



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ausgabe 3 / 2019

KOMPASS ERNÄHRUNG



Ein Fest für die Sinne Wohlfühlen mit Genuss

**FESTLICHES
BAUCHGEFÜHL**

Mit Maß
und Muße

**OH, DU
FRÖHLICHE!**

Festessen
ohne Stress

**SCHNELL
SELBSTGEMACHT**

Geschenke
im Glas

**PROMINENTE IM
INTERVIEW**

Jasmin Wagner und
Cornelia Poletto

Inhalt

Interview mit Jasmin Wagner
Seite 3

Festliches Bauchgefühl
Seite 4

Gesünder genießen auf
dem Weihnachtsmarkt
Seite 5

Festessen ohne Stress
Seite 6

Die Besser-Backen-Tipps
Seite 7

Unser Drei-Gänge-Festmenü
Seite 8

Fit am Fest
Seite 11

Geschenke im Glas
Seite 12

Interview mit Cornelia Poletto
Seite 15

Links, Infos und Impressum
Seite 16



Liebe Leserinnen und Leser,

mit der Adventszeit verbinden wir Besinnlichkeit, Ruhe und Vorfreude – oder zumindest die Sehnsucht danach. Doch heute ist der „besinnliche“ Advent für viele von uns eher turbulent. Zwischen Einkäufen, Weihnachtsfeiern und dem „Schreibtisch noch leer kriegen“ fällt es schwer, sich eine Auszeit zu nehmen und kurz abzuschalten. Was vielen vom Adventsgefühl bleibt, ist der Plätzchenteller.

Die gute Nachricht: Kleine Sünden sind erlaubt, es spricht nichts gegen einen

bewussten Genuss! Zimtsterne, Marzipankartoffeln und Gänsebraten müssen sich nicht zwangsläufig in lästigen Winterspeck verwandeln.

Wir zeigen Ihnen in diesem Heft, wie Sie die nächsten Wochen entspannt und ohne schlechtes Gewissen genießen können und auch an den Festtagen fit bleiben. Den gesunden Mittelweg zwischen Verzicht und zu viel des Guten finden Sie zum Beispiel in unserem Vorschlag für ein Drei-Gänge-Festmenü. Und wir haben tolle Ideen für selbstgemachte leckere und gesunde Geschenke. Unser „Kompass Ernährung“ stimmt Sie gerne auf die schönste Zeit des Jahres ein!

Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben mit vielen bewussten Genussmomenten und ein gesundes, glückliches Neues Jahr!

Herzlichst

Julia Klöckner, Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft



„Essen steht oft für Emotionen.“

Lecker und fit durch den Advent mit Jasmin Wagner

Liebe Frau Wagner, Anfang des Jahres haben Sie an der Sendung „Das große Promibacken“ teilgenommen. Finden Sie auch im Advent Zeit zum Backen?

Ja, klar. Mein absoluter Favorit sind Riesen-Zimtschnecken mit einem herrlich cremigen Frischkäse-Topping. Ich mag auch sehr gerne ein schönes Früchte-Crumble. Dafür kombiniere ich Früchte, wie zum Beispiel Äpfel mit Himbeeren oder Birnen, Bananen und Mango. Die Streusel mache ich aus Dinkelmehl und kleinblättrigen Haferflocken.

In der Adventszeit essen wir oft zu viel. Haben Sie Tricks, wie man das verhindern kann?

Essen steht oft für Emotionen. Wenn man eigentlich schon genug gegessen hat und trotzdem die Sehnsucht spürt, noch mehr zu essen, dann stellt sich die Frage: Wofür steht das? Wenn ich nervös bin, beruhigt es mich zu kauen. Als ich diese Verbindung erkannt habe, konnte ich mir viele Naschereien ersparen, weil ich dann gelernt habe, mich durch andere Tätigkeiten zu entspannen. Wenn mir alles zu bunt wird, lasse ich mir beispielsweise eine Badewanne ein und lese.

Was gehört für Sie unbedingt zu einer ausgewogenen Ernährung?

Für mich gibt es kein böses Essen. Kohlenhydrate, die ja oft gestrichen oder verteufelt werden, finde ich total notwendig, um Energie zu haben. Wirklich wichtig ist auch, den eigenen Ess-Rhythmus zu finden und regelmäßig zu essen. Dann spürt man fast von allein, was man braucht, und bekommt automatisch Lust auf viele frische Sachen. Außerdem Sorge ich mit einem guten Sportkonzept dafür, dass ich nicht den Rest meines Lebens auf Dinge verzichten muss, die mir gut schmecken.

Heißhungerattacken verhindern oft, dass wir gute Vorsätze durchziehen. Was kann man dagegen tun?

Heißhungerattacken kenne ich gut. Besonders, wenn ich zu wenig schlafe, aus meinem Ess-Rhythmus falle oder einfach zu wenig trinke. Es hilft, vorbereitet zu sein und zu verstehen, was im Körper passiert. Der Blutzuckerspiegel sinkt und das Gehirn möchte das möglichst schnell ausgleichen. Schokoriegel und Naschkram wirken dann besonders verlockend. Aber Gefahr erkannt, Gefahr gebannt! Ich habe immer Nüsse und Trockenfrüchte dabei. Eine kleine Handvoll Nüsse vertreibt den Hunger und ist gesund, aber vor allem stabilisiert sich mein Blutzuckerspiegel wieder. Übrigens schmeckt mir getrocknete Mango viel besser als Gummibärchen. Probieren Sie es mal aus!

Gibt es in Ihrer Familie ein traditionelles Weihnachtsessen?

Da wir Vegetarier und Fleischesser sind, packen wir zwei Raclette-Grills und vor allem viele bunte Gemüsesorten auf den Tisch. Ich überbacke mir am liebsten Kartoffeln, Räuchertofu mit Mandeln und Zucchini mit Raclette-Käse in meinem Pfännchen.

Viele Menschen haben Angst vor den berühmten Weihnachtsskilos. Haben Sie Tipps, wie sich diese verhindern lassen?

Wenn ich bei einem tollen Weihnachtsessen richtig zuschlage, dann warte ich am nächsten Tag mit dem Essen darauf, bis ich wirklich wieder Hunger habe. Es ist nie schlimm, mal über die Stränge zu schlagen – schlimm wird es erst, wenn man sich deswegen schlecht fühlt und auf „Jetzt-ist-eh-alles-egal-Modus“ schaltet. Außerdem bleibe ich auch im Winter in Bewegung. Anstatt nur im Café zu sitzen, verabrede ich mich mit meinen Freundinnen oft zu einem Spaziergang. Außerdem laufe ich bis zum fünften Stockwerk immer Treppe. Das ist meine Regel.



Sie ist ein Stück deutsche Popgeschichte. **Jasmin Wagner** ist die erfolgreichste deutsche Sängerin der 90er Jahre und wurde unter ihrem Künstlernamen Blümchen berühmt. Heute arbeitet sie hauptsächlich als Moderatorin und Schauspielerin. In diesem Jahr ist sie mit einer „90er-Revival“-Tour unterwegs.



Festliches Bauchgefühl – mit Maß und Muße

In der Advents- und Weihnachtszeit lecker zu essen, gehört einfach dazu wie die Kugeln am Christbaum. Die kalorienreichen Versuchungen verlangen unserer Verdauung Höchstleistungen ab. Hier erfahren Sie, wie es mit der Balance zwischen Verzicht und Völlerei klappt.

Zu viel des Guten

Eigentlich ist man satt, aber es schmeckt so lecker – also gibt es einen Nachschlag. Kennen Sie das auch? Die letzten Wochen des Jahres bieten viele Naschereien und üppige Mahlzeiten. Wir essen oft zu fettig, zu süß und zu viel. Das ist Schwerstarbeit für Magen, Darm, Leber und Galle. Diese Organe sind lange damit beschäftigt, die Nahrung zu verdauen und brauchen dafür viel Energie. Dadurch fühlen wir uns nach dem Essen müde und schlapp. Außerdem können Bauchschmerzen, Völlegefühl, Verstopfungen, Blähungen oder Sodbrennen die Folge sein. Wie kann man das vermeiden, ohne auf den einen oder anderen Gaumenschmaus zu verzichten?



4 Tipps für unbeschwertes Genuss

1. Weniger ist mehr

Strenge Verbote führen nur zu Heißhunger. Genießen ist erlaubt, jedoch in Maßen und nicht in Massen. Einfache Tricks können dabei helfen: Servieren Sie kleinere Portionen auf kleinen Tellern oder in kleinen Schüsseln. Anstatt an einem Büffet von allem zu probieren, überlegen Sie sich, was Sie am liebsten mögen und genießen davon eine angemessene Portion. So laufen Sie nicht Gefahr, wahllos den Teller vollzuladen.

2. Ganz entspannt Zeit nehmen

Der Jahresausklang sollte eine besinnliche Zeit sein. Übertragen Sie das auch auf Ihre Essgewohnheiten. Genießen Sie langsam und bewusst, das Essen schmeckt so viel besser. Außerdem beugen Sie dadurch einer ungewollten Völlerei vor, da wir erst nach 15 bis 20 Minuten spüren, dass wir satt sind. Legen Sie zwischen den Gängen und Mahlzeiten Pausen ein, so können Sie das Sättigungsgefühl besser wahrnehmen.

3. Eine gute Grundlage schaffen

Vergessen Sie nicht, ausreichend und regelmäßig Wasser zu trinken und reichlich Gemüse, Obst und Getreideprodukte zu essen. Das macht satt und hält die Verdauung in Schwung. Stellen Sie am besten immer eine Karaffe mit Wasser und Gläser auf den Tisch. Den ersten Appetit kann zum Beispiel ein knackiger Wintersalat mit Chicorée, Radicchio oder Endivie oder eine Bouillon mit Gemüse stillen.

4. Süße Fallen verkleinern

Bestücken Sie die bunten Teller nicht nur mit süßen Leckereien, sondern auch mit frischem Obst und knackigen Nüssen. Schon das Schälen von Mandarinen, Äpfeln und Co. sowie das Knacken der Nüsse beschäftigt. Sie naschen weniger. Stellen Sie die Teller nur für eine begrenzte Zeit auf den Tisch, so greifen Sie nicht immer wieder unbewusst zu. Und der beste Trick: Kaufen Sie nur wenig Süßigkeiten und teilen Sie Ihrer Familie mit, dass Sie kein Naschzeug als Geschenk wünschen. Dann werden Sie erst gar nicht in Versuchung geführt!



Gesünder genießen auf dem Weihnachtsmarkt

Weihnachtsmärkte bringen Licht in die dunkle Jahreszeit. Beim Schlendern entlang der Buden mit vielen süßen und herzhaften Köstlichkeiten läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Viele davon sind leider wahre Kalorienbomben und alles andere als leicht verdaulich.

Gut gerüstet Versuchungen widerstehen

Gehen Sie nicht hungrig auf den Weihnachtsmarkt. Trinken Sie vorher ein großes Glas Wasser oder eine Tasse Tee und essen Sie eine gesunde Kleinigkeit, zum Beispiel ein belegtes Vollkornbrot, eine Gemüsesuppe oder ein Müsli. Wenn Sie direkt nach der Arbeit den Weihnachtsmarkt besuchen, lassen Sie das Mittagessen keinesfalls ausfallen, sondern essen Sie zum Beispiel eine ausgewogene Mahlzeit in der Kantine. Oder packen Sie sich morgens einfach Joghurt und Obst ein. Dann sind Sie nicht so anfällig für die kulinarischen Versuchungen.

Ausnahmen erlaubt

Es ist lobenswert, dass Sie auch in der Weihnachtszeit Kalorienfallen aus dem Weg gehen wollen. Seien Sie aber nicht zu streng mit sich. In Maßen genießen ist kein Problem. Aber es muss nicht bei einem Besuch der Glühwein, die Tüte gebrannte Mandeln und eine Bratwurst hintereinander sein. Suchen Sie sich bewusst eine süße oder herzhafte Leckerei aus, die Sie besonders gerne mögen, und lassen Sie sich diese schmecken. Übrigens: Auch Kalorienteilen macht Freude! Lassen Sie Ihre Begleitung großzügig mit in die Tüte mit den gebrannten Mandeln oder heißen Maronen greifen. Und probieren Sie dann mal eine kalorienärmere Alternative aus.

Leichtere Alternativen

Heiße Maronen (ca. 190 kcal/100 g)
Bratapfel mit Vanillesauce (ca. 260 kcal/Stück)
Ofenkartoffel mit Kräuterquark (ca. 200 kcal/Stück)
Burgunderschinken oder Räucherlachs im Brötchen (ca. 270 bzw. 340 kcal/Portion)
Heißer Apfelwein, alkoholfreier Fruchtepunsch (ca. 90 kcal/Tasse)
Früchte- oder Kräutertee (fast keine Kalorien)

Kalorienfallen

Gebrannte Mandeln (ca. 500 kcal/100 g)
Germknödel mit Vanillesauce (ca. 525 kcal/Stück)
Reibekuchen (ca. 700 bis 900 kcal, 3 Stück)
Bratwurst mit Ketchup/Senf im Brötchen (ca. 500 kcal/Stück)
Glühwein (ca. 200 kcal/Tasse)
Heiße Schokolade mit Sahne (ca. 300 kcal/Tasse)





Oh, du Fröhliche! Festessen ohne Stress

Wie wäre es dieses Weihnachten mit einem stressfreien Essen im Kreise Ihrer Liebsten? Mit der richtigen Vorbereitung können Sie sich den Wunsch erfüllen und sind nicht aus der Ruhe zu bringen.

Die perfekte Menüplanung

Passende Rezepte: Überlegen Sie sich bereits in den Wochen vor dem Fest, was Sie kochen möchten. Wählen Sie Rezepte, die zu Ihren Kochkenntnissen passen. Wenn Sie nicht so oft am Herd stehen, sollte die Zubereitung nicht allzu kompliziert und langwierig sein. Sie möchten ja nicht fix und fertig sein, wenn die Gäste kommen. Lesen Sie sich daher die Rezepttexte frühzeitig aufmerksam durch und probieren Sie das Gericht eventuell sogar im Vorfeld einmal aus.

Jeder Gast isst anders: Achten Sie darauf, dass Sie möglichst den Geschmack Ihrer Gäste treffen und denken Sie gegebenenfalls an Alternativen für Kinder. Gibt es Vegetarier, Veganer oder Allergiker unter den Gästen?

Gut vorbereitet: Suchen Sie Gerichte aus, die sich gut vorbereiten lassen. Wenn Sie vieles schon an den Tagen vor Weihnachten erledigen können, müssen Sie am Festtag nicht lange in der Küche stehen. Gut vorzubereiten sind beispielsweise Suppen als Vorspeise oder Halbgefrorenes als Dessert. Wählen Sie Garmethoden, die Sie nicht an den Herd fesseln, zum Beispiel Ofengemüse im Backofen. So können Sie den Abend mit Ihren Gästen genießen.

Gesunder Genuss: Bevorzugen Sie fettärmere Alternativen. Wie wäre es mit Fisch, Pute oder Hühnchen statt Gans? Und Kartoffeln statt Semmelknödeln? Die Soße des Bratens können Sie statt mit normaler Sahne mit saurer Sahne, Kaffeesahne oder fettreduzierter Sahne verfeinern.

Der rechtzeitige Einkauf

An Heiligabend frustriert in einer langen Schlange im Supermarkt zu stehen, muss nicht sein. Schreiben Sie sich schon jetzt eine übersichtliche und gut durchdachte Einkaufsliste: Was soll wann und wo eingekauft werden? Viele länger haltbare Lebensmittel oder Tiefkühlware können frühzeitig besorgt oder vorbestellt werden. Können einige Besorgungen, zum Beispiel Getränke, an Gäste delegiert werden? In den letzten Tagen müssen dann nur noch frische Lebensmittel wie Brot, Fleisch und Salate gekauft werden.

Gemeinsam kochen entspannt

Möchten Sie ganz allein das perfekte Festmahl zaubern, aber schon der Gedanke daran setzt Sie unter Druck? Dann verabschieden Sie sich von diesem ehrgeizigen Ziel. Teilen Sie sich die Arbeit mit Familie und Freunden. Gemeinsam zu überlegen, wer was machen beziehungsweise kochen kann, entlastet ungemein. Ein weiterer angenehmer Effekt ist, dass das gesellige Beisammensein im Vordergrund steht.

Die Besser-Backen-Tipps

Plätzchen backen und naschen gehören im Winter einfach dazu. Oft stecken in den kleinen Leckereien viel Zucker und Butter – und damit viele Kalorien. Heute backen wir gesünder, aber genauso lecker.

Zucker einsparen

Viele Backrezepte enthalten mehr Zucker als nötig. Bei allen Teigen, außer Biskuit und Baiser, können Sie bis zu ein Drittel Zucker weglassen. Die Teigmenge nimmt dadurch etwas ab, das ist aber meist kein Problem. Gewürze wie Vanille, Zimt, Anis, Kardamom und Nelken verstärken den Süßgeschmack und helfen so, Zucker zu sparen. Besonders bei Rezepten mit Schokostückchen, Trockenfrüchten und Puderzucker muss der Teig selbst nicht viel Zucker enthalten. Trockenfrüchte – wie Rosinen, Aprikosen und Datteln – enthalten zwar auch viel Zucker, im Gegensatz zu Haushaltszucker sind sie aber mineralstoffreich und sorgen durch viele Ballaststoffe für eine gute Verdauung. Anstatt die Plätzchen mit Zuckerstreuseln oder Schokolade zu verzieren, sehen zum Beispiel auch gehobelte Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Kokosflocken, Rosinen oder Cranberrys hübsch aus.

Pluspunkte durch Vollkornmehl

Die meisten Plätzchenrezepte sehen helles Mehl (Type 405) vor. Vollkornmehl enthält jedoch mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Fein gemahlenes Dinkel- und Weizenvollkornmehl eignet sich gut für süßes Gebäck wie Plätzchen. Tipps für den Teig: Am besten tauschen Sie anfangs erstmal ein Drittel des Weißmehls gegen Vollkornmehl aus. Dann schmeckt das somit würzigere Gebäck nicht so ungewohnt. Vollkornteig braucht etwas mehr Flüssigkeit, sonst wird er zu trocken. Pro 100 Gramm Vollkornmehl rechnet man deshalb etwa ein bis zwei Esslöffel mehr Flüssigkeit. Auch fürs Quellen braucht der Vollkornteig etwas mehr Zeit. Manchmal schadet auch ein wenig zusätzliches Backtriebmittel wie Hefe oder Backpulver nicht, damit das Gebäck später nicht zu fest wird.

Nicht so fettig

Backrezepte – besonders, wenn diese schon älter sind – setzen meistens auf normale Butter. Sie können Fett und Kalorien sparen, indem Sie die Butter ganz oder zum Teil durch Halbfettbutter oder -margarine ersetzen. Lesen Sie auf der Verpackung nach, ob das Produkt mit weniger Fett auch zum Backen geeignet ist. Verwenden Sie im Ofen Backpapier, anstatt das Backblech einzufetten.

Genuss-Tipps

So können Sie sich selbst austricksen: Rollen Sie den Teig schön dünn aus und nehmen Sie kleine Ausstechförmchen für die Plätzchen. Auch eine gute Strategie weniger zu naschen ist, sich die Plätzchen einzuteilen. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, nicht mehr als fünf Stück am Tag zu essen. Und gewöhnen Sie sich das Nebenbei-Essen ab. Genießen Sie Ihr Gebäck mit allen Sinnen, beispielsweise zu einer Tasse Tee oder Kaffee am Nachmittag. Wer jeden Bissen bewusst schmeckt, isst weniger und ist danach zufriedener. Das hat übrigens das ganze Jahr über Gültigkeit!

Rote-Bete-Carpaccio mit Linsen, Apfel und Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen:

- 80 g grüne Linsen oder Berglinsen
- 1 TL Thymian, getrocknet oder frisch
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Apfelessig
- 300 g rohe Rote Bete, möglichst mit Blattgrün
- 1 kleiner, säuerlicher Apfel
- 2-3 EL Apfelsaft, naturtrüb
- 1 EL Olivenöl
- 60 g Ziegenfrischkäse
- 40 g Buchweizen

Zubereitung (etwa 20 Minuten):

1. Linsen in der doppelten Menge Wasser mit ½ TL Thymian kochen. Dann salzen und mit Apfelessig aromatisieren.
2. Rote Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln, vier große Teller damit auslegen. 3 bis 4 der Blätter in feine Streifen schneiden.
3. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte mit den Linsen, Apfelsaft, Olivenöl und etwas Salz mischen, auf den Rote-Bete-Scheiben verteilen, mit Pfeffer übermahlen.
4. Die zweite Hälfte des Apfels mit Ziegenkäse, Thymian, etwas von den gehackten Rote-Bete-Blättern mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Buchweizen in einer beschichteten Pfanne rösten, heiß auf dem Carpaccio verteilen. Ziegenkäsemischung in die Mitte setzen, übrige Blattstreifen rundum streuen.

Tipp: Anstatt der rohen können Sie auch vorgekochte Rote Bete verwenden. Dann Rucola anstatt dem Blattgrün nehmen.



Hirschgulasch mit buntem Wintergemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Hirsch- oder Rindergulasch
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Lauch, Möhre, Petersilie)
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz, Pfeffer
- 4-5 Thymianzweige
- 3 Lorbeerblätter
- 700 g Kartoffeln
- 700 g bunte Möhren (möglichst mit Grün)
- 150 g saure Sahne (10 % Fett)
- Balsamico-Essig zum Abschmecken

Tipp: Das Fleisch bräunt erst, nachdem die Flüssigkeit aus dem Gemüse verschmort ist. Also nicht zu früh Wasser angießen.

Zubereitung (etwa 2,5 Stunden):

1. Fleisch in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Suppengrün waschen und schälen oder putzen. Lauch und Petersilienstängel in feine Ringe schneiden. Möhren und Sellerie fein raspeln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken.
2. 1 EL Öl in einer Kasserolle oder Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Suppengrün im Tomatenmark anbraten. Fleisch zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauchzehe dazupressen, Thymianzweige und Lorbeerblätter dazugeben. Zugedeckt ca. 2 Std. bei mittlerer Hitze schmoren. Zwischendurch umrühren und erst wenn der Fond beginnt anzusetzen, etwas Wasser nachgießen.
3. Inzwischen Kartoffeln und Möhren waschen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Grün abbrausen und hacken, beiseitelegen. Alles zusammen auf einem Blech verteilen, mit restlichem Öl beträufeln, mit etwas Möhrengrün, Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad Celsius ca. 30 Min. garen.
4. Petersilienblättchen hacken. Probieren, ob das Fleisch mürbe ist. Thymian und Lorbeer entfernen, mit saurer Sahne, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Ofengemüse und Kartoffeln mit gehackter Petersilie bestreut dazureichen.



Pochierte Äpfel in schwarzem Johannisbeersaft mit Vanille-Parfait

Zutaten für 4 Portionen:

- 80 g Dinkelvollkorn Grieß
- ½ TL gemahlene Vanille
- 250 ml Mandeldrink
- 1-2 EL Honig
- 100 g süße Sahne
- 4 rote, kleine Äpfel
- 0,5 l schwarzer Johannisbeersaft oder -nektar
- 1 Zimtstange
- 30 g Buchweizen
- 30 g gehackte Walnüsse

Tipp: Wir haben die Masse in eine große Kastenform gefüllt und dann die Sterne ausgestochen. Sie können sie aber auch in Muffinformen füllen.

Zubereitung (etwa 30 Minuten + Kühlzeit):

1. Grieß, gemahlene Vanille und Mandeldrink unter Rühren aufkochen, dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, 1-2 EL Honig unterrühren, weitere 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Sahne steif schlagen und unterziehen, in eine Form füllen, über Nacht ins Gefrierfach stellen. 30 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen, sodass das Parfait etwas antaut.
2. Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse rund herausschneiden. Apfelhälften mit der Schnittstelle nach unten in eine Pfanne legen, mit Johannisbeersaft angießen, sodass die Äpfel nicht ganz bedeckt sind, Zimtstange zugeben, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Dann die Äpfel herausheben, Saft etwas einkochen und Äpfel damit übergießen.
3. Buchweizen und Walnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten. Parfait mit Äpfeln, Sud und Streuseln auf vier Tellern anrichten.





Fit am Fest

Vor Weihnachten und Silvester sind Sie oft gestresst? Und die Feiertage verbringen Sie hauptsächlich sitzend am Esstisch, auf dem Sofa oder im Auto? Das geht auch anders. Probieren Sie es gesünder und mit mehr Bewegung!

Anti-Stress-Tipps für den Jahresendspurt

Prioritäten setzen und Nein sagen: Klingt einfach, fällt uns aber oft schwer. Wenn Sie merken, dass Sie ein Termin oder eine Aufgabe zu sehr stresst, dürfen Sie auch mal freundlich absagen.

Kleine Auszeit nehmen: Vergessen Sie bei all dem Trubel nicht, sich hin und wieder Zeit für sich zu nehmen. Um zur Ruhe zu kommen und die Muskulatur zu entspannen, empfehlen sich Massagen und Saunabesuche. Ein warmes Bad garantiert Entspannung pur. Sie können sich aber auch aufs Sofa legen und ein gutes Buch lesen, eine Tasse Tee trinken, Musik hören oder einfach gar nichts machen. Was immer Ihnen guttut! Planen Sie die Auszeiten bewusst und tragen Sie sie in den Terminkalender ein.

Genug schlafen: Weihnachtsfeiern, Weihnachtsmarktbesuche, viele Erledigungen – achten Sie trotzdem auf ausreichend Schlaf. Wenig Schlaf wirkt sich auf unseren kompletten Körper aus, das Verlangen nach fettigem und süßem Essen wird größer.

Sportprogramm einhalten: Ziehen Sie Ihr Trainingsprogramm trotz Terminen und Schmuddelwetter wie gewohnt durch. Sport hilft bei der Entspannung. Auch Ihre Abwehrkräfte werden es Ihnen danken. Gemeinsam Sport treiben motiviert und sie verbringen aktiv Zeit mit Menschen, die Sie mögen.

Bewegte Feiertage

Gemeinsam mit der Familie vor dem Fernseher zu sitzen, kann sehr gemütlich sein. Aber eine kleine Bewegungseinheit schließt den Fernsehabend ja nicht aus.

Hier ein paar Ideen:

Erst Bewegung, dann Bescherung! Insbesondere aufgeregten Kindern, aber auch Erwachsenen, tut Bewegung gut. Gehen Sie gemeinsam Schlittschuhlaufen, auf den Spielplatz, Rodeln, Rollerfahren oder Bowlingspielen. Auch an den Feiertagen gibt es eine Menge Möglichkeiten, aktiv zu sein.

Nach dem Essen: Raus statt Couch! Ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung und kurbelt die Verdauung an. Erfreuen Sie sich bei einer Runde um den Block an den schönen Weihnachtslichtern und Tannenbäumen der Nachbarn. Sie können auch den Besuch der Weihnachtsmesse, eines Restaurants oder von Familien und Freunden mit einem Spaziergang verbinden – lassen Sie das Auto einfach stehen.

Unterhaltsamer Spieleabend: Fernseher und Spielekonsole haben den herkömmlichen Brettspielen den Rang abgelaufen. Doch nicht dieses Weihnachten! Schenken Sie sich und Ihrer Familie ein aktives Gesellschaftsspiel, bei dem Sie auch mal das Sofa verlassen müssen.

Selbstgemachte Geschenke im Glas

Apfel-Mandel-Müslimischung

Müsli-Mixen geht ganz einfach! Blitzschnell haben Sie ein leckeres und gesundes Geschenk für Ihre Liebsten. Während fertige Mischungen oft Zuckerbomben sind, können Sie beim selbstgemachten Müsli selbst entscheiden, was darin steckt.

Zutaten für 1 Schraubglas à 400 ml:

- 60 g Mandelstifte
- 60 g getrocknete Apfelringe
- 150 g Hafer- oder Dinkelflocken
- 25 g geschrotete Leinsamen
- 60 g Rosinen
- 1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.
2. Apfelringe in kleine Stückchen schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mithilfe eines Trichters mit großer Öffnung in das Schraubglas füllen.

Tipp: Genießen Sie eine Portion Müsli (50 g) mit 100 ml fettarmer Milch oder 100 g fettarmem Joghurt und frischem Obst der Saison, zum Beispiel einem halben Apfel oder einer halben Birne. Luftdicht verschlossen hält sich die Mischung problemlos einige Wochen.



Backmischung für Kürbiskern-Walnuss-Dinkelbrot

Kaum etwas riecht und schmeckt besser als frisch gebackenes Brot! Mit diesem Geschenk machen Sie Appetit darauf, ein leckeres Brot zu backen. Denn mit unserer Backmischung und der dazugehörigen Anleitung geht das besonders leicht.

Backmischung (ergibt 1 Brot)

Zutaten für 1 Bügel-, Schraub- oder Weckglas à 500 ml:

- 200 g Kürbiskerne, ungeschält und ungesalzen
- 100 g Walnüsse
- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Tütchen Trockenhefe (20 g)
- 1 EL Zucker (20 g)
- 1 gestrichener TL Jodsalz mit Fluorid (5 g)
- 1 gestrichener TL Koriander- oder Kümmelpulver

Zubereitung der Mischung:

1. Kürbiskerne in Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Walnüsse klein hacken.
2. Mehl mit Hefe, Zucker, Salz und Gewürzpulver mischen. Hälfte des Mehlgemischs mithilfe eines Trichters in das Glas füllen und fest andrücken, sodass das Glas von außen dicht gefüllt aussieht.
3. Die Hälfte der Kürbiskerne darüber schichten, fest andrücken.
4. Walnüsse mit restlichem Mehl mischen, einfüllen und sehr fest andrücken.
5. Restliche Kürbiskerne darüber geben und wieder fest einschichten.
6. Die folgende Anleitung an das Glas heften.

Tipp: Die Backmischung sollte innerhalb der nächsten vier Wochen zubereitet werden. Drei bis vier Scheiben des Brotes sind eine Portion.

Zubereitung im Backofen

Zum Backen des Brotes werden noch zusätzlich benötigt:

- 330 ml Wasser
- etwas Mehl
- 1 kleine Kastenform
- etwas Öl oder Backpapier

Zubereitungsschritte fürs Backen:

1. Oberste Kürbiskernschicht in eine kleine Schüssel umfüllen. Sie dient zum Bestreuen des Brotes.
2. Restliche Mischung mit 330 ml Wasser vermischen und mit Händen oder Knethaken zu einem Teig kneten. Den Teig über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
3. Am nächsten Tag Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen und mit einem Teil der Kürbiskerne austreuen. Teig mit etwas Mehl aufarbeiten, damit er nicht zu klebrig ist. In die Form einfüllen und die restlichen Kürbiskerne darüber streuen und etwas festdrücken.
4. Brot im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad Celsius Ober-/Unterhitze eine gute Stunde backen lassen. Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.



Gemüseaufstrich mit Möhren oder Kürbis

So bringen Sie viel Freude aufs Brot! Unser Aufstrich aus reichlich leckerem Gemüse steckt voller wichtiger Nährstoffe. Er ist eine köstliche Abwechslung zu Wurst und Käse, in denen sich meist viel Fett und Salz versteckt.

Zutaten für 3-4 Schraubgläser à 250-330 ml:

- 600 g Kürbisfleisch (Butternuss oder Hokkaido, Kerne entfernen) oder Möhren
- 2 Pastinaken oder 300 g Knollensellerie
- 2 rote Zwiebeln
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 60 g getrocknete Tomaten
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Ras al Hanout (Orientalische Gewürzmischung) oder Currypulver
- 60 g geriebene Mandeln
- ¼ bis ½ TL Jodsalz mit Fluorid (2-5 g)
- nach Geschmack 1 Knoblauchzehe, einige Spritzer Zitronensaft oder Essig.

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und schälen, auch Paprika mit einem Sparschäler schälen.
2. Alle Gemüse in Würfel schneiden, mit dem Öl und den Gewürzen in einen Topf geben, leicht andünsten und danach mit Wasser bedeckt weichkochen.
3. Gemüse abkühlen lassen und dann mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren.
4. Mandeln unterheben, die Paste nach Geschmack mit Salz, Knoblauch, etwas Zitronensaft oder Essig abschmecken.
5. Den Aufstrich mithilfe eines Trichters mit großer Öffnung in Schraub- oder Bügelgläser füllen.
6. Gemüseaufstrich im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche verzehren.



Alle Rezepte in dieser Ausgabe tragen das Logo „Geprüfte IN FORM-Rezepte“.

Sie erfüllen die Kriterien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss für die Logovergabe eine wichtige Rolle.

Mehr Rezepte unter www.dge.de/in-form-rezepte und www.in-form.de

„Genuss ist keine Sünde.“

In der Weihnachtsküche mit Cornelia Poletto

Liebe Frau Poletto, Kochen ist Ihre Leidenschaft. Was genau fasziniert Sie daran?

In der Küche kann ich jeden Tag kreativ sein und mich immer wieder aufs Neue von tollen Lebensmitteln begeistern lassen. Außerdem finde ich es schön, dass ich als Köchin immer auch andere mit dem, was ich tue, glücklich mache.

Haben Sie an Weihnachten Lust und Zeit, auch privat in der Küche zu stehen?

Ich stehe tatsächlich jedes Weihnachten am Herd und koche für die ganze Familie. Das hat Tradition und macht mir Freude. Ein Gang steht auf jeden Fall schon. Meine Parmesansuppe, die ist immer Teil des Weihnachtsmenüs. Zum restlichen Menü nehme ich gerade noch Vorschläge von Familie und Freunden, die am Abend dabei sein werden, entgegen.

Was möchten Sie Kochanfängern mit auf den Weg geben, die sich erstmalig an ein Weihnachtsessen wagen?

Es geht nichts über eine gute Vorbereitung. Ich versuche, so viel wie möglich vorzubereiten, damit der 24. Dezember kein stressiger, sondern trotz Festtagsmahl ein ganz entspannter Tag wird. Ein schöner Schmorbraten zum Beispiel kann ganz bequem und ohne Stress einen oder sogar zwei Tage früher vorbereitet werden. Der Braten wird mit der Zeit eher besser. Planen Sie bloß nicht alles auf die Minute genau und gönnen Sie sich zwischendurch Zeit zum Durchatmen. Denn hey, schließlich ist Weihnachten!

In Ihrem Restaurant haben Sie viel Kontakt zu den Gästen. Können Sie uns ein paar „Gute-Gastgeber-Tipps“ geben?

Für mich gibt es keinen Punkteplan, den ein Gastgeber abarbeiten muss, um gut zu sein. Es ist vielmehr eine Frage des Gefühls. Ein guter Gastgeber freut sich ehrlich über seine Gäste und hat wirklich den Wunsch, dass sie sich wohlfühlen. Es kommt weniger auf die hübsche Tischdeko oder das gut gelungene Essen an.

„Wirklich gutes Essen kann nur aus wirklich guten Produkten entstehen“, so lautet das Küchen-Motto von **Cornelia Poletto**. Ihr Beruf ist ihre größte Leidenschaft. Die mehrfach ausgezeichnete Köchin führt einen Feinkostladen mit angeschlossenen Restaurant, leitet eine Kochschule und veranstaltet kulinarische Dinnershows. Außerdem ist die Hamburgerin regelmäßig im TV zu sehen und hat bereits sieben Kochbücher veröffentlicht.

Gesundheit und Genuss in der Weihnachtszeit – passt das für Sie gut zusammen?

Ja! Denn zu genießen bedeutet nicht automatisch zu sündigen. Auch Fisch mit leichter Gemüsebeilage kann ein wunderbares Weihnachtsessen sein. Mit anderen Worten: Es müssen nicht jeden Tag Schmalzkuchen und gebrannte Mandeln auf dem Speiseplan stehen. Schlemmen Sie einfach in Maßen. Sich ausgerechnet in der Weihnachtszeit krampfhaft alles zu verbieten, wäre doch schade.

Wie entspannen Sie sich vom Trubel des Alltags oder der Feiertage?

Am besten kann ich mich entspannen, wenn ich mit meiner Tochter beim Reiten bin. Ich selbst setze mich nicht mehr so oft aufs Pferd, aber ich bin einfach gerne im Stall und zu einer richtig guten Pflegerin geworden. Im Sommer paddele ich auch gerne über die Alsterkanäle.

Fällt es Ihnen schwer an süßen Leckereien vorbeizugehen?

Gar nicht. Viel schwerer fällt es mir, an einem Stück Käse vorbeizugehen.





in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

WISSENSWERTES

Im Gleichgewicht bleiben

Die Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zeigt Familien, wie Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vorgebeugt und begegnet werden kann:

www.uebergewicht-vorbeugen.de

Worauf kann ich beim Einkauf achten?

Was steckt hinter dem staatlichen Tierwohlkennzeichen? Wie kann ich klimabewusst einkaufen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft:

www.landwirtschaft.de/landwirtschaftliche-produkte/worauf-kann-ich-beim-einkauf-achten

PRAKTISCHE TIPPS

Inspiration für das Festessen

Gesunde und ausgewogene IN FORM-Rezepte – nicht nur für die Weihnachtszeit – finden Sie auch bei EatSmarter:

www.eatsmarter.de/rezepte/partnerrezepte/in-form-rezepte

Das Beste vom Feste sind die Reste

Ran an die Reste! Kreative Kochideen für Übriggebliebenes bietet die Seite *Zu gut für die Tonne!*:

www.zugutfuerdietonne.de

IN EIGENER SACHE

Verpackungsmüll vermeiden

Mehrwegtaschen, Pfandgläser und Co. – es gibt vielfältige Möglichkeiten, Verpackungen zu vermeiden und nachhaltige Alternativen zu wählen:

www.bzfe.de/inhalt/verpackungsmuell-31443.html

Aktuelles aus dem Ministerium

Eindrücke der Arbeit des Bundesministeriums für gute Ernährung, moderne Landwirtschaft und lebendiges Landleben gibt es auf Instagram und Twitter:

www.instagram.com/lebensministerium
www.twitter.com/bmel

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren: kompass-ernaehrung@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viele Exemplare pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompass-ernaehrung.de.

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination, Konzept, Text und Redaktion: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 611, Dipl. Oecotroph. Julia Seeher, Claudia Schmidt-Packmohr M.A., Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Rezepte und Rezeptfotos: Dagmar von Cramm, Freiburg (Seite 8-10), Redaktionsbüro Ira Schneider / Die Fotoküche (Seite 12-14)

Grafik: Michael Ebersoll (BZfE)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Stand: Dezember 2019

Bildnachweis: adobe.stock.com: san_ta (S. 2, unten), michelaubryphoto (S. 4), nyul (S. 5, links), Mari79 (S. 5, rechts), Monkey Business (S. 6), alinakho (S. 7), kgo3121 (S. 11), natashamam35 (S. 16); Dagmar von Cramm (S. 1, 8, 9 und 10); istockphoto.com: scyther5 (S. 4 und 5 oben); Redaktionsbüro Ira Schneider / Die Fotoküche (S. 12, 13 und 14); Ralf Günther (S. 3); Torsten Silz (S. 2, Julia Klöckner); www.studiolassen.de (S. 15)