

»
MHMMM, DAS
SCHMECKT!
«



Unsere leckeren Rezepte für kleine Nachwuchsköche.

Mobil
KRANKENKASSE

IMPRESSUM

Redaktion Mobil Betriebskrankenkasse,
Team Prävention und Gesundheitsförderung

Druck Merkur Druck GmbH, Norderstedt

Gestaltung und Umsetzung

ENGELMANN & KRYSCHAK Werbeagentur,
aktiVital GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der Mobil Betriebskrankenkasse und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Hinsichtlich des Leistungsumfangs sind ausschließlich das SGB V und die Satzung der Mobil Betriebskrankenkasse maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angabe werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Bildnachweis iStock (Titel, Seite 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19)

April 2021

DAS IST FÜR DICH DRIN:



FRÜHSTÜCK

Seite 5



MITTAGESSEN

Seite 8



ABENDBROT

Seite 12



SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

Seite 15



GUT ZU WISSEN

Seite 17

DARAUF DARFST DU GESPANNT SEIN:

In diesem Ernährungsbooklet finden deine Eltern und du leckere Rezepte und wertvolle Tipps für deine rundum gesunde Ernährung.

Je nachdem, wie alt du bist, kannst du einige der Rezepte vielleicht schon allein zubereiten. Aber denk' dran: Jeder gute Chefkoch braucht auch einen Helfer, der ihm mit Rat und Tat zur Seite steht und auch mal ordentlich mit anpacken kann.

Die Rezepte sind leicht zuzubereiten und passen super in deinen Schulalltag.

Eine ausgewogene Ernährung kann dir dabei helfen, dich fit und voller Energie zu fühlen. Also, worauf wartest du? Probier's gleich aus!

»
**GESUND UND
LECKER KOCHEN:
EIN KINDERSPIEL.**
«

GESUNDER START: FRÜHSTÜCK.

ERST FRÜHSTÜCK, DANN GEHT'S LOS!

Ohne einen gesunden Start in den Tag läuft nichts. Auch wenn du manchmal überhaupt keine Lust darauf hast: Für einen Tag voller Action brauchst du ein Power-Frühstück, um gut durchhalten zu können.

Wenn du morgens am liebsten direkt wieder ins warme Bett zurückmarschieren würdest und nicht aus den Federn kommst, ist es am besten, wenn du dir schon am Abend vorher alles rauslegst, was du für dein Frühstück brauchst. So kannst du ein paar Minuten länger liegen bleiben und gerätst nicht in Stress.

Für ausreichend Energie brauchst du **Kohlenhydrate**: Die finden sich in Brot, aber auch in Müsli – du entscheidest selbst, worauf du Lust hast! Damit du gesund und fit bleibst, dürfen **Vitamine** in Form von Obst und Gemüse nicht fehlen: Such' dir einfach die Obstsorten aus, die du am liebsten magst.

Eiweiß in Form von Käse, Wurst und Joghurt oder Milch brauchst du auch, denn Eiweiß hilft dir dabei, deine Muskeln leichter aufzubauen. Schokolade ist übrigens auch mal erlaubt: So eine kleine Sünde ab und zu muss definitiv drin sein. Auf den folgenden Seiten findest du ein paar Rezepte für ein gesundes und leckeres Frühstück.



SÜßE LECKERBISSEN: SCHOKOTOAST MIT MANGO-SMOOTHIE

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

- 1/2 reife Mango (ca. 150 g)
- 150 g Joghurt (1,5% Fett)
- 1/2 TL Honig (oder Agavendicksaft)
- 1 Scheibe Vollkorntoast (ca. 30 g)
- 1 TL Margarine
- 10 g dünne dunkle Schokoladentäfelchen
- 1 TL Sesam

ZUBEREITUNG:

Die Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Mango zusammen mit Joghurt und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren (auch im Mixer möglich). Vollkorntoastbrot toasten, mit Butter bestreichen und den Sesam darauf verteilen. Zum Schluss die Schokotäfelchen auflegen.

Schon gewusst

- Mango hat wichtige Vitamine (E, B und C).
- Dunkle Schokolade ist die beste, da sie den geringsten Zucker- und höchsten Kakaogehalt hat.



STÄRKT DIE ABWEHR: MÜSLIDRINK

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

- 2 EL Mehrkornflocken
- 125 ml Milch
- 75 g Joghurt
- 1/2 reife Banane
- 1 EL Honig (oder Agavendicksaft)
- nach Belieben Beeren der Saison

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab gut durchmischen, danach in ein Glas füllen und genießen.

Schon gewusst

- Beeren haben viele Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und Antioxidantien. Diese wirken u. a. entzündungshemmend und machen dein Immunsystem abwehrstark.
- Joghurt und Milch sind gute Eiweißquellen.



ENERGIELIEFERANT: PFLAUMEN-ZIMT-MÜSLI

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

- 5 getrocknete Pflaumen
- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

ZUBEREITUNG:

Pflaumen klein schneiden. Milch und Haferflocken in einem Topf aufkochen und dabei umrühren. Die zerkleinerten Pflaumen und die Hälfte des Zimts hinzufügen, dann abkühlen lassen. Zum Schluss den restlichen Zimt und den Sirup darübergeben.

Schon gewusst

- Pflaumen enthalten Eisen, Magnesium, Kalium, Kupfer und Zink – das sind wichtige Mineralstoffe!

LECKERER ZWISCHENSTOPP: MITTAGESSEN.

POWER SAMMELN FÜR DEN NACHMITTAG.

Um fit zu sein für den Nachmittag, spielt das Mittagessen eine wichtige Rolle. Achte allerdings darauf, dass dir dein Essen nicht zu schwer im Magen liegt, sonst wirst du schnell müde und träge.

Am besten gelingt das, wenn du eine ausgewogene Mahlzeit zu dir nimmst. Ausgewogen heißt, dass du all das, was wichtig für dich ist, durch die Nahrung aufnimmst. Dazu gehören, ähnlich wie beim Frühstück, Kohlenhydrate, Eiweiß und Vitamine, um dir ausreichend Energie zu geben.

»
**IMMER AM BESTEN:
 AUSGEWOGEN UND
 GESUND ESSEN!**
 «

Wenn du viel Sport machst, brauchst du mehr Energie. Das ist wie mit einem Auto: Wenn es schneller fährt, braucht es mehr Benzin.

! Tipp

Nimm dir beim Essen Zeit und lass' Handy und Fernseher aus – wer in Ruhe isst, kaut besser. Und wie sagt man so schön: Gut gekaut ist halb verdaut!



ITALIEN FÜR ZUHAUSE: NUDELN MIT TOMATENSAUCE

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

1/4 Zwiebel
 1/4 Möhre
 1/4 Stange Staudensellerie
 1/4 EL Olivenöl
 175 g Tomaten (oder 1 große Dose Tomaten)
 1/4 Bund Petersilie
 1/2 EL Zucker
 Salz und Pfeffer
 100 g Nudeln nach Wahl

ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Möhre schälen, Sellerie putzen. Alles fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Frische Tomaten mit kochendem Wasser über-

brühen, 30 Sekunden ziehen lassen, dann kalt abspülen, Haut abziehen. Tomaten fein hacken. Petersilie abspülen, ebenfalls fein hacken. Tomaten, Petersilie und Zucker zum Gemüse geben, 125 ml Wasser dazugießen und alles mit Deckel 30 Minuten schmoren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen und zusammen mit der Sauce servieren.

! Schon gewusst

Selbstgemachte Tomatensauce schmeckt besser und ist wegen der frischen Tomaten gesünder.





**DOPPELT LECKER:
OMELETT-BURGER MIT ZUCCHINI**

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

- 1/2 kleine Zucchini (ca. 70 g)
- 1 Stiel glatte Petersilie
- 1 Scheibe geräucherte Putenbrust (ca. 25 g)
- 1 Ei (Größe L)
- 1 EL Milch (1,5% Fett)
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 1 Vollkornbrötchen (ca. 45 g)
- 1 EL Kräuterquark
- 1 Salatblatt
- 1 kleine Tomate (ca. 50 g)

ZUBEREITUNG:

Die halbe Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Putenbrust in schmale Streifen und fein hacken. Ei, Milch, etwas Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel verrühren. Zucchiniraspel, Petersilie und Putenstreifen mit dem Ei vermischen. Die Eimasse in eine mit Öl bedeckte Pfanne geben und anbraten. Vollkornbrötchen mit Kräuterquark bestreichen, das Salatblatt und das fertige Omelett darauflegen. Tomate in Scheiben schneiden und ebenfalls darauflegen.

Schon gewusst
Zucchini enthält die Vitamine A, B, C, D und E sowie Eisen, Zink und Magnesium.



**KÖSTLICHER KLASSIKER: HÄHNCHEN
MIT SÜßKARTOFFEL-POMMES**

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

- 1 Süßkartoffel
- 1 Stück Hähnchen- oder Putenfilet
- Paprikagewürz
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Süßkartoffel in Pommes-Stäbchen schneiden, mit etwas Öl betupfen und bei 200 °C für ca. 20 Minuten in den Backofen schieben. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden, würzen und anbraten. Fertige Süßkartoffel-Pommes mit etwas Salz und Paprika bestreuen. Ein bisschen Ketchup ist erlaubt.

Schon gewusst
Salz entzieht dem Körper Wasser, daher vorsichtig würzen. Ketchup enthält sehr viel Zucker.



**HUT AB: MIT
HACKFLEISCH GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN**

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

- 1 große rote Paprika
- 1/4 Zwiebel
- 100 g Hackfleisch
- Salz und Pfeffer
- 1 kleine Scheibe Käse

ZUBEREITUNG:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Die Zwiebeln dazugeben. Den „Deckel“ der Paprika abschneiden und die Kerne entfernen. Das Hackfleisch hineinfüllen und mit einer kleinen Scheibe Käse die Paprika wieder schließen. Etwa 15 Minuten bei 180 °C im Backofen lassen, nach Wunsch dazu Reis servieren.

Schon gewusst
Paprika ist eine Vitaminbombe und enthält vor allem Vitamin C.

DAS FINALE: ABENDBROT.

ENERGIE FÜR DEN NÄCHSTEN TAG: MIT DER ABENDMAHLZEIT DAVOR!

Am Abend solltest du dir den Bauch nicht mehr vollschlagen, denn wenn dein Magen zu sehr mit der Verdauung beschäftigt ist, kannst du nicht gut schlafen. Wenn es mittags warmes Essen gab, reicht nun das klassische Abendbrot.

Es gibt Vollkornbrot, Rohkost, vielleicht einen Salat oder andere Kleinigkeiten.

Das Abendbrot ist eine gute Gelegenheit zum Zusammensitzen und Reden. Du kannst deinen Eltern von deinem Tag berichten und davon, was du alles erlebt hast.



»
**AB INS BETT: MIT
EINEM GESUNDEN
ABENDBROT.**
«



TRIUMPH-TRIO: TOMATEN- THUNFISCH-HÜTTENKÄSE-SALAT

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

10 Cherrytomaten (die kleinen)
1 Dose Thunfisch (in eigenem Saft)
2 EL Hüttenkäse
3 Stiele frische Petersilie
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Tomaten waschen, in der Mitte durchschneiden und in eine kleine Schüssel geben. Den Thunfisch abtropfen lassen und ebenfalls in die Schüssel geben, den Hüttenkäse und die 3 Stiele klein gehackte Petersilie dazugeben. Ein wenig würzen und alles umrühren.

Schon gewusst

Thunfisch im eigenen Saft hat am wenigsten Fett.



À LA KÄPT'N IGLO: FISCHSTÄBCHEN-SANDWICH

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

2 Fischstäbchen
2 Blätter Kopfsalat
100 g Salatgurke
1 Vollkorntoastie
1 TL Remoulade

ZUBEREITUNG:

Fischstäbchen nach Packungsangabe im Backofen garen. Zwei Blätter Kopfsalat waschen. 100 g Salatgurke waschen und in Stifte schneiden. Toastie tosten und halbieren. Die Hälften mit der Remoulade bestreichen und mit Salat belegen. Fischstäbchen darauflegen und Sandwich mit dem Deckel schließen. Mit den Gurkenstäbchen servieren.

Schon gewusst

Fischstäbchen kann man auch im Backofen zubereiten, dann braucht man kein Fett.



**CREMIGER KRACHER:
KNUSPRIGES QUARK-KÄSE-BRÖTCHEN**

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

- 50 g körnigen Frischkäse
- 1 Messerspitze Salz
- 1 Messerspitze Pfeffer
- 1 Messerspitze edelsüße Paprika
- 1 kleine Tomate
- 1 Vollkornbrötchen

ZUBEREITUNG:

Tomate waschen, halbieren und den Stielansatz keilförmig herausschneiden, dann die Tomate in Scheiben schneiden. Das Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen und die Paprika daraufstreuen. Die Tomate auf das Brötchen legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.



Schon gewusst

Körniger Frischkäse hat weniger Fett als herkömmlicher Frischkäse.

**NASCHEREIEN FÜR ZWISCHENDURCH:
SNACKS.**

Damit die Pausen zwischen den Mahlzeiten nicht zu lang werden, sind kleine Snacks für zwischendurch ideal. Ein Stück Schokolade oder ein paar Gummibärchen ab und zu sind völlig in Ordnung – aber gesunde Snacks geben dir noch viel mehr Energie! Auf den folgenden Seiten findest du ein paar leckere Snacks – bei denen du geschmacklich auf nichts verzichten musst!



**GARANTIERT EIN GUTER MIX:
NUSSCOCKTAIL**

Eine Handvoll Nüsse enthält viel Eiweiß, Vitamin B₆, Niacin, Vitamin E sowie Folsäure und ist super gesund.

Aber Vorsicht: Nüsse haben auch viel Fett, dazu kannst du mehr auf der Seite „Übersicht über die wichtigsten Nährstoffe“ nachlesen.

Schon gewusst

Statt Chips und Süßigkeiten Nüsse, frisches Obst und Gemüse mundgerecht zuschneiden: Was leichter zu essen ist, isst man auch eher.



GEHEIMWAFFE(L): VOLLKORN-SESAM-WAFFELN

DU BRAUCHST (FÜR 4 PERSONEN):

100 g Butter
200 g Honig
2 TL Backpulver
500 g Vollkornmehl
100 g Sesam
1 EL Zimt
450 ml Milch
3 Eiweiß
3 Eigelb

ZUBEREITUNG:

Butter schaumig rühren, Honig langsam dazugeben und Eigelb nacheinander einrühren, bis die Masse schaumig ist. Backpulver mit Mehl vermischen und beides zusammen mit Sesam und Zimt unter die Masse mengen. So viel Milch dazugeben, dass die Masse dickflüssig vom Löffel fließt. Teig 30 Minuten quellen lassen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Waffeleisen einfetten und aus dem Teig Waffeln backen. Mit Obst und Nüssen nach Belieben belegen.

Schon gewusst

In dunklem Mehl sind mehr Mineralstoffe und Vitamine enthalten als in weißem Mehl.



ZUM DAHINSCHMELZEN: MOUSSE AU CHOCOLAT

DU BRAUCHST (FÜR 1 PERSON):

1 tiefgekühlte Banane
1 Avocado
2 EL Backkakao

ZUBEREITUNG:

Geschälte Banane klein schneiden und etwa eine Stunde ins Tiefkühlfach legen. Avocado schälen und mit der Banane zusammen in den Mixer geben. Kakao dazu – und alles mixen!

Schon gewusst

Achtung! Vitamin- und Kalorienbombe gleichermaßen: Avocado enthält viel (gutes) Fett, Banane Fructose und Kohlenhydrate.

GUT ZU WISSEN

WUSTEST DU SCHON, ...

- ... dass Getränke wie Eistee, Cola und fertige Apfelschorle wahnsinnig viel Zucker haben? Du kannst besser Wasser, selbst gemixte Apfelschorle oder leicht gesüßten Tee trinken. Am besten 1-1,5 Liter pro Tag (Mama und Papa sollten etwas mehr trinken: 1,5-2 Liter pro Tag).
- ... dass Paprika das Gemüse mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt ist?
- ... dass ein Sumoringer bis zu 20.000 kcal/Tag zu sich nimmt? Du solltest etwa 1.500-2.000 kcal aufnehmen (je nach Alter, Größe und Geschlecht).
- ... dass du statt Zucker auch Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig zum Süßen nehmen kannst? Das sind nämlich natürliche Produkte.
- ... dass Obst und Gemüse aus deiner Region fast immer am frischesten sind? Ganz einfach, weil sie keinen weiten Transportweg hinter sich haben und weniger Pestizide enthalten. Obst und Gemüse haben die meisten Vitamine, wenn sie saisonal und regional geerntet werden.



EIN STARKES TEAM: DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE.

KOHLLENHYDRATE

Sie liefern dir Energie und treten in Form von Stärke in allen Getreideprodukten auf, z. B. in Nudeln oder Brot, aber auch in Kartoffeln und Reis. Kohlenhydrate sind aber auch Zucker, daher sollte man nicht zu viel davon essen.

FETTE

Auch Fette geben deinem Körper Energie. Es gibt pflanzliche Fette in beispielsweise Oliven- oder Rapsöl und Nüssen, aber auch tierische Fette in Fleisch und Ei. Manchmal verstecken sich Fette, z. B. in Schokolade oder Wurst. Pflanzliche Fette sind gesünder, aber auch in Maßen zu genießen.

Als gute Fettsäuren gelten Omega-3-Fettsäuren (vermehrt in Fischölkonzentrat, Rapsöl und Leinöl) und Omega-9-Fettsäuren bzw. einfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie vor allem in Olivenöl, Kernöl, Rapsöl, in Nüssen und Avocados vorkommen.

Wenn von „schlechten“ Fetten die Rede ist, sind vor allem gesättigte Fettsäuren gemeint,

das sind meist tierische Fette. Schlecht sind sie deshalb, da sie das Risiko der Arterienverkalkung (Arteriosklerose) steigern und zu einem Anstieg des gesundheitsgefährdenden LDL-Cholesterins führen können. Junge Menschen sollten das zwar wissen, müssen davor aber weniger Angst haben.

EIWEIß

Es wird auch Protein genannt und ist in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten zu finden. Auch Hülsenfrüchte wie Bohnen enthalten Eiweiß. Sie sind der Stoff aus dem Körperzellen, Enzyme und Hormone gemacht sind.

VITAMINE

Sie stärken unter anderem dein Immunsystem und sind in allen Obst- und Gemüsesorten versteckt. Das bekannteste Vitamin ist das Vitamin C, aber es gibt noch mehr davon, nämlich A, B, D, E und K. Wenn du Gemüse mit anderen, fetthaltigen Lebensmitteln wie z. B. Fleisch isst, kann dein Körper die Vitamine noch besser aufnehmen. Vitamin D kann dein Körper selbst bilden, benötigt dazu aber Hilfe durch UVB-Strahlung – und die kommt aus dem Sonnenlicht!

ANTIOXIDANTIEN

Sie sind die Schutzstoffe für unseren Körper und stärken ihn gegen freie Radikale. Freie Radikale können durch Essen und Trinken (z. B. in Zusatzstoffen, Konservierungsstoffen und Zucker) in unseren Körper gelangen, aber auch durch Zigarettenrauch und Umweltgifte.

Aber erst wenn freie Radikale im Übermaß entstehen, können sie uns schaden. Antioxidantien helfen unserem Körper, mit freien Radikalen fertigzuwerden, und können sie unschädlich machen. So sorgen sie für ein natürliches Gleichgewicht im Körper. Antioxidantien sind in Gemüse, Kräutern, Früchten, Sprossen, Ölsaaten und Nüssen, naturbelassenen Ölen und Fetten zu finden.



CELLE

Service-Point:
Burggrafstraße 1
29221 Celle

HAMBURG

Service-Point:
Hühnerposten 2
20097 Hamburg

MÜNCHEN

Service-Point:
Friedenheimer Brücke 29
80639 München

NEU-ISENBURG

Service-Point:
Martin-Behaim-Straße 8
63263 Neu-Isenburg



GERN BERATEN WIR SIE AUCH PERSÖNLICH

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Einen Termin vereinbaren Sie bitte telefonisch unter **0800 255 0800** oder online unter mobil-krankenkasse.de/termin

Oder rufen Sie uns an:



Mobil
KRANKENKASSE