



Teil 3

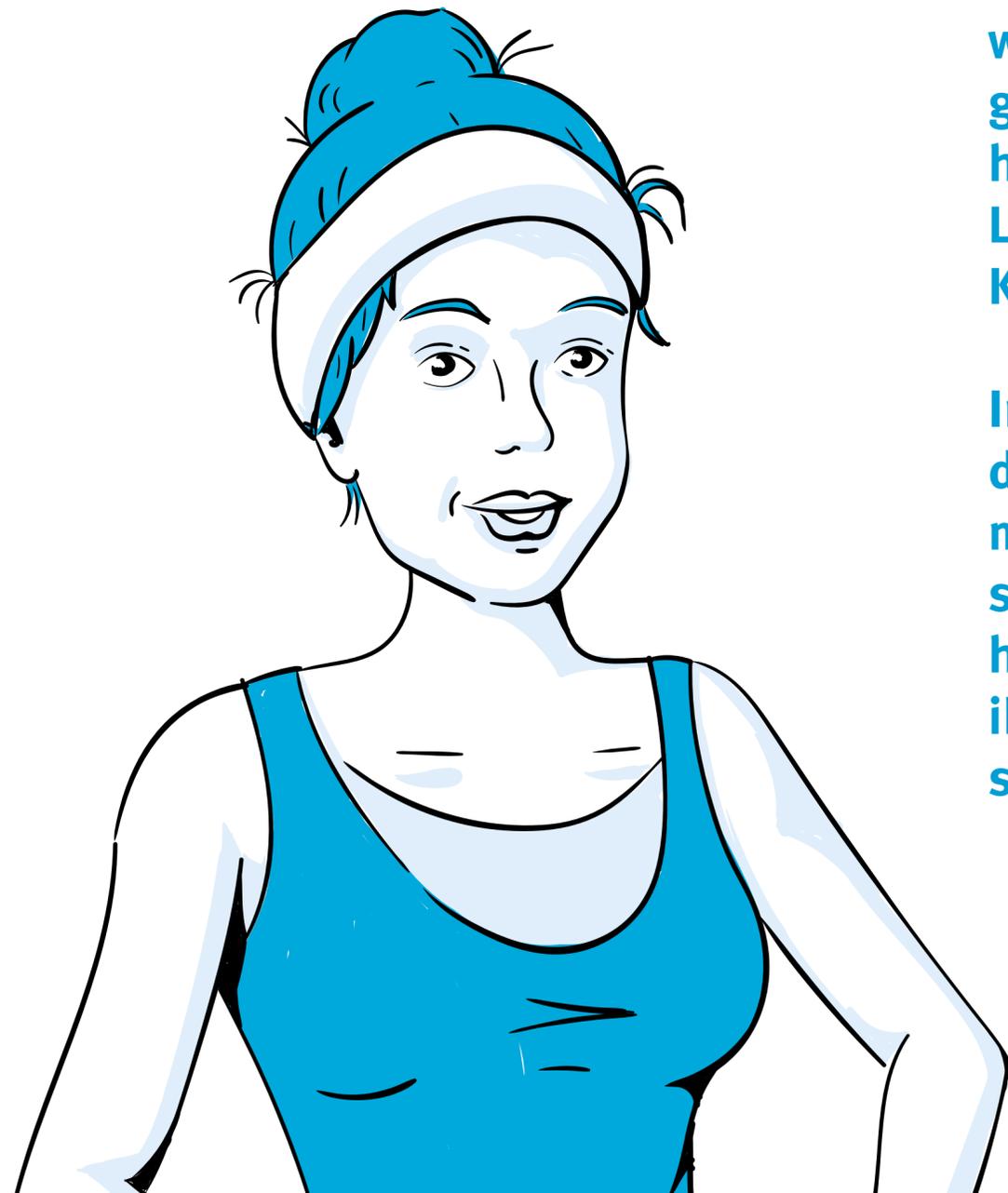
Gesunder

Einkauf

HOCHSCHUL
SPORT
@
Home

Eat
Smarter

Grundsätzliches



Die geschlossenen Mensen und Lokale haben in den letzten Wochen dazu geführt, dass viele gewohnte Mahlzeiten weggefallen sind. Die meisten von uns waren dadurch gezwungen ihre Essgewohnheiten zu verändern. Einige haben Alternativen gefunden, wie Bäcker, Abhol- und Lieferservice. Andere haben sich selbst gepflegt und ihre Kochkünste unter Beweis oder eben auf die Probe gestellt.

In jedem Fall hat die veränderte Situation dazu geführt, dass wir uns plötzlich mehr Gedanken darüber machen mussten, was alles in den Einkaufswagen kommt. Aber smartes Einkaufen ist gar nicht so einfach. Warum ihr auf hochwertige Lebensmittel zurückgreifen solltet und wie ihr ohne viel Aufwand für Abwechslung bei euren Speisen sorgen könnt, erfahrt ihr hier.

Was kommt in den Einkaufswagen?

Zunächst gilt, die Lebensmittel sollten am besten hochwertig – also reich an Nährstoffen – und haltbar sein. Vor allem getrocknete Lebensmittel wie Linsen oder Reis, Tiefkühlprodukte sowie Konserven bieten sich hier an.

Noch vor dem Einkauf ist es sinnvoll, sich einen Wochenplan zu erstellen. Bei der Frage, wie dieser aussehen kann hilft eine einfache Faustformel: **70 %** der Lebensmittel, die aufgenommen werden, sollten komplett unverarbeitet sein (Gemüse, Obst, Eier, Milch, Fisch, Fleisch usw.), etwa **20 %** leicht verarbeitet (Brot, Konserven, eingelegtes Gemüse, Konfitüren usw.) und bei den restlichen **10 %** könnt ihr euch austoben. Es darf auch mal Pizza oder Schokolade sein.

Es hat gleich mehrere Vorteile sich an diesem einfachen Tipp zu orientieren. Bei der Verarbeitung von Lebensmitteln gehen Nährstoffe verloren. Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto höher ist sein Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Außerdem haben stark verarbeitete Lebensmittel häufig einen hohen Gehalt an





Zucker, Zusatzstoffen, Fett und/oder Salz sowie einen hohen Energiegehalt, sättigen aber nicht lange. Um sicherzustellen, dass wir uns mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen und potenziell gesundheitsschädigende Mengen von Zucker, Fett und Co. vermeiden, sollte der Anteil an verarbeiteten Lebensmitteln in unserer Ernährung so gering wie möglich sein. Leicht verarbeitete Lebensmittel sind nicht völlig nährstoffarm und können unsere Gerichte daher ruhig ergänzen.

Mit dieser Auswahl kannst du dir ohne viel Aufwand gesunde, leckere und abwechslungsreiche Gerichte kochen: Als Grundlage dient eine Proteinquelle wie Putenbrust, Fisch, Bohnen oder Tofu. Dazu suchst du dir Gemüsesorten, die dir schmecken und die zu deiner Proteinquelle passen. Als nächstes fügst du deinem Gericht – wenn du möchtest – Kohlenhydrate hinzu. Hier bieten sich zum Beispiel Vollkornnudeln oder Bulgur an. Mit Kräutern und Gewürzen kannst du abschließend für Geschmack und Abwechslung sorgen. Ob dein Gericht orientalisches, italienisches oder asiatisches gewürzt ist, bleibt dir überlassen.

Gute Proteinquellen für deinen Speiseplan



Wie viel Eiweiß, also Proteine, wir pro Tag benötigen, ist in der Ernährungswelt ein viel diskutiertes Thema. Vor allem für Sportler und Vegetarier/Veganer variieren die Empfehlungen stark. Wofür benötigen wir Eiweiß überhaupt? Eiweiß versorgt uns wie Fette und Kohlenhydrate vor allem mit Energie. Zusätzlich dient es unserem Körper unter anderem als Baustoff für unsere Muskulatur, Organe, Haare, Antikörper und Hormone. Damit wir ausreichend Proteine zu uns nehmen empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine Zufuhr von mindestens 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht – das wären bei einer 70 kg schweren Person 56 g Eiweiß pro Tag. Für Vegetarier und Veganer wird ein Zuschlag von 10 bis 20 % pro Tag empfohlen. Der Bedarf liegt dementsprechend bei etwa 65 g pro Tag.

Warum wird bei einer überwiegend pflanzlichen Ernährung ein Mehr an Eiweiß empfohlen? Das liegt daran, dass wir im Grunde nicht direkt Proteine benötigen, sondern die Aminosäuren, aus denen sie bestehen. Einige Aminosäuren kann unser Körper selbst herstellen, andere nicht und diese müssen wir dann mit der Nahrung aufnehmen. Zwar gibt es



sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel mit natürlich hohem Proteingehalt, allerdings entspricht die Zusammensetzung der Aminosäuren in tierischen Produkten mehr dem, was unser Körper benötigt als es bei pflanzlichen Lebensmitteln der Fall ist. Mit dem Zuschlag von 10 – 20 % und abwechslungsreichen Nahrungsmitteln als Proteinersatz, lässt sich der Bedarf gut decken.

Welche Lebensmittel sind reich an Proteinen? Gute pflanzliche Eiweißquellen sind vor allem Hülsenfrüchte und Getreideprodukte: 100 g Erbsen enthalten 7 g Eiweiß, 100 g Linsen 9 g und 100 g Tofu versorgen uns mit 16 g Protein. Auch Haferflocken dienen mit 13 g Eiweiß auf 100 g als guter Eiweißlieferant. Walnüsse enthalten auf 100 g 16 g Protein und zwei Scheiben Vollkornbrot (100 g) versorgen uns mit 7 g Eiweiß. Bei tierischen Lebensmitteln dienen 100 g Magerquark oder 100 g Ei mit jeweils 12 g Eiweiß als gute Eiweißquellen. 100 g Camembert (30 % F. i. Tr.) enthalten 24 g Eiweiß und 100g Putenbrust versorgen uns ebenfalls mit 24 g Eiweiß.

Gesunder Einkauf



Viele Menschen kaufen aus Gewohnheit immer dieselben Lebensmittel, von denen sie wissen, wo es sie gibt, wie sie in der Küche zu verarbeiten sind und welche Rezepte damit umgesetzt werden können. Wenn ihr die oben genannten Tipps beherzigt, werden ihr jedoch schnell merken, dass bewusster und vielseitiger einkaufen gar nicht schwer ist und darüber hinaus zu einer gesünderen Ernährung beiträgt. Denn je mehr wir über unsere Lebensmittel, ihren Inhalt, ihre Bedeutung für unseren Körper, ihre Herkunft und Haltbarkeit, sowie die Möglichkeiten der jeweiligen Verwendung wissen, desto selbstverständlicher wird eine ausgewogene Ernährung. Und vielleicht lässt sich ja noch das eine oder andere bisher unbekannte spannende Rezept entdecken. Probiert es doch mal aus! Unser Rezeptvorschlag Thai-Curry!

Rotes

Thai-Curry

mit Hähnchen

Zutaten
für 2 Personen

- › 300 g Hähnchenbrustfilets
- › 100 g Kaiserschoten
- › 100 g Prinzessbohnen
- › 1 rote Paprika
- › 1 Karotte
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 300 ml Kokosmilch
- › 100 ml Gemüsebrühe
- › 4 EL Sesamöl
- › 2 EL Sojasauce
- › 1 EL rote Currypaste
- › 30 g Cashewkerne
- › eventuell Reis

Zubereitung

Den Knoblauch feinhacken. Die Paprika, Prinzessbohnen, Frühlingszwiebeln und Kaiserschoten waschen, die Karotte schälen und alles in dünne Streifen schneiden. Die Hähnchenbrustfilets ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

2 EL des Sesamöls in einem Wok erhitzen und das Hähnchen darin für 3 min. anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Nun das restliche Sesamöl in den Wok geben, die Currypaste und den Knoblauch hinzufügen und ebenfalls für etwa 3 min. anbraten.

Als nächstes die Kokosmilch und Gemüsebrühe mit in den Wok geben und das Gemüse hinzufügen und aufkochen. Anschließend die Sojasauce zugeben und alles für 5 min. köcheln lassen. Dann das Hähnchen mit in den Wok geben und alles nochmals für 5 min. köcheln lassen. Das Thai Curry auf Teller verteilen und abschließend mit Cashewkernen garnieren. Wer möchte, kann Reis dazu servieren.

Quelle des Rezepts: [kitchenstories.com](https://www.kitchenstories.com)



Hochschulsport Münster
Leonardo-Campus 11
48149 Münster
Tel.: 0251 83-38390
hochschulsport@uni-muenster.de

www.hochschulsport.ms
  [hochschulsport.ms](https://www.instagram.com/hochschulsport.ms)

Impressum

Herausgeber: Hochschulsport Münster
Redaktion: Janette Lindner, Lea Hartwig
V.i.S.d.P.: Jörg Verhoeven
Satz und Layout: goldmarie design