

TAG DER ERNÄHRUNG

7. März

Zum Aktionstag

- Der Tag der gesunden Ernährung wurde 1998 von dem Verband für Ernährung und Diätetik e.V. ins Leben gerufen und findet seit 2007 jährlich am 7. März statt. Dieser Tag ist eine gute Möglichkeit, um sich ganz bewusst mit Ernährung auseinanderzusetzen.
- Die Ernährung dient einerseits der Aufnahme von Lebensmitteln, bestehend aus Trinkwasser und aus Nahrungsmitteln, die der Mensch zum Aufbau seines Körpers und zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen benötigt. Andererseits wirkt sich die Nahrungsaufnahme auch wesentlich auf das körperliche, geistige, seelische und soziale Wohlbefinden des Menschen aus.

Der Aktionstag mit Kneipp



Zitat Sebastian Kneipp:

*„Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich.
Die Zubereitung der Speisen soll einfach und
ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande
kommen, in welchem sie von der Natur geboten
werden, desto gesünder sind sie.“*

Ernährung ist eines der Kneippschen Elemente – und wahrscheinlich noch mehr als das. Es geht um gesunde Nahrungsaufnahme, aber auch um das gemeinsame Essen, das Miteinander, den sozialen Austausch und die Kommunikation. Entscheidend ist also nicht nur, was man isst, sondern wie man es isst.

Nehmen Sie den Tag der Ernährung als Anlass für ein gemeinsames Muffins-Backen für die Sonntags-Kaffeetafel – ob in der Familie, mit Kindern, Senioren oder gemeinsam mit Freunden.

Achtsamkeit und Rituale beim Essen

Die Nahrungsaufnahme ist heutzutage leider oft Nebensache. Gemeinsam den Tisch decken, die Mahlzeit aufwendig anrichten oder erst mit dem Essen zu beginnen, wenn alle am Tisch sitzen - solche Tischregeln gelten häufig als überflüssig und veraltet.

Rituale beim Essen können jedoch den Genuss steigern, weil feste Handlungen rund ums Essen Nahrungsmittel köstlicher erscheinen lassen und auch zu einer bewussteren und gesünderen Ernährung führen. Das wiederum kann sogar beim Abnehmen helfen

Aufmerksam essen

Nur noch schnell eine E-Mail schreiben, zwischen zwei Terminen das Sandwich verdrücken oder während der Lieblingsserie essen: Wer nebenbei isst, nimmt im Schnitt mehr Kalorien zu sich, denn man ist abgelenkt und spürt die Sättigung nicht. Außerdem isst man über den Tag verteilt mehr, als wenn man zu festgelegten Zeiten ist.

Miteinander schlemmen

Gemeinsames Speisen verbindet – egal ob Nachbarn, Kollegen oder Familienangehörige am Tisch sitzen. Das Beisammensein am Tisch erhöht außerdem die Aufmerksamkeit für unser Gegenüber, da Menschen beim Essen negative Emotionen ihres Gegenübers schneller bemerken.

Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Gemeinsam lässt sich leichter ein fester Rhythmus bei der Nahrungsaufnahme einhalten – und der schützt vor plötzlich auftretenden Heißhungerattacken. Wer weiß, dass es abends etwas Gutes zu essen gibt, dem kann oft schon der Gedanke an die spätere gemeinsame Mahlzeit helfen, unnötige Snacks zu vermeiden.

Sich täuschen lassen

Wie viel wir jeden Tag verzehren, wird nicht nur davon bestimmt, mit wem wir essen, sondern auch von welchem Geschirr. Je größer der Teller, desto größer ist beispielsweise auch die Portion, die man sich auflädt. Rote Teller sollen den Appetit zügeln. Weiße Teller mit einem schmalen Rand sollen beim Abnehmen helfen, denn je schmaler der Rand, desto größer wirkt die Portion, so dass man automatisch weniger isst. Dieser Geschirrtrick lässt sich auch andersherum nutzen, wenn man Essensverweigerern etwas schmackhaft machen möchte: Eine Portion wirkt kleiner, wenn sie auf einem Teller mit breitem Rand angerichtet wird.

Kochen statt Fertiggerichte

Nicht nur mehr Genuss, sondern auch Entspannung kommt in den Alltag, wenn man sich selbst an den Herd stellt. Wer kocht, kann die Zutaten bestimmen und frisch zubereiten. Wer auf Fertigprodukte zurückgreift, tut sich nichts Gutes. Darin stecken in der Regel mehr Zucker, Salz, schlechte Fette und Zusatzstoffe, als man in einem selbst gekochten Essen verwenden würde.

Aus den Augen, aus dem Sinn

Spätestens nachmittags überkommt viele der süße Hunger. Liegen Kekse oder Schokolade griffbereit, fällt es schwer, nicht zuzuschlagen. Wer weniger beziehungsweise gesünder naschen will, bereitet einen gesunden Snack vor und bewahrt die Süßigkeiten außer Reichweite auf. Wenn aufgeschnittenes Obst oder Gemüse vor der Nase steht, greift man schneller zu, als aufzustehen, um sich ein Stück Schokolade zu holen.

Kneipp-Tipps

Der Kneipp-Bund e.V. hat drei besondere Muffin-Rezepte für Leib & Seele zum Nachbacken ausgesucht. Die Muffins eignen sich übrigens auch hervorragend als Geschenk. Viel Freude beim gemeinsamen Backen und Genießen!

1. Schoko-Malzkaffee-Muffins

Zutaten für den Teig:

- 150 ml Malzkaffee
- 50 g Zartbitter-Schokolade
- 180 g weiche Butter
- 120 g Rohrzucker
- 2 Eier
- 220 g Dinkelmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 20 g Kakao
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz



Backofen auf 180° C vorheizen.
Muffinformen vorbereiten.

Kaffee stark kochen und 150ml abmessen. Die Schokolade in kleine Stücke hacken und im heißen Kaffee schmelzen lassen.

Die weiche Butter mit dem Rohrzucker schaumig rühren, Eier nacheinander gut unterrühren. Mehl, Mandeln, Kakao, Backpulver und Salz mischen. Abwechselnd mit dem Schoko-Malzkaffee kurz und kräftig unter die Eiermasse rühren.

Teig in die Formen füllen. Ca. 20 Minuten backen.

1. Vegane Muffins mit Banane und Haferflocken (ohne Zucker und Fett)

Zutaten für den Teig:

- 4 Bananen
- 120 ml Hafermilch oder andere pflanzliche Milch
- 100 g Dinkelmehl
- 80 g zarte Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- Abrieb einer BIO-Zitrone
- 2 TL Saft einer frisch gepressten Zitrone
- Mark einer Vanilleschote

Backofen auf 180° C vorheizen.
Muffinformen vorbereiten.

Die Bananen zu Mus pürieren.
Hafermilch und die restlichen Zutaten kräftig (nicht zu lange) unterrühren.
Teig in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen



2. Deftige Variante: Gemüse-Muffins

Zutaten für den Teig:

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 20 g getrocknete Tomaten
- 70 g Mascarpone
- 40 g Butter
- 1 Ei
- 1 EL Essig
- 125 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- Pfeffer und Chili
- Evtl. etwas Hafermilch



Backofen auf 180° C vorheizen.

Muffinformen vorbereiten.

Die Zucchini und die Karotte mit einer Reibe zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden, die getrockneten Tomaten fein hacken und beides ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Butter in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle schmelzen. Mascarpone dazugeben und solange verrühren, bis es eine homogene Masse ist. Das Ei und den Essig dazugeben, gut verrühren und über das Gemüse geben. Alles zusammen leicht verrühren.

Mehl mit dem Backpulver, dem Salz und den Gewürzen mischen und unter das Gemüse heben. (Scheint die Masse zu trocken, bei Bedarf einen Schuss Hafermilch dazugeben). Gut verrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Teig in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen leicht abkühlen lassen und aus der Form stürzen.