ernährt sich meist gesünder. Greifst Du selbst zum Kochlöffel, weißt Du genau, was in den Topf kommt. Unsere bunte Rezeptwelt liefert Dir dafür viele appetitliche Ideen.



Zeitaufwand:

45 Min

ZUM MITTAGESSEN

Veganes Zitronen-Fenchel-Risotto

Zutatenliste:

1/2	Zwiebel
1/2	Fenchelknolle
1 EL	Olivenöl
100 g	Risottoreis
75 ml	Weißwein, vegan
1/2	Knoblauchzehe
0,35 L	Gemüsebrühe
1/2 TL	gehäuftes Mandelmus, weiß
1/2 EL	Hefeflocken
1/2	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft davon
1/2	Handvoll Basilikum
Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Fenchel in kleine Würfel schneiden und zusammen im Olivenöl etwas anbraten. Dazu kommt der Risottoreis, bis er glasig ist. Mit dem Weißwein ablöschen und den Wein einkochen lassen. Den gepressten oder ganz klein geschnittenen Knoblauch dazugeben.

Gemüsebrühe in kleinen Portionen dazugießen und unter Rühren einkochen lassen. Restliche Brühe zufügen und wieder rührend einkochen lassen. Wenn der Reis gar ist und die gesamte Brühe aufgenommen hat, das Mandelmus mit den Hefeflocken einrühren.

Zuletzt den Abrieb der Zitrone, Fenchelgrün und Basilikum untermengen und abschmecken mit Pfeffer, Zitronensaft und ggf. etwas Salz.

Geheimtipp:

Als Ersatz für den Weißwein sind Essig, Brühe, ungezuckerte Säfte, Fonds, Wasser oder alkoholfreier Weißwein geeignet.

Zeitaufwand:

90 Min

ZUM MITTAGESSEN

Gefüllter Butternut-Kürbis mit Kräuterkäse aus dem Ofen

Zutatenliste:

1	Butternutkürbis
3	Frühlingszwiebeln
200 g	Schmand oder Kräuterfrischkäse
100 g	Emmentaler, gerieben
2 TL	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
	Olivenöl, Meersalz, Kräutersalz, Pfeffer
	Schnittlauch, Rosmarin, Basilikum

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis waschen halbieren und die Kerne herausnehmen. Mit dem Olivenöl und der Gemüsebrühe eine Marinade herstellen und damit die Seiten vom Kürbis einpinseln.

Den Kürbis pfeffern und salzen und danach in eine feuerfeste Form geben. Der Kürbis muss für ca. 25 Min. garen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln und Kräuter hacken sowie den Knoblauch hineinpressen. Den Schmand mit Olivenöl dazugeben und vermengen.

Wenn die obere Schicht vom Kürbis weich ist, aus dem Ofen nehmen und ca. 1 cm herausschaben und dieses zur Kräutermischung dazugeben.

Alles miteinander vermengen und auf beide Kürbishälften verteilen.

Den Kürbis wieder für 15 Min. im Ofen backen und nach der Zeit mit Käse bestreuen.

Zuletzt nochmal für ca. 15 Min. backen.

Geheimtipp:

Einen Löffel Apfelmus zu dem Kürbis servieren.

Zeitaufwand:

40 Min

ZUM MITTAGESSEN

Ofengemüse mit Hähnchen

Zutatenliste:

400 g	Hähnchenfilet
2	Paprikaschoten
1	Zucchini
1	rote Zwiebel
50 g	Feta
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
2 EL	Zitronensaft
1 EL	Oregano
1 TL	gehacktes Basilikum
1 Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Paprika und die Zucchini waschen und klein schneiden sowie die Zwiebel achteln.

Alles zusammen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Den Knoblauch klein hacken und zusammen mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer zu einer Marinade anrühren.

Diese mit Gemüse und Hähnchen mischen und für 20 Min. im Ofen backen. Zum Schluss mit Feta bestreuen.

Geheimtipp:

Für das individuelle Ofengemüse-Rezept können Sie ihr Lieblingsgemüse verwenden und dies zubereiten.

DAS ABENDESSEN - ZUM ABSCHLUSS DES TAGES

Proteine, gesunde Fettsäuren und komplexe Kohlenhydrate – ein gesundes Abendessen enthält alle essenziellen Nährstoffe, die für die Gesundheit wichtig sind.

Bei der Zusammenstellung der abendlichen Mahlzeit sind allerdings einige spezielle Hinweise zu berücksichtigen. Denn nachts im Schlaf durchläuft der menschliche Körper verschiedene Regenerationsprozesse, für die Energie notwendig ist. Dafür bedient sich der Organismus vorrangig an den Kohlenhydraten, die wir über unsere Nahrung zu uns nehmen. Falls Du jedoch zu viele davon aufnimmst, wandelt der Körper diese teilweise in Fettdepots um.

Ernährungsexperten raten dazu, am Abend vor allem proteinreiche Kost zu servieren. Hochwertige Eiweißlieferanten wie Hülsenfrüchte, Produkte auf Soja-Basis und Fisch liefern wichtige Energie für die Regeneration – obendrein wirken sich die guten Proteinquellen positiv auf unser Sättigungsgefühl aus.

Eiweißreiche Lebensmittel genießen aus diesem Grund auch den Ruf als vergleichsweise schnelle und lang anhaltende Sattmacher.

Diese Empfehlung bedeutet jedoch nicht, dass Du Kohlenhydrate komplett vom Speiseplan verbannen solltest: Vielmehr kommt es darauf an, welche Art von Kohlenhydraten Du konsumierst und in welcher Menge.

Bevorzuge komplexe und ballaststoffhaltige Kohlenhydrate, die beispielsweise in Vollkornprodukten und Kartoffeln, Obst und Bohnen enthalten sind.



Zeitaufwand:

20 Min

ZUM ABENDESSEN

Gebratener Schafskäse im Speckmantel auf

Rucola-Parmesan-Salat

Zutatenliste:

150 g	Schafskäse
50 g	Speck (dünne Scheiben, Bacon)
30 g	Rucola
15 g	Parmesanflocken
2 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico (hell)
Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Rucola waschen und in eine Salatschüssel geben.

Das Olivenöl mit dem Balsamico gut vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker bei Bedarf abschmecken.

Den Schafskäse in Würfel schneiden und mit den Speckstreifen umwickeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Speckwürfel anbraten.

Dabei häufiger wenden, um eine gute Bräune von allen Seiten zu erreichen.

Die gebratenen Schafskäsewürfel auf den vorbereiteten Rucola Salat geben und mit Parmesanflocken bestreuen.

Geheimtipp:

Zum Umwickeln des Schafskäses mit den Speckstreifen können Zahnstocher als Unterstützung genutzt werden, die nach dem Braten entfernt werden.

Zeitaufwand:

20 Min

ZUM ABENDESSEN

Kichererbsen-Salat

Zutatenliste:

400 g	Kichererbsen
1/2	Salatgurke
125 g	Cherrytomaten
1/2	Zwiebel, rot
10 g	Petersilie, frisch
2 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Gurke waschen und in Stücke schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen und halbieren. Die Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.

Zum Schluss die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen, um diese klein zu hacken.

Für das Dressing in einer Schüssel das Olivenöl mit dem Zitronensaft verrühren sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

Die vorbereitete Gurke, Tomaten, Zwiebel, Kichererbsen und Petersilie mit dem Dressing vermengen und servieren.

Geheimtipp:

Zum Servieren können Sie Feta in kleine Würfel schneiden und auf dem Salat verteilen.

Zeitaufwand:

30 Min

ZUM ABENDESSEN

Hüttenkäse Taler

Zutatenliste:

50 g	Kirschtomaten
100 g	körniger Frischkäse
30 g	Mehl
1 EL	gehackte Petersilie
Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten waschen und klein schneiden.

Dann alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse Taler auf einem Backblech formen und diese dann für ca. 20 Min. backen.

Geheimtipp:

Als Dip können Sie einen Kräuterquark nutzen.

Zeitaufwand:

45 Min

ZUM DESSERT

Zwetschgen-Crumble

Zutatenliste:

250 g	Zwetschgen
50 g	Butter
50 g	Zucker
87 g	Mehl
Prise	Zimt

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwetschgen waschen, halbieren, entkernen und in die Auflaufform geben.

Die Butter schmelzen und mit Zucker, Zimt und Mehl verrühren.

Das entstandene Mehl-Fett-Gemisch mit Hilfe einer Gabel zu Streuseln krümeln.

Die Streusel auf den Zwetschgen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für ca. 30 Min. backen.

Geheimtipp:

Der Zwetschgen-Crumble lässt sich hervorragend mit Äpfeln sowie etwas Zitronensaft noch weiter verfeinern.

Zeitaufwand:

20 Min

ZUM DESSERT

Gefrorener Joghurt Bark

Zutatenliste:

3	Bananen
500 g	Sojajoghurt
4 EL	Erdnussmus
2 EL	Erdnüsse
200 g	Zartbitterschokolade
Prise	Meersalzflocken

Zubereitung:

Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Diese auf ein mit Backpapier ausgelegten Form eng aneinanderlegen.

Ein weiteres Backpapier darauf geben und mit dem Boden eines Glases platt-drücken. Danach das obere Backpapier wieder abziehen.

Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und währenddessen die Erdnüsse grob hacken.

Den Sojajoghurt und das Erdnussmus gleichmäßig auf den Bananenscheiben verteilen. Dann etwa die Hälfte der gehackten Erdnüsse darauf streuen.

Jetzt die geschmolzene Schokolade darüber gießen und ebenfalls gleichmäßig verteilen.

Mit dem Rest der Erdnüsse sowie einer Prise Meersalz die Schokoladenschicht bestreuen.

Dann die Form in den Gefrierschrank geben und für mind. 1 Stunde kühlen.

Geheimtipp:

Der Joghurt kann ganz einfach mit 2 EL rohem Kakaopulver vermischt werden und Sie haben einen gefrorenen Schoko-Joghurt Bark.

Zeitaufwand:

10 Min

FÜR ZWISCHENDURCH

Buttermilch-Müsli-Smoothie

Zutatenliste:

4	Orangen
100 g	Müsli deiner Wahl (z. B. Fruchtmüsli)
500 ml	Buttermilch
2 EL	Süßungsmittel nach Wahl, z. B. Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung:

Die Orangen schälen und dabei die weiße Haut ebenfalls entfernen. Die Orangen vierteln und gemeinsam mit dem Müsli, der Buttermilch und dem Honig in den Rührbecher geben und pürieren.

Geheimtipp:

Den Smoothie in ein vorher im Gefrierschrank gekühltes Glas geben und im Sommer einen gekühlten sowie nahrhaften Smoothie genießen.



Zeitaufwand:

10 Min

FÜR ZWISCHENDURCH

Proteinshake mit Blaubeeren

Zutatenliste:

550 ml	Mandelmilch
500 g	Blaubeeren
125 g	Cashewkerne
80 g	Haferflocken
2 TL	Süßungsmittel nach Wahl, z. B. Honig oder Agavendicksaft
1 TL	Zimt

Zubereitung:

Die Blaubeeren gründlich waschen und von möglichen Stielen befreien.

Alle Zutaten in den Rührbecher füllen und pürieren.

Geheimtipp:

Die Blaubeeren können durch beliebige Obstsorten, wie z. B. Bananen oder Erdbeeren, ersetzt werden und somit eine saisonale Anpassung des Smoothies bewirken.



GLOSSAR

Mengenangaben:

EL	=	Esslöffel (gestrichen, wenn nicht anders angegeben)
TL	=	Teelöffel (gestrichen, wenn nicht anders angegeben)
g	=	Gramm
L/l	=	Liter
ml	=	Milliliter

Fachbegriffe:

backen	Garmethode, bei der das Gargut auf einem Blech, Rost oder in Formen bei trockener Hitze zwischen 140 bis 250 Grad gelockert, gegart oder gebräunt wird.
braten	Trockenes Garen bei starker Hitze.
dämpfen	Schonende Garmethode in Wasserdampf unter Umgebungsdruck bei Temperaturen bis zu 100 Grad. Dämpfen ist besonders farb-, aroma- und vitamin-schonend.
dünsten	Garmethode, bei der Lebensmittel mit wenig Flüssigkeit oder Fond gegart werden. So bleiben Nährwert und Aromen weitgehend erhalten.
frittieren	Zubereitungsform, in der Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Obst oder Gemüse im Fett bei 170 bis 180 Grad schwimmend ausgebacken wird.
grillen	Garmethode, bei dem Fleisch, Geflügel, Fisch oder Gemüse über dem offenen Feuer gegart wird.
räuchern	Verfahren, Fisch oder Fleisch durch Rauch haltbar, trocken, dunkler und geschmacksintensiver zu machen.

Berufsförderungswerk Hamm GmbH

Caldenhofer Weg 225

59063 Hamm

www.bfw-hamm.de

Fotos: <https://pixabay.com/de/photos/>