

Vegetarisch essen & trinken mit der Ernährungspyramide



Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung



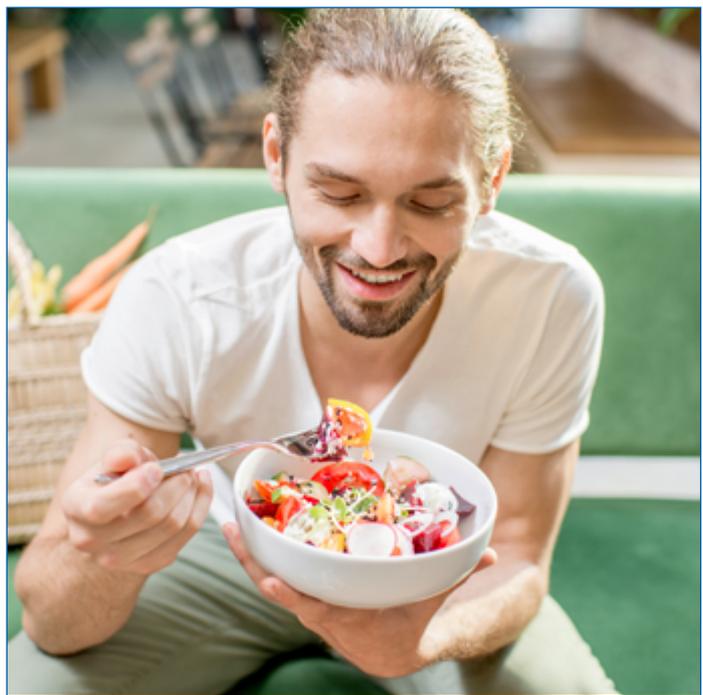
Inhalt



Inhalt

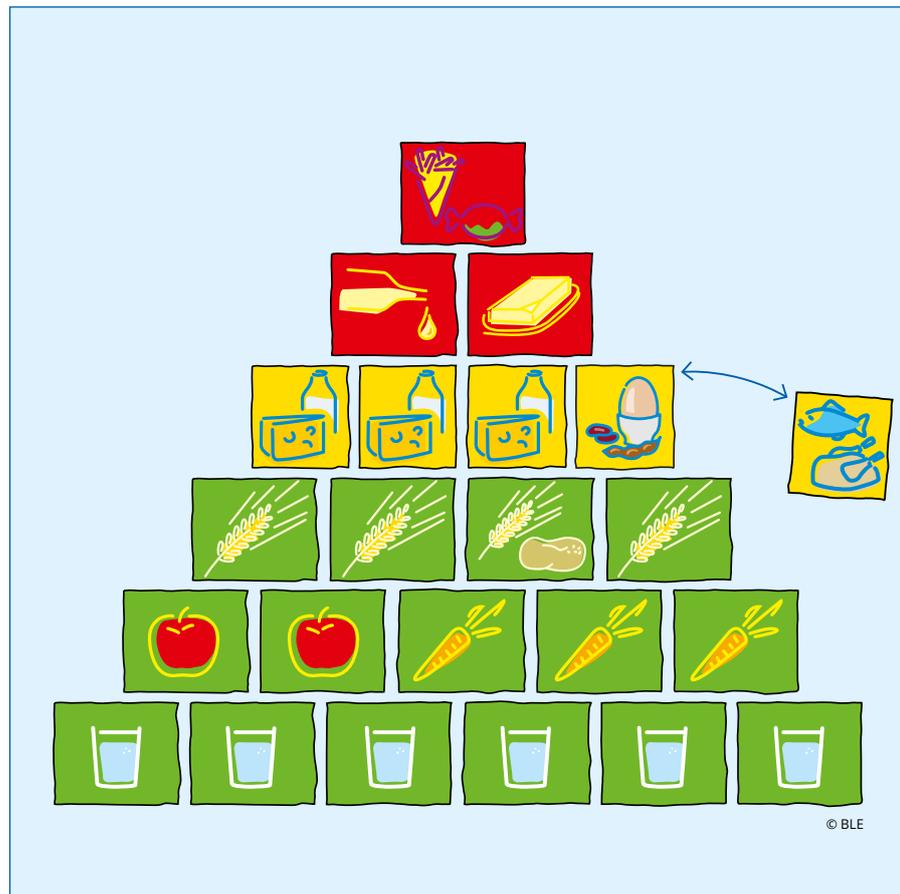
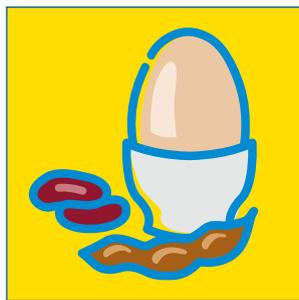
Vegetarisch essen & trinken mit der Ernährungspyramide	4
Wie sieht die vegetarische Ernährungspyramide aus?	5
Wie sieht mein vegetarischer Speiseplan aus?	6
Ist vegetarische Ernährung gesund?.....	9
Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurst & Co.....	13
Wie erkenne ich vegetarische Lebensmittel?.....	15
Probieren Sie es aus!.....	16
Impressum	17

Vegetarisch essen & trinken mit der Ernährungspyramide



Vegetarische Ernährung gibt es schon lange in der menschlichen Geschichte. In den letzten Jahrzehnten werden es aber immer mehr Menschen, die kein Fleisch und keinen Fisch essen möchten. Dafür kann es viele Gründe geben. Sie tun es zum Beispiel aus Rücksicht auf die Tiere, um die Umwelt zu schonen oder um der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun. Auch Sie gehören dazu und essen vegetarisch? Oder überlegen Sie, es zu tun? Dann finden Sie hier Informationen, wie eine vegetarische Ernährung anhand der Ernährungspyramide funktioniert und worauf Sie achten können, damit Sie auch ohne Fleisch und Fisch immer ausreichend mit allem versorgt sind, was Ihr Körper braucht.

Wie sieht die vegetarische Ernährungspyramide aus?



Erst einmal: gar nicht so viel anders als die mit Fleisch und Fisch. Statt Fleisch und Fisch haben hier pflanzliche Lebensmittel etwas mehr Platz.

Das Symbol  steht für Eier und Hülsenfrüchte. Sie liefern dem Körper wertvolles Protein, welches sonst über Fleisch und Fisch aufgenommen wird. Hierzu zählen auch die vielen Produkte, die Fleisch und Wurst nachempfunden sind und häufig aus Hülsenfrüchten hergestellt werden.

Wie auch in der Ernährungspyramide mit Fleisch und Fisch gilt: Jede Ebene widmet sich einer oder zwei Lebensmittelgruppe(n). Jeder Lebensmittelgruppe ist ein Symbol zugeordnet. Zum Beispiel steht der Apfel für Obst, die Möhre für Gemüse. Die Ampelfarben geben einen ersten Hinweis, wovon es mehr oder weniger sein darf:

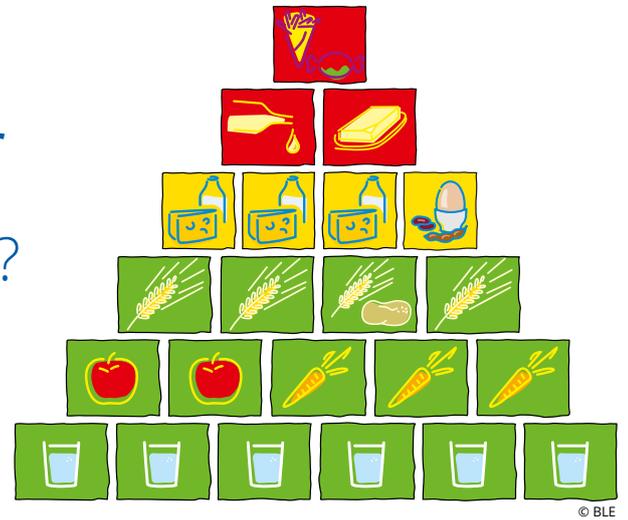
- grün** = reichlich,
- gelb** = mäßig und
- rot** = sparsam.

Nichts ist verboten, auf die richtige Menge kommt es an. Jeder Baustein steht für eine Portion. Die Pyramide beinhaltet zum Beispiel 6 Portionen Getränke, 3 Portionen Gemüse oder 3 Portionen Milch/Milchprodukte.

Die Ernährungspyramide stellt eine Orientierung dar. Sie muss nicht jeden Tag exakt erfüllt werden. Wichtig ist, dass der Durchschnitt stimmt. Portionen, die an einem Tag fehlen oder zu viel sind, können am nächsten Tag ausgeglichen werden – die Wochenbilanz zählt.

In erster Linie ist die vegetarische Ernährungspyramide für gesunde Erwachsene konzipiert. Schwangere, Stillende, Kinder, Jugendliche, Senior*innen und chronisch Kranke haben besondere Nährstoffansprüche. Hier kann es sinnvoll sein, sich individuell bei einer Ernährungsfachkraft beraten zu lassen.

Wie sieht mein vegetarischer Speiseplan aus?



© BLE

Umständliches Kalorienzählen und Nährwertberechnen ist nicht nötig – die Ernährungspyramide kommt ohne Gramm- und Kalorienvorgaben aus.

Oft lässt sich eine Portion gut mit der eigenen Hand abmessen. Denn die wächst mit und ist ungefähr an die eigene Körpergröße und somit auch den Energiebedarf angepasst. Dabei gilt: 1 Portion = 1 Hand voll. Das entspricht zum Beispiel einer Tomate oder einem Apfel.

6x



Reichlich Getränke

Zu den Getränken gehören: Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, maßvoll schwarzer Tee und Kaffee, stark verdünnter Gemüse- und Obstsaft (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)

Tipp: Bevorzugen Sie Mineralwasser mit einem hohen Calciumgehalt, besonders, wenn Sie wenig Milch und Milchprodukte essen/trinken.

1 Portion:

- 1 großes Glas

3x



Reichlich Gemüse

Zum Gemüse gehören: rohes und gegartes Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte

Tipp: Kaufen Sie möglichst regionale und saisonale Produkte.

1 Portion:

- 1 Hand voll großstückiges Gemüse (z. B. Tomate) **oder**
- 2 Hände voll zerkleinertes Gemüse (z. B. Salat, Brokkoliröschen)

2x



Reichlich Obst

Zum Obst gehören: frisches und getrocknetes Obst, Obstsaft und Nüsse

Tipp: Obstsaft enthalten relativ viel Zucker, daher lieber als stark verdünnte Schorle (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) trinken. Greifen Sie auch regelmäßig zu Nüssen, sie liefern viele wertvolle Nährstoffe.

1 Portion:

- 1 Hand voll großstückiges Obst (z. B. Apfel) **oder**
- 2 Hände voll kleinstückiges Obst (z. B. Beeren) **oder**
- 1 kleine Hand voll Trockenfrüchte oder Nüsse

4x



Reichlich Brot, Getreide und Beilagen

Dazu gehören: Brot, Brötchen, Getreide(-flocken) sowie Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Quinoa, Bulgur, Couscous und Reis

Tipp: Bevorzugen Sie Vollkornprodukte (Reis, Nudeln, Brot, Brötchen), sie enthalten mehr Ballaststoffe und Mineralstoffe.

1 Portion:

- 2 Hände voll Getreideflocken **oder**
- 1-2 Scheiben Brot **oder**
- 2 Hände voll Beilagen (gekocht)

3x



Mäßig Milch und Milchprodukte

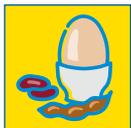
Dazu gehören: Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse, Mandel-, Hafer-, Soja-, Reis- oder Kokosdrink

Tipp: Pflanzliche Drinks (z. B. aus Hafer, Reis, Mandeln, Soja oder Kokosnüssen) haben eine andere Zusammensetzung als Milchprodukte. Bevorzugen Sie mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Drinks.

1 Portion:

- 1 Glas Milch oder Drink **oder**
- 1 Becher Joghurt oder
- 1-2 Scheiben Käse

1x



Mäßig Eier, Hülsenfrüchte und pflanzliche Fleischalternativen

Dazu gehören: Eier, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen) und daraus hergestellte Produkte (z. B. Tofu, Falafel, Hummus) sowie pflanzliche Wurst- und Fleischalternativen (z. B. Sojageschnetzeltes)

Tipp: Bevorzugen Sie wenig verarbeitete Produkte. Achten Sie bei Fleisch- und Wurсталternativen auf die Zutatenliste. Hier gibt es große Unterschiede zwischen den Produkten.

1 Portion:

- 1-2 Eier (circa 1-2 x pro Woche) **oder**
- 2 Hände voll Hülsenfrüchte (circa 3-4 x pro Woche) **oder**
- 1 Handteller voll Tofu oder andere Fleisch- bzw. Wurсталternative (circa 3-4 x pro Woche)

2x



Sparsam Öle und Fette

Dazu gehören: Speiseöle, Butter, Margarine, Bratfette, Sahne, Mayonnaise

Tipp: Pflanzliche Öle liefern wichtige Fettsäuren. Hochwertige Öle sind zum Beispiel Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

1 Portion:

- 1,5–2 Esslöffel

1x



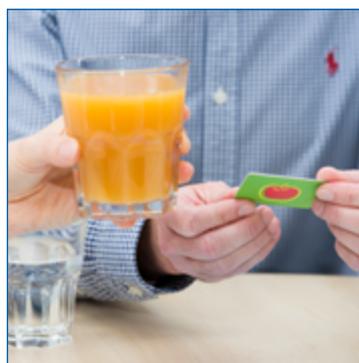
Sparsam Extras

Dazu gehören: Süßigkeiten und süße Getränke, süßes Gebäck, salzige und fettreiche Snacks, alkoholische Getränke

Tipp: Für eine ausgewogene Ernährung sind Extras nicht nötig. Ganz verzichten müssen Sie darauf aber nicht.

1 Portion:

- 1 Hand voll (z. B. 1 Riegel Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen) **oder**
- 1 Glas süßes oder alkoholhaltiges Getränk



Ist vegetarische Ernährung gesund?

Das lässt sich pauschal nicht beantworten. Egal ob mit oder ohne Fleisch und Fisch – es kommt immer darauf an, was genau und wie viel wovon gegessen wird. Fest steht aber, dass Vegetarier*innen tendenziell etwas gesünder sind als ihre fleisshessenden Mitmenschen. Sie haben zum Beispiel seltener chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 und Fettstoffwechselstörungen. Das liegt einerseits an der vegetarischen Ernährung. Andererseits aber vermutlich auch daran, dass Vegetarier*innen sich häufiger genauer mit ihrem Essverhalten beschäftigen. Vielleicht nehmen sie auch noch andere positive Änderungen vor, wie zum Beispiel weniger Süßigkeiten zu essen und sich mehr zu bewegen.

Aber sind Vegetarier*innen auch ausreichend mit allem versorgt, was der Körper braucht? Schließlich fällt eine ganze Lebensmittelgruppe aus dem Speiseplan heraus. Um die Versorgung mit Nährstoffen einschätzen zu können, ist es sinnvoll, sich die vegetarische Ernährung etwas genauer anzuschauen. Denn es gibt nicht DIE Vegetarier*innen. Grundsätzlich verzichten Vegetarier*innen auf Lebensmittel, die von getöteten Tieren stammen, also in der Regel auf Fleisch und Fleischprodukte, Wurst, Fisch und Meeresfrüchte. Es gibt aber unterschiedliche Formen des Vegetarismus:



Ovo-Lacto-Vegetarier*innen

Ovo-Lacto-Vegetarier*innen haben sowohl Eier als auch Milch und Milchprodukte in ihrem Speiseplan.

Lacto-Vegetarier*innen

Lacto-Vegetarier*innen essen und trinken Milch und Milchprodukte, verzichten aber auf Eier.

Pescetarier*innen

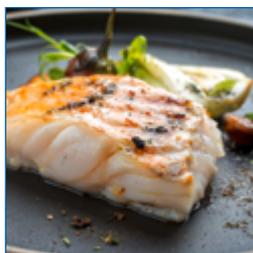
Pescetarier*innen essen auch Fisch.

Flexitarier*innen

Seit einiger Zeit verbreitet sich in Deutschland auch die flexitarische Lebensweise. Flexitarier*innen orientieren sich dabei an der ovo-lacto-vegetarischen Ernährung, ohne grundsätzlich auf Fleisch zu verzichten. Sie essen nur gelegentlich Fleisch und werden deshalb auch Teilzeit- oder flexible Vegetarier*innen genannt.

Veganer*innen

Die vegane Ernährung, bei der tierische Lebensmittel komplett gemieden werden, wird hier nicht thematisiert.



Was können Sie beim Verzicht auf Fleisch und Fisch beachten, um ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein? Im Folgenden werden die wichtigsten Nährstoffe in Hinblick auf eine fleischlose Ernährung betrachtet.

Proteine

Proteine (Eiweiß) sind als Baustoffe aller Zellen unverzichtbar für unseren Körper. Gute vegetarische Proteinquellen sind Milch und Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Getreide und Getreideprodukte. Sojaprodukte wie Tofu oder pflanzliche Fleischalternativen sind ebenfalls gute Proteinquellen und können täglich auf dem Speiseplan stehen. Pflanzliches Protein kann vom Körper häufig nicht so gut als Baustoff genutzt werden wie tierisches Protein. Wenn Sie aber Lebensmittel geschickt kombinieren, können Sie die Qualität von pflanzlichem Protein verbessern, da sich die unterschiedlichen Proteinbausteine günstig ergänzen. Gute Kombinationen sind zum Beispiel:

- Getreide + Milch → z. B. Pfannkuchen, Müsli mit Joghurt/Milch
- Getreide + Ei → z. B. Pfannkuchen, Eiernudeln, mit Ei gebundene Getreidebratlinge
- Kartoffeln + Milch → z. B. Kartoffelbrei, Ofenkartoffel/Pellkartoffel mit Kräuterquark
- Kartoffeln + Ei → z. B. Kartoffelsalat mit Ei, Kartoffeln mit Spiegelei, Tortilla (Kartoffelomelett)
- Hülsenfrüchte + Getreide → z. B. Erbseneintopf mit Brot, Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese



Calcium

Calcium ist der wichtigste Baustoff für Knochen und Zähne. Milch und Milchprodukte, insbesondere Hartkäse, sind die besten Quellen für Calcium. Mit drei Portionen Milch/-produkten und einer Gemüsemahlzeit können Sie Ihren täglichen Bedarf decken. Vor allem Brokkoli, Porree, Fenchel und grünes Blattgemüse wie Grünkohl und Chinakohl enthalten viel Calcium. Bevorzugen Sie bei pflanzlichen Milchalternativen wie Soja- oder Haferdrinks solche, die mit Calcium angereichert sind. Zum Durstlöschen wählen Sie am besten ein calciumreiches Mineralwasser.

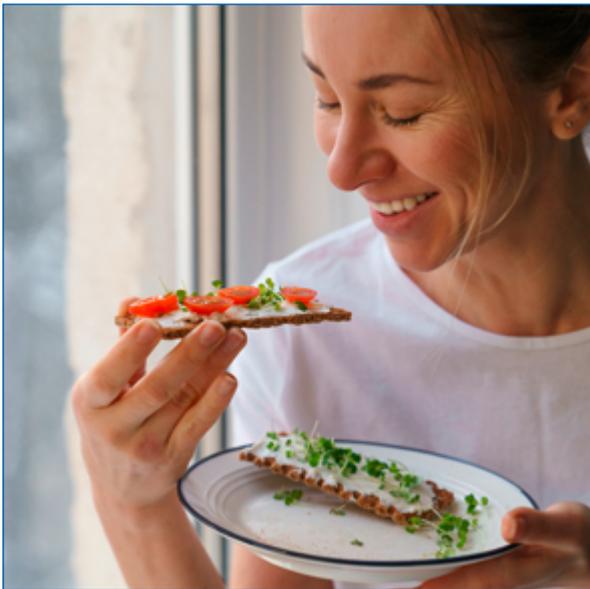
Hinweis: Ein Mineralwasser darf dann als „calciumhaltig“ deklariert werden, wenn es mehr als 150 mg Calcium pro Liter enthält. Soll das Mineralwasser zur Deckung des Calciumbedarfs beitragen, ist es sinnvoll, auf einen Calciumgehalt von mindestens 250 mg pro Liter zu achten.

Eisen

Unser Körper braucht Eisen vor allem für den Sauerstofftransport im Blut. In der vegetarischen Ernährung fallen Fleisch und Wurst als Eisenlieferanten weg, aber auch pflanzliche Lebensmittel liefern Eisen. So sind vor allem Spinat, Grünkohl, Feldsalat und Fenchel besonders eisenreich. Hülsenfrüchte, verschiedene Getreidearten wie Hirse, Amaranth und Quinoa sowie Nüsse und Ölsaaten weisen ebenfalls hohe Gehalte auf. Der Körper kann Eisen aus pflanzlichen Quellen aber nicht so gut verwerten wie Eisen aus Fleisch. Durch Vitamin C wird die Aufnahme gefördert – deshalb lässt sich die Eisenbilanz verbessern, wenn Sie Ihre Mahlzeit mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst (z. B. Paprika, Erdbeeren) oder mit einem Glas Fruchtsaft (z. B. Orangensaft) ergänzen.

Jod

Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Diese sind für viele Vorgänge im Körper nötig. Die Jodversorgung ist in Deutschland generell nicht so gut. Hier ist es also auch für Nicht-Vegetarier*innen sinnvoll, genauer hinzuschauen. Fisch ist der Hauptlieferant für Jod, und auch Milch und Eier können jodreich sein, wenn die Tiere angereichertes Futter bekommen haben. Verwenden Sie jodiertes Speisesalz, so kann Ihre Versorgung deutlich verbessert werden. Auch einige Algen liefern viel Jod. Hier sind Sie auf der sicheren Seite, wenn Sie Algen mit bekanntem Jodgehalt wählen, um nicht deutlich weniger oder mehr Jod aufzunehmen als gedacht.



Zink

Zink spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel. Es ist zum Beispiel wichtig für das Immunsystem, die Wundheilung, Haare und Haut. Genau wie Eisen kommt auch Zink sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Wichtige Quellen für Zink in der vegetarischen Ernährung sind Käse, Linsen, Haferflocken und Nüsse. Die Zinkaufnahme aus Hülsenfrüchten und Getreide können Sie durch Einweichen, Keimen oder Fermentieren verbessern. Wird gleichzeitig Protein aus tierischen Lebensmitteln (z. B. Milchprodukte, Ei) gegessen, kann das Zink auch besser aufgenommen werden.



Vitamin B₁₂

Vitamin B₁₂ benötigt der Körper für den Aufbau jeder einzelnen Zelle, insbesondere von Nervenzellen. Das Besondere an Vitamin B₁₂ ist, dass es ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Gute Quellen sind Milchprodukte und Eier sowie mit Vitamin B₁₂ angereicherte Lebensmittel – das sind häufig Milchalternativen wie Soja- und Haferdrinks, Fruchtsäfte und Frühstücksgetreideprodukte. Allerdings können nur konventionelle Lebensmittel mit Vitamin B₁₂ angereichert werden, bei Bioprodukten ist die Anreicherung nicht erlaubt. Sie können Ihre Vitamin-B₁₂-Versorgung auch durch Verwendung einer Vitamin-B₁₂-haltigen Zahnpasta ergänzen.

Langjährigen Vegetarier*innen wird empfohlen, ihren Vitamin-B₁₂-Status regelmäßig durch eine Blutuntersuchung überprüfen zu lassen.

Vitamin D

Vitamin D ermöglicht im Kindesalter den gesunden Knochenaufbau, im Erwachsenenalter schützt es vor Osteoporose. Das Vitamin gehört in Deutschland allgemein zu den kritischen Nährstoffen, nicht nur bei vegetarischen Ernährungsformen. Die beste Quelle ist Fisch. Darüber hinaus ist es auch in Eigelb, Champignons und Milchprodukten in nennenswerten Mengen enthalten. Eine Bedarfsdeckung alleine über die Nahrung ist aber nicht möglich.

Vitamin D wird auch als Sonnenvitamin bezeichnet, weil es bei ausreichender UV-Bestrahlung in der Haut gebildet wird. Besonders in den Sommermonaten kann sich der Körper ausreichend selber versorgen. Halten Sie sich dazu regelmäßig draußen auf und achten Sie darauf, dass ein Teil der Haut unbedeckt ist. Wenn das im Sommer gespeicherte Vitamin D nicht genügt, können nach Absprache mit einem/einer Mediziner*in gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel die Versorgung sicherstellen.

Omega-3-Fettsäuren

Fettreiche Fischarten wie Lachs, Hering und Makrele enthalten besonders wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Wenn Sie keinen Fisch essen, können Sie diese Fettsäuren in Form von angereicherten Lebensmitteln aufnehmen. Bei vegetarischen Produkten werden die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren aus Mikroalgen gewonnen, sind also rein pflanzlichen Ursprungs.



Fazit

Die Frage, ob eine vegetarische Ernährung den Körper gut versorgen kann, lässt sich also mit Ja beantworten. Wie bei einer Ernährung mit Fleisch und Fisch kommt es auf die Auswahl und das richtige Maß an.

Hülsenfrüchte, Milch(-produkte), Nüsse, Getreide(-produkte) und Eier liefern ausreichend Proteine. Auch die Versorgung mit kritischen Nährstoffen wie Calcium, Eisen, Zink, Jod und Vitamin B₁₂ wird bei einer bewussten Zusammenstellung des Speiseplans gesichert. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D kann durch regelmäßige Bewegung im Freien während der Sommermonate gewährleistet werden. Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf sollten ihren Vitamin-D- und Vitamin-B₁₂-Status regelmäßig durch eine Blutuntersuchung überprüfen lassen.

Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Wurst & Co.

Wenn Sie sich beim Einkaufen umschauen, finden Sie immer mehr pflanzliche Alternativen zu den klassischen tierischen Produkten wie Fleisch und Wurst, aber auch zu Milchprodukten, Eiern und sogar Fisch. Geschmack und Konsistenz ähneln dem ursprünglichen Produkt, aber die Nährwerte können ganz anders sein. Fleisch, Fisch und Kuhmilch liefern vor allem große Mengen an hochwertigem Protein, B-Vitaminen und Calcium. Nicht jedes alternative Produkt kann da mithalten. Dafür liefern manche pflanzlichen Lebensmittel zum Beispiel Ballaststoffe, gute Fette und trotzdem hochwertiges Protein. Andere wiederum sind stark verarbeitet und enthalten viele Zusatzstoffe. Hier lohnt sich auf jeden Fall ein Blick auf die Zutatenliste und die Nährwertangaben! Damit Sie einen Überblick bekommen und eine gezielte Wahl treffen können, finden Sie hier die bekanntesten Alternativen zu Fleisch, Wurst & Co.



Tofu

Tofu enthält fast genauso viel hochwertiges Protein wie Fleisch. Er wird im Prinzip wie Käse hergestellt, nur aus Sojadrink statt aus Kuhmilch. Da Tofu geschmacksneutral ist, kann er vielseitig verwendet werden. Im Handel gibt es Tofu auch mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen. Räuchertofu gibt Gemüsegerichten ein würziges Raucharoma, das an Schinken oder Speck erinnert. Seidentofu eignet sich durch die eher weiche Konsistenz besonders gut für Desserts und Kuchen.

Tempeh

Tempeh ist eine echte Proteinbombe: In 100 g stecken circa 19 g Protein. Das traditionelle indonesische Lebensmittel schmeckt nussig und entsteht durch Fermentation von gekochten Sojabohnen mit Edelpilzen. Mariniert oder paniert eignet sich Tempeh durch seine feste Konsistenz gut zum Braten.

Sojagranulat und Mykoprotein

Sojagranulat wird aus getrockneten und geschroteten Sojabohnen hergestellt. Feines Granulat kann nach dem Einweichen in Wasser oder Gemüsebrühe als Ersatz für Hackfleisch verwendet werden. Ähnlich lässt sich Mykoprotein verarbeiten, das aus speziellen Pilzen gewonnen wird. Wichtig ist bei beiden Varianten das Verfeinern mit Kräutern und Gewürzen.



Seitan

Seitan besteht aus reinem Weizenprotein (= Gluten), ist geschmacksneutral und hat eine fleischähnliche Konsistenz. Im Handel sind zum Beispiel Schnitzel und Burgerpatties aus Seitan erhältlich.



Wurst-Ersatzprodukte

Im Handel finden sich zahlreiche Wurstersatzprodukte. Der klassischen Wurst am nächsten kommen Lebensmittel aus Seitan und Tofu. Diese Produkte sind meistens stark verarbeitet und gewürzt, um den typischen Wurstgeschmack und die Konsistenz zu imitieren. Alternativ können Sie auch pflanzliche Aufstriche essen. Hauptzutat sind hier häufig Sonnenblumenkerne, Kichererbsen, Linsen oder Tofu.



Wie erkenne ich vegetarische Lebensmittel?



Frisches Gemüse und Obst, Nüsse, Getreideflocken, Öle sind vegetarisch – das ist klar. Bei verarbeiteten Lebensmitteln ist das hingegen nicht immer so einfach zu erkennen. Manche Produkte machen erstmal einen vegetarischen Eindruck. Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt dann, dass sie doch nicht vegetarisch sind. So wird zum Beispiel Gelatine als Verdickungsmittel in manchen Joghurts und Frischkäsesorten verwendet und zum Teil auch zum Klären von Saft, Wein und Bier eingesetzt. Bei der Herstellung von Käse wird häufig tierisches Lab genutzt, also das Enzym zur Milchverdauung von Kälbern.

Bei nicht eindeutigen Lebensmitteln können Label helfen, vegetarische Produkte auf einen Blick zu erkennen. Das „V-Label vegetarisch“ kennzeichnet eine fleischfreie Erzeugung. Neben der Garantie für rein vegetarische Zutaten dürfen V-Label-Produkte nicht an Tieren getestet worden sein und auch nicht die Bezeichnung „enthält genetisch veränderte Organismen“ tragen. Die Vergabe des V-Labels ist zudem an regelmäßige Inspektionen in den Produktionsstätten der zu lizenzierenden Produkte gebunden.



Probieren Sie es aus!

Chili sin Carne con Bulgur

Rezept für 6 Personen



120 g	Zwiebeln, frisch
2	Knoblauchzehen, frisch
4	Paprika (ca. 600 g)
4 EL	Rapsöl
1 l	Gemüsebrühe
350 g	Mais, tiefgekühlt
300 g	Kidney-Bohnen, Konserve oder getrocknet
500 g	Tomaten in Stücken, Konserve
350 g	Bulgur
	Fluorid-Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver nach Geschmack
120 g	Gouda, mindestens 45 % Fett i. Tr.

1. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika würfeln und in Rapsöl andünsten.
2. Mit Gemüsebrühe auffüllen.
3. Mais, Kidney-Bohnen, Tomaten und Bulgur hinzufügen und kurz aufkochen lassen.
4. 30 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen.
5. Mit Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
6. Gouda reiben und zum Bestreuen dazu reichen.

Tipp: Wenn Sie getrocknete Kidney-Bohnen verwenden, dann weichen Sie die Bohnen über Nacht ein, das verkürzt die Kochzeit.

Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Impressum

0122/2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text und Redaktion

Susanne Illini (Dipl. Oecotrophologin), BLE
Vera Larisch (B. Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften), BLE

Bilder

Titel, S. 3: luismolinero
Von links nach rechts, von oben nach unten:
S. 4: Rawpixel.com, gpointstudio, Microgen, rh2010
S. 9: petrrogskov, japolia, HLPhoto
S. 10: Rawf8, HLPhoto, Rainer Fuhrmann, rh2010
S. 11: DimaBerlin, Anastasia Izofatova, Drobot Dean, Monkey Business
S. 12: Viktor Kochetkov, mythja, zphoto83
S. 13: Martina, kazoka303030, Microgen
S. 14: EdNurg, Junior Gobira, Jef Milano, nito
S. 15: Pavel Losevsky, Tyler Olson
S. 16: Ildi
Alle © stock.adobe.com
S. 6–8: K. Arras, © BLE
S. 8 unten (Symbolkarten): A. van Son, © BLE

Grafik

Arnout van Son, Alfter

Nutzungsrechte

Die Nutzungsrechte an den Inhalten in diesem Heft liegen ausschließlich beim der BLE. Die Weitergabe des Heftes als Arbeits- und Informationsmaterial an Klienten der Ernährungsberatung ist zulässig, eine anderweitige Weitergabe an Dritte ist unzulässig.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

2. Auflage 2023

© BLE



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigen Lebensmittelkonsum entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Flut an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.