

# Register nach Hauptzutaten



## A/B

### Ananas

Vegetarisch grillen 175

### Apfel

Guten-Morgen-Müsli 119

Pfannkuchen vom Blech 168

### Aprikose

Quark-Aprikosen-Auflauf 188

### Aubergine

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Moussaka 167

Polentaecken mit Ratatouille 159

### Banane

Curry-Fisch mit Lauch 174

Vegetarisch grillen 175

### Baiser

Express-Eissplittertorte 185

### Basilikum

Pesto 162

### Blumenkohl

Vegetarisch grillen 175

### Brokkoli

Bratwurstspieße 180

Brokkoli-Schmand-Suppe 132

Gemüsenuedeln al forno 155

### Bulgur

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Bulgursalat 134

Bowl-Fantasien 136

## C/D

### Cannelloni

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

### Champignons

Mediterrane Gemüsepfanne mit Joghurt-  
Minz-Soße 152

Überbackene Schweineschnitzel 153

### Chili

Linsenbolognese 166

### Couscous

Gefüllte Paprikaschote auf  
Tomatensoße 143

### Dinkelmehl

Helle Soße 163

Schneller Tassenkuchen 189

Zimtschnecken 190

### Dinkelvollkornmehl

Erdbeer crumble 186

Mandelmuffins 197

Pfannkuchen vom Blech 168

Quarkbrötchen 113

Quarkküchlein 194

Vanillehörnchen 195

## E/F

### Eier

Arme Ritter aus dem Ofen 123

Klassischer Kartoffelsalat 141

### Erbsen

Superschneller Nudelsalat 142

**Erdbeeren**

Erdbeer crumble 186

Fruchtsoße 193

**Feldsalat**

Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138

**Feta**

Bowl-Fantasien 136

Fladenbrot-Calzone 156

Gefülltes Fladenbrot 122

Vegetarisch grillen 176

**Fisch**

Curry-Fisch mit Lauch 174

Schlemmerfilet 183

**Fladenbrot (Pide)**

Fladenbrot-Calzone 156

Vegetarisch grillen 177

**Frischkäse**

Rote-Linsen-Aufstrich 114

Zucchini-Käse-Suppe 130

**G/H****Gewürzgurken**

Klassischer Kartoffelsalat 141

Superschneller Nudelsalat 142

**Grieß**

Quark-Aprikosen-Auflauf 188

**Gnocchi**

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

**Hähnchen**

Hähnchentopf 182

Italienisches Blech 147

**Haferflocken**

Guten-Morgen-Müsli 119

Haferflockenknusperkekse 196

Knuspermüsli 118

Kokos-Porridge 120

Müsliriegel 116

Porridge to go 121

Reisbratlinge 169

**Haselnüsse**

Haferflockenknusperkekse 196

Müsliriegel 116

**Heidelbeeren**

Fruchtsoße 193

**Himbeeressig**

Himbeer-Senf-Dressing 139

**Honig**

Knuspermüsli 118

Müsliriegel 116

**I/J****Joghurt**

Guten-Morgen-Müsli 119

Mediterrane Gemüsepfanne mit

Joghurt-Minz-Soße 152

**K****Kakao**

Schneller Tassenkuchen 189

**Kartoffeln**

Feine Linsensuppe 129

Gartengemüseauflauf 173

Gemüsecremesuppe mit Topping 125

Italienisches Blech 147

Kartoffel- und Möhrenstifte mit

Kräuterquark 154

Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf 172

Klassischer Kartoffelsalat 141

Moussaka 167

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160

Vegetarisch grillen 175

**Kichererbsen**

Bowl-Fantasien 136

Gefüllte Wraps 149

Hähnchentopf 182

Kichererbsencreme 115

Mediterrane Gemüsepfanne mit

Joghurt-Minz-Soße 152

Toppingideen 126

**Kidneybohnen**

Gefüllte Wraps 149

**Kirschen**

Fruchtsoße 193

Quarkkuchlein 194

**Knoblauch**

Vegetarisch grillen 177

**Kohlrabi**

Bratwurstspieße 180

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Gartengemüseauflauf 173

### **Kokosflocken**

Kokos-Porridge 120

### **Kosmilch**

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

Curry-Fisch mit Lauch 174

### **Kopfsalat**

Gefülltes Fladenbrot 122

### **Kürbis**

Gemüsecremesuppe mit Topping 125

## **L/M**

### **Lachs**

Lachsauflauf mit grünem Spargel 170

### **Lauch**

Curry-Fisch mit Lauch 174

Italienische Polenta 158

Toppingideen 126

### **Lauchzwiebeln**

Pfannkuchen vom Blech 168

### **Linsen**

Bowl-Fantasien 136

Feine Linsensuppe 129

Linsenbolognese 166

Linsensalat mit roter Bete 133

Rote-Linsen-Aufstrich 114

### **Mandeln**

Knuspermüsli 118

Mandelmuffins 197

Pesto 162

Schlemmerfilet 183

### **Mandeldrink**

Vanillesoße 192

### **Mango**

Mangocreme 187

### **Milch**

Helle Soße 163

Vanillesoße 192

### **Minze**

Mediterrane Gemüsepfanne mit  
Joghurt-Minz-Soße 152

Reisbratlinge 169

### **Möhren**

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

Feine Linsensuppe 129

Gemüsenudeln al forno 155

Hackfleischsoße 165

Kartoffel- und Möhrenstifte mit  
Kräuterquark 154

## **N/O**

**Nudeln** → Vollkornnudeln

**Nüsse** → Haselnüsse

## **P/Q**

### **Pak Choi**

Gnocchi „rot, grün, weiß“ 144

### **Paprika**

Bulgursalat 134

Bunter Nudelsalat 140

Fladenbrot-Calzone 156

Gefüllte Paprikaschote auf  
Tomatensoße 143

Gefüllte Wraps 149

Überbackene Schweineschnitzel 153

### **Parmesan**

Pesto 162

Schlemmerfilet 183

### **Pastinaken**

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160

### **Pistazien**

Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138

### **Polenta**

Italienische Polenta 158

Polentaecken mit Ratatouille 159

### **Puddingpulver**

Mangocreme 187

Vanillesoße 192

Zimtschnecken 190

### **Quark**

Cannelloni mit Gemüsefüllung 148

Express-Eissplittertorte 185

Kartoffel- und Möhrenstifte mit  
Kräuterquark 154

Mangocreme 187

Ofengemüse mit buntem Quarkdip 160  
 Quark-Aprikosen-Auflauf 188  
 Quarkbrötchen 113  
 Quarkküchlein 194  
 Vanillehörnchen 195

## R

### Rapsöl

Himbeer-Senf-Dressing 139

**Reis** → Vollkornreis

### Rind

Hackfleischsoße 165

Moussaka 167

### Rote Bete

Linsensalat mit roter Bete 133

## S

**Schafskäse** → Feta

### Schmand

Brokkoli-Schmand-Suppe 132

### Schokolade

Express-Eissplittertorte 185

### Schwein

Bratwurstspieße 180

Überbackene Schweineschnitzel 153

### Senf

Himbeer-Senf-Dressing 139

### Sonnenblumenkerne

Bowl-Fantasien 136

### Spargel

Lachsauflauf mit grünem Spargel 170

### Spitzkohl

Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf 172

## T/V

### Thunfisch

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf  
 Tomatensoße 150

**Toast** → Vollkorntoast

### Tomaten

Feldsalat mit Tomaten und Pistazien 138

Tomatensoße 161

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch  
 auf Tomatensoße 150

Polentaeccken mit Ratatouille 159

Toppingideen 126

Tomatencremesuppe 131

### Tomatenmark

Bulgursalat 134

Kichererbsencreme 115

### Tortillas

Gefüllte Wraps 149

### Trockenobst

Porridge to go 121

### Vanille

Vanillehörnchen 195

Vanillesoße 192

### Vollkornnudeln

Bunter Nudelsalat 140

Gemüsenudeln al forno 155

Superschneller Nudelsalat 142

### Vollkorntoast

Arme Ritter aus dem Ofen 123

### Vollkornreis

Mediterrane Gemüsepfanne mit  
 Joghurt-Minz-Soße 152

Reisbratlinge 169

## W/Z

### Wassermelone

Vegetarisch grillen 179

### Zimt

Zimtschnecken 190

### Zucchini

Bunter Nudelsalat 140

Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf  
 Tomatensoße 150

Vegetarisch grillen 176

Zucchini-Käse-Suppe 130

### Zwiebeln

Bulgur-Gemüsepfanne 146

Hackfleischsoße 165

Zwiebelsoße 164

### Zuckerschoten

Vegetarisch grillen 176

# Stichwortverzeichnis



## A/B

- Achtsamkeit 33, 94 ff.
- Adipositas 15, 24
- Alkohol 29
- allergische Reaktion 41
- Aquafaba 40, 82
- Aufräumen 79
- Backen, vegan 39
- Ballaststoffe 20
- Bauchschmerzen 40
- Beerenfrüchte, gefrorene 76
- Bezugsperson 17
- Bio-Lebensmittel 63 ff.
- Brot 20
- Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) 16
- Coronapandemie 25, 50, 92

## D/E

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 15, 107 f.
- Diabetes mellitus Typ 2 15, 24
- Durchfall 40
- EAT-Lancet-Kommission 42
- Einfrieren 76
  - nicht möglich 78
- Einkauf 62 ff.
- Einkaufsliste 67–68
- Eiweiß 35 f.
- Energiebedarf 16, 44 → Tagesenergiebedarf
- Erkrankungen, ernährungsabhängige 24
- Ernährung, altersgemäße 18
- Ernährung, ausgewogene 16, 35

- Ernährung, gesunde 15
  - Definition 15 f.
  - erlernen 46 ff.
  - für die ganze Familie 27
  - für Erwachsene 26 f.
  - für Kinder 18, 24 f., 46
  - planetenfreundliche 41 f.
  - unterwegs 107
  - Wochenplanung 55
- Ernährungserziehung 18, 46
- Ernährungsgewohnheiten 17
  - gesundheitsförderliche 17
  - regionale 26
  - kulturelle 26
  - religiöse 26
- Ernährungspyramide 19
- Ernährungsweise 35 ff.

## Essen

- als Belohnung 46
- als Strafe 46
- aus Langeweile 50
- aus Stress 50
- Essigwasser 70
- Esskultur 46 f., 89
- Essstörung 48

## F/G

- Fast Food 15, 28, 53
- Festessen 16
- Fette und Öle, pflanzliche 28, 45
- Fette, tierische 29
- Fertiggerichte 101 ff.
  - aufpeppen 103

Fertigmüsli 19  
 Fisch 20, 22, 28, 32, 39  
 Fitness 15  
 Fleisch 20, 22, 28, 32, 39  
 Fleischersatzprodukte 38f.  
 Flexitarier 38  
 Forschungsdepartment Kinderernährung  
 (FKE) 24f., 37, 51  
 Fridays for Future 35  
 Frühstück 19, 21, 23, 26, 36, 57, 107  
 Gemüse 19f., 22f., 31f., 35ff., 46ff., 60, 64,  
 68ff., 76, 82  
 – Tiefkühl- 75, 101, 103, 111  
 Getränke 19  
 Getreide und Getreideprodukte 20  
 Glutenunverträglichkeit 41

## H/I/J

Handmaß → Handmodell  
 Handmodell 20f.  
 Handy 92  
 Hauptmahlzeit 21, 23f., 26, 57ff., 107  
 Heißhunger 27  
 Homeoffice/Homeschooling 25, 92  
 Hülsenfrüchte 20, 27, 29f., 35ff., 43ff.  
 Hunger 23, 31, 47, 55, 95, 107  
 Hygieneregeln  
 – fürs Einkaufen 64  
 – für den Umgang mit Lebensmitteln 83  
 – für die Küchenreinigung 87  
 – für die Lagerung von Lebensmitteln 69  
 – für die Vorbereitung zum Kochen 81  
 Joghurt 20

## K/L/M

Kartoffeln 20, 23, 30, 40, 58, 74, 78, 86, 100  
 Käse 20  
 Kalzium 26, 28, 36ff.

Kind 18ff.  
 – Lebensmittelmengen 22  
 – Portionsgröße 21  
 Kinderarzt 37  
 Kinderwunsch 37  
 Kita  
 – Verpflegungsangebot 108  
 Klima 35, 41ff.  
 klimabewusst essen 41ff.  
 Kochen 82ff.  
 – als lästige Pflicht 18  
 – lernen 105  
 – mit Kindern 84, 105  
 – selbst 28, 53  
 – vegetarisch 40  
 Kochkompetenz → Kochen lernen  
 Kohlenhydrate 20  
 Konzentrationsfähigkeit 23  
 Küche, schnelle 97ff.  
 Küchenausstattung 79  
 Küchengeräte 79  
 Küchenutensilien 79  
 Lagerungstipps  
 – für den Kühlschrank 70f.  
 – für den Tiefkühlschrank 75ff.  
 – für den Vorratsschrank 73ff.  
 Laktoseintoleranz 38, 41, 103  
 Lebensmittel  
 – einräumen 69ff.  
 – transportieren 69  
 – in Bioqualität 63  
 – Lagerung 69ff.  
 – pflanzliche 27  
 – speziell für Kinder 51  
 – ungesunde 48  
 Lebensmittelmengen 30ff.  
 – für Erwachsene 32  
 – für Kinder 22  
 – pro Person und Mahlzeit 32

Lebensmittelunverträglichkeiten 40f.  
Leistungsfähigkeit 21  
Liefersdienst 53, 109  
Light-Produkte 52  
Mahlzeit  
– Bedeutung für das Familienleben 17, 48  
– Definition 23  
– gemeinsame 17, 89ff.  
– Vorbereitung 81  
Mahlzeitenplanung 56f.  
Makronährstoffe 16  
Meal Prepping 99ff.  
Mengen pro Mahlzeit 32f.  
Mikronährstoffe 16  
Milch und Milchprodukte 20, 28, 37f., 44f.  
Milchersatzprodukte 38  
Mindesthaltbarkeitsdatum 72f.  
Mineralstoffe 20, 23, 35  
Mischkost, ausgewogene 36

## N/O/P

Nährstoffe 17, 21  
Nährwerttabelle 101, 103  
Nahrungsergänzungsmittel 52  
Nüsse 28ff., 36, 43ff., 66, 102  
Nussmus 66  
Nutri-Score 101  
Obst 20, 44f.  
optimierte Mischkost 25  
Pausenfrühstück 107  
Pflanzendrink 28, 36, 39, 82  
Planetary Health Diet 41f.  
– Lebensmittelmengen 45  
Pommes 18, 30, 50  
Portionsgrößen 20ff. → Handmodell

## Q/R/S

Restaurant 35, 109  
Resteverwendung 33, 86f.

Rezeptdatei 57ff.  
Salz 27  
Schlafqualität 23  
Schulmahlzeit 25  
Snack 18, 20, 31, 50, 57, 66, 107  
solidarische Landwirtschaft 68  
Sozialleben 50  
Sport 17, 92  
Stillen 25  
Süßigkeiten 20, 27, 50, 53  
Süßungsmittel 29, 102f.  
Superfood 29

## T/U/V

Tagesenergiebedarf 51  
Teenager 21, 33, 93  
Tiefkühlgerichte 101  
Tischmanieren 91  
Transportwege 29, 64  
Übergewicht 25  
vegane Ernährung 37ff.  
– bei Kindern 37  
vegetarische Ernährung 35ff.  
Verbrauchsdatum 73  
Vitamin B 12 37  
Vitamine 15, 19, 23, 26f. 35, 40, 75, 103  
Vollkorngetreide 36, 45  
Vorbildfunktion der Eltern 17, 24, 29, 46, 95  
Vorkochen 97ff.  
Vorratshaltung 74

## W/Z

Wochenplan 62ff.  
Wurstwaren 29, 44  
Zubereitungsarten 30f.  
Zucker 28, 45, 102f.  
– reduzieren 28f.  
Zuckeralternativen 28, 102  
Zwischenmahlzeit 21, 23