



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ausgabe 1 | 2018

KOMPASS ERNÄHRUNG



Guten Appetit!
Genussvoll gesund essen

**REINE
GESCHMACKSSACHE**

Mit allen Sinnen genießen

**GLÜCKLICH
ESSEN!**

Genuss tut gut

**DAS FRÜHLINGS-
GENIESSER-MENÜ**

Leichte Rezepte

**GENIESSER-
TIPPS**

Dr. Alexa Iwan,
Alexander Herrmann und Co.

In eigener Sache

Kompass Ernährung startet mit neuem Schwung in den Frühling! Ab dieser Ausgabe erscheint das Magazin in einem neuen „Kleid“. Und es ist gewachsen – was die Größe und die Anzahl der Seiten betrifft. So können wir Ihnen noch mehr fundierte Informationen rund um Essen und Trinken bieten.

Inhalt

Genuss ist mir wichtig

Dr. Alexa Iwan

Seite 3

Glücklich essen!

Genuss tut gut

Seite 4

Tipps für den täglichen Genuss

Seite 6

Die Genussfrage

Wie genießen Sie?

Seite 7

Das Frühlings-Genießer-Menü

Leichte Rezepte

Seite 8

Reine Geschmackssache

Mit allen Sinnen genießen

Seite 11

Einfach genießen

Mit Milchprodukten und Kräutern

Seite 14

Geheimnisse des guten Geschmacks

Alexander Herrmann

Seite 15

Links, Infos, Impressum

Seite 16



Liebe Leserinnen und Leser,

vielfältiges Essen ist wichtig, um gesund zu bleiben. Aber Essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme. Essen ist Genuss! Wie genießen Sie eigentlich?

Für mich bedeutet eine Mahlzeit immer auch eine Pause vom stressigen Alltag. Mein Terminkalender ist zwar voll, aber für das Essen versuche ich immer, mir ein wenig Zeit zu nehmen. Wer bewusst genießt, spürt übrigens auch, wenn er satt ist. Achten Sie mal auf Ihr Bauchgefühl.

Und genießen Sie mit allen Sinnen! Unsere hochwertigen Lebensmittel sollten Sie sich auf der Zunge zergehen lassen. Entdecken Sie das Geheimnis des guten Geschmacks und viele praktische Tipps für ein rundum genussvolles Essen in diesem Kompass Ernährung. Lassen Sie es sich schmecken!

Ihre

Julia Klöckner

Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft

Genuss ist mir wichtig

Dr. Alexa Iwan verrät, wie sie gesund genießt

Frau Dr. Iwan, was bedeutet Genuss für Sie?

Genuss bedeutet für mich „lecker“, lecker bedeutet „frisch“ und frisch bedeutet „gesund“. Wenn ich in entspannter Atmosphäre eine frische, selbstgekochte Mahlzeit esse – zum Beispiel auch mit Freunden –, dann genieße ich das sehr. Nicht nur, weil es gut schmeckt, sondern auch weil ich weiß, dass ich mir und meinem Körper damit viel Gutes tue.

Welches Essen macht Sie jetzt im Frühling besonders glücklich?

All das junge Gemüse, das jetzt aus dem Boden kommt, finde ich herrlich. Die neuen Kartoffeln, der knackige Kohlrabi, Spinat und Mangold. Ich liebe Spargel! Und Erdbeeren dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Wie schaffen Sie es, dass genussvolles Essen im turbulenten Alltag nicht zu kurz kommt?

Ich setze Prioritäten. Und frisches Essen hat bei mir einen hohen Stellenwert. Während andere Menschen vielleicht Zeitung lesen oder Fernsehen gucken, stehe ich in der Küche und koche. Mir ist es sehr wichtig, dass wir in unserer Familie jeden Tag gut essen und uns von frischen Lebensmitteln ernähren. Dafür investiere ich einen Teil meiner Zeit. Zudem koche ich auch ganz gerne. Und im Gegenzug akzeptiere ich es, wenn ich dadurch an manchen Tagen die Zeitung nur zur Hälfte schaffe.

Genuss ohne Reue – davon träumen viele!

Wie gelingt Ihnen das?

Ich glaube, ein bisschen liegt das schon an meiner Persönlichkeit. Ich neige nicht zu Extremen und auch nicht zur Maßlosigkeit. Ich koche ausgewogen, esse regelmäßig und in normalen Portionen. Dadurch kenne ich keine Heißhungerattacken. Ich muss mir also nichts „verkneifen“.

Dr. Alexa Iwan ist Ernährungswissenschaftlerin, Köchin, Moderatorin und Autorin. Ihr persönliches Credo lautet: *Gesunde Ernährung ist die beste Investition in sich selbst!* In ihren Sendungen und auf ihrem goodfood-Blog zeigt sie, dass es gar nicht so schwer ist, sich ausgewogen zu ernähren.

Was sind Ihre Tricks für gesunden Genuss?

- **Guten Morgen!** Starten Sie den Tag mit ballaststoffreichen Kohlenhydraten (zum Beispiel Haferflocken), frischem Obst und Naturjoghurt – das hält satt bis zum Mittagessen.
- **Fitmacher statt Dickmacher!** Sehen Sie Lebensmittel nicht nur als Dickmacher, sondern vor allem als Fitmacher an. Das bedeutet: Beurteilen Sie nicht ständig alles nach dem Kaloriengehalt, sondern lieber nach den enthaltenen Nährstoffen.
- **Gute Planung!** Überlegen Sie vorher, was Sie wann essen möchten. Checken Sie den Kühlschrank und gehen Sie gezielt mit Einkaufszettel einkaufen. Frische Mahlzeiten zaubern sich nicht in drei Minuten, planen Sie in Ihrem Alltag Zeit für die Zubereitung ein.
- **Mut zur Gelassenheit!** Wer sich 80 Prozent der Zeit gesund und ausgewogen ernährt, der kann die restlichen 20 Prozent gelassen angehen und auch mal Schokokuchen einplanen.
- **Leckere Nachtlektüre!** Kochbücher liefern gute Ideen und machen Lust auf „besser essen“.





Glücklich essen!

Genuss tut gut

Unsere Lebensmittel sind heute so vielfältig, hochwertig und gesund wie nie zuvor. Genießen Sie Ihr Essen! Das ist nicht schwer und muss auch nicht teuer sein. Leckeres und ausgewogenes Essen kann uns täglich mit einem guten Gefühl belohnen.

Das genüssliche Gefühl

Was ist Genuss? Für Genuss gibt es keine Definition. Jeder Mensch genießt anders, hat andere Bedürfnisse und Vorlieben. Fest steht: Genuss ist eine positive Sinnesempfindung, die man als Wohlbefinden und Freude beschreiben kann. Für ein genussvolles Essen sind jedoch nicht nur der Geschmack und die Qualität der Lebensmittel wichtig. In der Studie „Was und wie genießt Deutschland 2017?“ der Universität Göttingen musste für die Befragten ebenso die Esssituation stimmen. Das heißt ausreichend Zeit, eine entspannte Atmosphäre, gute Stimmung und die Umgebung sind für das Genusserlebnis wichtig. Genuss beim Essen lässt sich nicht erzwingen, wenn entweder die Situation oder das Essen selbst nicht passen.

Gute Genussgründe

Genuss erfreut Gaumen und Geist gleichermaßen. Die Studie des Instituts für Ernährungspsychologie der Universität Göttingen hat außerdem ergeben, dass Genießer zufriedener mit dem Leben sind, ihre Ernährung als gesünder bewerten, besser kochen können und beim Essen seltener ein schlechtes Gewissen haben. Das sind schon vier gute Gründe, um mehr zu genießen! Und hier gleich noch einer: Forscher vermuten, dass Genuss zu erleben, Stress reduzieren kann, denn schöne Erlebnisse bleiben im Gedächtnis und fördern das Wohlbefinden.

Eine wichtige Genussregel lautet: Weniger ist mehr! Der Genuss nimmt ab, wenn etwas zu oft oder in zu großen Mengen verzehrt wird. Außerdem trägt schon die Vorfreude zum Genuss bei.

Ist gute Laune essbar?

Das, was wir essen, wirkt sich auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden aus.

Einigen Lebensmitteln, wie zum Beispiel Nüssen und Bananen, wird aufgrund des hohen Tryptophangehalts nachgesagt, die Laune zu heben. Daher nennt man sie auch Mood Food – übersetzt Stimmungs-Essen. Allerdings ist das Zusammenspiel zwischen einzelnen Lebensmitteln und unserer Stimmung noch nicht ausreichend erforscht.

Der Eiweißbaustein Tryptophan ist zwar eine Vorstufe des „Glückshormons“ Serotonin, aber er gelangt nach dem Verzehr nicht immer dahin, wo er auf die Stimmung wirken kann.

Jeder Mensch hat seine individuellen „Glücklichmacher“. Es hängt von den persönlichen Erfahrungen und der konkreten Situation ab, welche Lebensmittel bei uns welche Stimmung auslösen.





Gut versorgt und gut gelaunt

Aber auch die Nährstoffversorgung wirkt sich auf unsere Stimmung aus: Ist unser Körper, besonders unser Gehirn, nicht optimal versorgt, kann es zu Konzentrationsproblemen, Stimmungsschwankungen und Heißhunger kommen.

Welche Lebensmittel in welchen Mengen auf dem Tisch landen sollten, zeigt das Modell der Ernährungspyramide. Sie ist ein einfacher und alltagstauglicher Wegweiser, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten prüfen und optimieren kann. Aber nicht jeder Tag ist gleich. Was an dem einem Tag fehlt oder zu viel ist, können Sie am nächsten oder übernächsten Tag ausgleichen.

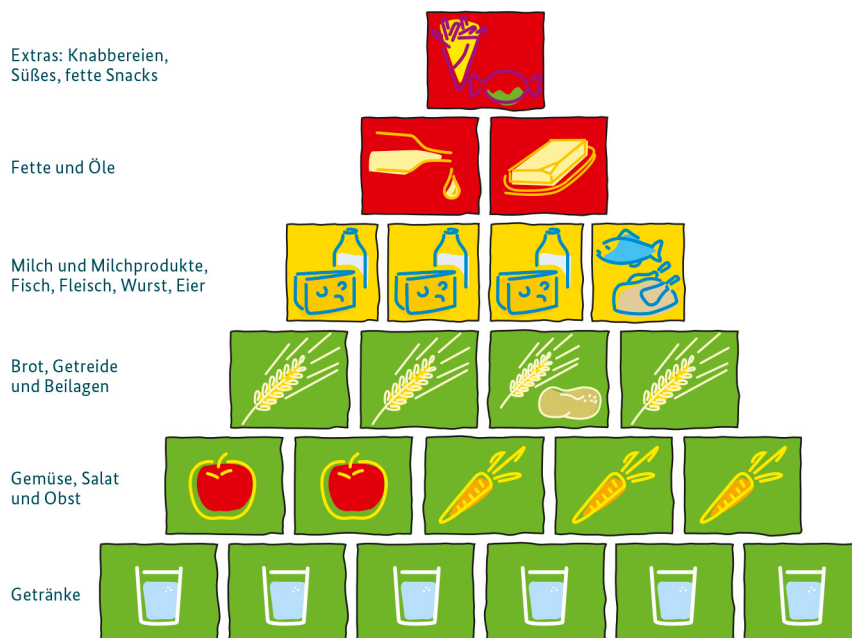
Mehr zur Ernährungspyramide unter:

www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungspyramide-615.html

Die eigene Hand – eine praktische Messhilfe für die richtige Portionsgröße:

- 1 Portion Getränk = 1 Glas voll
- 1 Portion Gemüse und Obst = 1 bis 2 Hände voll
- 1 Portion Getreide und Beilagen (Kartoffeln, Reis oder Nudeln) = 2 Hände voll
- 1 Portion Brot = 1 bis 2 Scheiben in der Größe der Hand mit ausgestreckten Fingern
- 1 Portion Milch und Milchprodukte = 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt, 1 Scheibe Käse
- 1 Portion Fleisch oder Fisch = so groß wie der Handteller
- 1 Portion Wurst = 1 bis 3 Scheiben
- 1 Portion Fette und Öle = 1,5 bis 2 Esslöffel
- 1 Portion Süßigkeiten und Knabberereien = 1 Hand voll


- Rot steht für sparsam: genießen Sie bewusst!
- Gelb bedeutet: mäßig, aber regelmäßig!
- Grün hat Vorrang, hiervon reichlich nehmen!



© BLE

Jeder Pyramidenbaustein steht für eine Portion einer Lebensmittelgruppe.

Ein „Extra“ ist erlaubt, aber kein Muss.



Tipps für den täglichen Genuss

Auswählen, was gut tut!

Genießen beginnt beim bewussten Planen und Einkaufen. Wer sich dafür Zeit nimmt, kann sogar Geld sparen – Preise und Qualität lassen sich in Ruhe viel besser vergleichen. Je frischer, vielfältiger und hochwertiger die Zutaten sind, desto besser schmeckt das Essen. Erkunden Sie, was Ihre Region kulinarisch zu bieten hat. Neues auszuprobieren macht Spaß und erweitert das persönliche Genussspektrum.

Nehmen Sie sich die Zeit!

Genießen geht nicht auf die Schnelle. Gönnen Sie sich ganz bewusst Auszeiten zum Genießen – und zwar jeden Tag. Kochen, den Tisch schön decken und zur Ruhe kommen sind wichtige Rituale, um sich auf das Essen einzustimmen. Planen Sie zum Beispiel ausreichend Zeit für ein ruhiges Frühstück und die Mittagspause ein, danach haben Sie mehr Energie für alles, was der Tag noch bringt. Auch wenn das in stressigen Phasen vielleicht nicht täglich klappt, versuchen Sie täglich eine kleine 5-Minuten-Genusspause einzulegen. Das kann auch zwischen zwei Terminen oder in der Bahn sein.

Auf das Bauchgefühl hören!

Essen Sie oft unterbewusst und gedankenlos, ohne auf die Menge, auf Hunger oder Sättigung zu achten? Eigentlich ist es ganz einfach: Essen Sie, wenn Sie Hunger haben, und hören Sie auf, wenn Sie satt sind. Und noch einmal: Wer sich beim Essen Zeit nimmt, spürt eher eine Sättigung und isst automatisch weniger. Das Sättigungsgefühl setzt nach ca. 20 Minuten ein.

Mit allen Sinnen und voller Aufmerksamkeit!

Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre – Fernsehen, Handy und Co. lenken nur von der Gaumenfreude ab. Genießen Sie jeden Bissen, indem Sie gründlich und langsam kauen. So entfaltet sich der Geschmack besser und Verdauungsproblemen wird vorgebeugt. Durch das Kauen wird die Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt, sodass der Körper sie leichter verdauen kann. Es gilt das Motto: „Gut gekaut, ist halb verdaut!“

Genuss mit Lust und ohne Frust!

Genießen Sie auch Süßigkeiten und Snacks ohne schlechtes Gewissen und mit allen Sinnen. Es gibt keine guten und schlechten Lebensmittel – die Menge und die Häufigkeit des Verzehrs sind entscheidend. Gönnen Sie sich maximal eine Genussportion täglich. Ganz nach dem Motto „Weniger ist mehr“, das fördert auch die Vorfreude.

Auf zum Genussstraining!

Übung macht den Meister. Werden Sie jeden Tag ein bisschen besser im Genießen. Wie das geht, lesen Sie auf Seite 14.

Die Genussfrage

Wie genießen Sie?



„Meine Devise ist: Zu jeder Mahlzeit etwas Frisches genießen – frisches Obst im morgendlichen Müsli, mit Salat oder Gemüsestücken das Mittagessen ergänzen und das belegte Brot mit Tomaten, Gurken oder Salatblättern aufpeppen.

Wenn es mal schnell gehen muss, greife ich auch zur fertigen Tiefkühl-Gemüsemischung, in die ich dann noch etwas frisches Gemüse gebe.“

Dr. Margareta Büning-Fesel ist die Leiterin des 2017 gegründeten Bundeszentrums für Ernährung.



„Genuss heißt für mich: Genuss mit allen Sinnen. Gerade die Welt des Obstes und Gemüses umfasst eine riesige Vielfalt verschiedener Gerüche, Geschmäcker, Texturen und Erscheinungsformen, das verblüfft mich seit meiner ersten Genussreise.

Während einer Genussreise isst man einzelne Lebensmittel und konzentriert sich dabei auf alle Sinneseindrücke. Wenn man das einmal erlebt hat, offenbaren sich im Alltag unzählige, einzigartige Genüsse.“

Kai Kattelmann ist angehender Ökotrophologe und macht ein Praktikum beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.



„Ich esse erst, wenn ich hungrig bin – dann schmeckt es einfach besser! Und dann konzentriere ich mich in dem Moment wirklich aufs Essen und nehme Duft, Form, Farbe und Konsistenz bewusst wahr.

Außerdem lege ich den Fokus aufs Gemüse, dann erst kommt der Rest. Durch die richtige Portionierung fällt mir gesunder Genuss leicht!“

Dagmar von Cramm ist Food-Journalistin und Ernährungsexpertin. Auf den nächsten Seiten gibt es ihr Frühlings-Genießer-Menü.



„Für mich braucht Genuss Zeit! Ein schnelles Essen nebenher kann ich nicht genießen und es bekommt mir oft auch nicht. So zeigt mir mein Körper, dass ich lieber bewusst essen sollte. Und das mache ich, so oft ich kann!

Wenn ich Appetit auf Schokolade habe, entscheide ich mich für eine Tafel mit hohem Kakaogehalt. Ich lasse mir jedes Stück ganz langsam auf der Zunge zergehen. So reichen mir oft schon zwei Stückchen, um meinen Süßhunger zu stillen.“

Anja Göll leitet das Projekt "Geprüfte IN FORM-Rezepte" bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und hat die Rezepte in diesem Heft unter die Lupe genommen.

Das Frühlings-Genießer-Menü

Wer jeden Tag das Gleiche isst, nimmt das Besondere nicht mehr wahr. Das Schöne an Lebensmitteln der Saison: Weil sie nicht ständig verfügbar sind, sorgen sie für Vorfreude und Abwechslung – zwei wichtige Bedingungen für den Genuss. Lassen Sie sich den Frühling auf der Zunge zergehen mit zartem Kohlrabi, frischen Kräutern, dem ersten Spargel und süßsaurem Rhabarber!

Vorspeise:

Kohlrabi-Carpaccio mit Kürbiskernen

Die heißen Kürbiskerne wecken das zarte Aroma des Kohlrabi. Minze und Zitrone sorgen für Frische, die Kohlrabiblätter für nussigen Biss.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 Bund Minze
- Salz, Pfeffer
- 300 g Kohlrabi mit Blatt
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Kürbiskernöl
- 3-4 EL Kürbiskerne (50 g)

Kohlrabi ist ein klassisches Frühlingsgemüse. Die ersten heimischen Knollen sind besonders zart und saftig. Sie sind kalorienarm und enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Besonders nährstoffreich sind die Kohlrabiblätter, daher sind sie zum Wegwerfen viel zu schade und werden in unserem Rezept einfach mitgegessen.

Zubereitung:

1. Die Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Minze abbrausen, Blättchen abzupfen und fein hacken, mit Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Kohlrabi samt Blättern waschen. Knolle (wenn nötig) schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Auf vier Tellern überlappend kreisförmig anrichten. Die zarten Blätter von Stielen befreien und in schmale Streifen schneiden, wie einen Ring auf das Carpaccio streuen. Alles üppig mit der Zitronenmarinade beträufeln.
3. Beide Öle mischen und über den Kohlrabi träufeln. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und heiß auf das Carpaccio streuen.

Tipp: Hauchdünn werden die Kohlrabischeiben mit der Brotschneidemaschine. Schmeckt auch mit Pastinaken oder Rote Beete.





Hauptgang:

One-Pot-Spargel-Pasta mit Lachsforelle

Spargel und Nudeln kochen zusammen in einem Topf. Dabei gehen sie eine geschmackliche Einheit ein – umschmeichelt vom frischen Kräuteraroma und dem cremigen Fond. Die Lachsforelle ergänzt mit würzigem Räucheraroma.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1,5 kg Spargel (weiß oder grün)
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund grüne Frühlingskräuter (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)
- 150 g schmale Bandnudeln (Vollkorn)
- 150 g Frischkäse, light (unter 20 % Fett i. Tr.)
- 200 g Lachsforelle, geräuchert

Tipp: Schneller geht es mit 3 cm langen Spargelstücken und kurzen Nudeln wie Penne oder Rigatoni. Dann Spargel von Anfang an mitkochen.

Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden, Spitzen beiseitelegen. Grünen Spargel gar nicht oder nur am unteren Drittel schälen. Die Schalen mit einer Prise Zucker und Salz in 0,5 l Wasser ca. 15 Min. lang köcheln.
2. Inzwischen die Spargelstangen auf ein Brett legen und sie dann der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Grüne Kräuter waschen und fein hacken.
3. Spargelsud durch ein Sieb schütten und auffangen. Darin die Nudeln ca. 12 Min. (nach Packungsaufschrift) köcheln lassen. In den letzten 5 Min. gesamten Spargel zugeben. Wasser abgießen.
4. Frischkäse und Kräuter unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachsforelle in kleinen Stücken auf den Spargelnudeln anrichten.

Kaum ein anderes Gemüse wird im Frühjahr so sehnsüchtig erwartet wie **Spargel**. Kein Wunder – das Gemüse ist vielseitig verwendbar, kalorisch ein Leichtgewicht und aromatisch ein Hochgenuss. Eine Portion Spargel mit 500 g deckt 80 Prozent des Tagesbedarfs an den Vitaminen C sowie E und fast die Hälfte des Folsäure- und Kaliumbedarfs.

*Die Ernährungsexpertin **Dagmar von Cramm** hat sich auf die Suche nach dem Frühlingsgeschmack begeben – noch mitten im Winter! Denn natürlich benötigt der Kompass Ernährung etwas Vorlaufzeit. Der Test in der Versuchsküche war deshalb gar nicht so einfach, hat aber allen richtig Appetit auf den Frühling gemacht.*



Nachspeise:

Rhabarber-Wackelpeter mit Mandelcreme

Die Säure des Rhabarbers wird vom Traubensaft gemildert und von der Vanille-Mandelcreme umschmeichelt.

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 600 g Rhabarber
- 200 ml roter Traubensaft
- 40 g Zucker
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Honig
- 1 Prise Vanillepulver (Vanilleschote gemahlen)
- 100 ml Milch 1,5 % Fett

Zubereitung:

1. Rhabarber waschen, putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Gelatine nach Packungsanweisung in Wasser einweichen.
2. Den Zucker in einem Topf erhitzen, bis er schmilzt und leicht bräunt. Rhabarber zugeben und mit dem Traubensaft ablöschen. Einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen. Nach 5 Min. die abgetropfte Gelatine zugeben und alles behutsam verrühren. 4 Puddingförmchen (Inhalt mind. 200 ml) mit Wasser ausschwenken, Kompott einfüllen und im Kühlschrank kalt stellen.
3. Gemahlene Mandeln mit Honig, Vanille und Milch verrühren und kaltstellen.
4. Nach mind. 5 Stunden den Wackelpeter stürzen und mit der Mandelcreme übergießen.

Tipp: Nach Geschmack mit Zitronenmelisse und Minze garnieren.



Das komplette Menü trägt das Logo „Geprüfte IN FORM-Rezepte“.

An diesem Logo erkennen Sie Rezepte, die lecker und im Rahmen einer gesunden Ernährung empfehlenswert sind. Sie erfüllen die Kriterien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss bei der Logovergabe eine wichtige Rolle. Alle Rezepte müssen geschmacklich überzeugen.

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

Der Frühlingsbote **Rhabarber** ist eigentlich ein Gemüse, aber aufgrund des fruchtig-sauren Aromas wird er wie Obst verwendet. Roter Rhabarber ist weniger sauer und herb als der grüne. Die Stangen sind kalorienarm, enthalten Vitamin C, Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium und den verdauungsfördernden Ballaststoff Pektin.





Reine Geschmackssache

Mit allen Sinnen genießen

Geschmack ist mehr als schmecken. Er ist vor allem ein Zusammenspiel von Schmecken und Riechen, aber auch Sehen, Tasten und Hören. Über unsere Sinne können wir fünf Geschmacksarten, mehr als 10.000 Geruchsstoffe, ca. 400.000 Farben, vielfältige Strukturen und eine Vielzahl von Tönen aufnehmen. Je mehr wir all unsere Sinne bei der Auswahl, der Zubereitung und dem Verzehr unserer Lebensmittel einsetzen, desto größer wird der Genuss.

Das Auge isst mit

Es liefert uns den ersten Eindruck. Daher sollte unser Essen zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen. Appetitlich Angerichtetes lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen – die beste Voraussetzung für Genuss mit allen Sinnen.

Der feinste aller Sinne

Allein der köstliche Geruch einer Speise genügt, um die Bildung von Verdauungssäften wie Speichel und Magensäure anzuregen. Geruchs- und Geschmackssinn sind eng verbunden, allerdings ist der Geruch viel sensibler. Aromastoffe aus der Nahrung werden sowohl über die Nase als auch über die Mundhöhle und den Rachenraum aufgenommen und zur Nase geleitet. Wir riechen und schmecken also gleichzeitig. Wenn wir uns beim Kauen zunächst die Nase zuhalten und sie dann wieder öffnen, verändert sich der Geschmack.

Lass es Dir schmecken!

Wir können über Geschmacksknospen auf der Zunge und im Rachenraum die fünf Grundgeschmacksarten süß, salzig, sauer, bitter und umami erfassen. Umami ist das japanische Wort für


fleischig, herzhaft oder gut schmeckend. Wie gut wir schmecken, ist genetisch sehr verschieden. Generell nimmt die Anzahl der Geschmacksknospen mit dem Alter ab, allerdings gleicht unsere Geschmackserfahrung den Verlust etwas aus.

Schön knackig!

Unser Gehör gibt uns beim Abbeißen und Kauen Hinweise zur Frische von Lebensmitteln, zum Beispiel, wenn Obst und Gebäck beim Kauen knackt, kracht und knuspert. Eine Studie hat untersucht, wie Hintergrundgeräusche das Geschmacksempfinden beeinflussen. Das Ergebnis: Je mehr sich jemand während des Essens von Geräuschen gestört fühlt, desto schlechter urteilt er über den Geschmack. Außerdem haben Forscher herausgefunden: Wer beim Essen seinen eigenen Kaugeräuschen lauscht, läuft weniger Gefahr, zu viel zu essen.

Gefühl für Lebensmittel

Mit unserer Haut an den Fingerspitzen, im Mund und auf der Zunge fühlen wir die Lebensmittel: Ist der Apfel mehlig? Ist die Suppe zu heiß oder zu kalt? Ist das Curry zu scharf gewürzt?



Mehr Geschmack – weniger Zucker, Salz und Fett

Gut versteckt:

Wer sich gesund ernähren möchte, sollte die Inhaltsstoffe Zucker, Salz und gesättigte Fettsäuren stets im Blick haben. Sie „verstecken“ sich oft in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Schauen Sie auf das Etikett:

Alle verpackten Lebensmittel müssen eine Nährwertkennzeichnung tragen. Das ist eine Tabelle mit sieben Angaben, darunter der Energiegehalt sowie der Zucker-, Salz- und Fettgehalt, bezogen auf 100 Gramm bzw. Milliliter des Lebensmittels. Erwachsene sollten höchstens sechs Gramm Salz pro Tag essen. Das ist etwa ein gestrichener Teelöffel.

Veränderte Rezepturen:

Einige Unternehmen der Ernährungswirtschaft haben sich bereits verpflichtet, den Zucker-, Salz- und Fettgehalt ihrer Produkte durch eine Änderung der Rezeptur zu verringern. Diesen Ansatz unterstützt das Bundesernährungsministerium mit der geplanten nationalen Strategie zur Reduktion von Zucker, Fetten und Salz in Fertigprodukten.

Tipps für gesunden Geschmack:

Selbst kochen!

Dann liegt es in Ihrer Hand, wie viel Salz, Zucker und Fett Sie zu sich nehmen.

Schrittweise abgewöhnen!

Versuchen Sie die Salz- und Zuckermenge nach und nach zu verringern. Es ist reine Gewohnheit, ob wir etwas als ausreichend süß oder gewürzt empfinden.

Frisch würzen!

Verwenden Sie zum Würzen frische oder tiefgekühlte Kräuter statt Salz. Sie liefern einen leckeren Geschmack und wichtige Nährstoffe.

Schonend zubereiten!

Garen Sie die Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser bzw. wenig Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe.

Neues ausprobieren!

Probieren Sie neue Gemüsesorten, Gewürze und Zubereitungsarten aus. Das macht Spaß, erweitert das Genussspektrum und schmeckt auch noch gut.

Einfach genießen

Mit Milchprodukten und Kräutern



Wer nicht genießt, wird ungenießbar! Genießen können ist wichtig, um den Alltag besser zu bewältigen. Gönnen Sie sich eine kleine Genusspause – eine bewusste Auszeit von Stress und Hektik. Mit der Kombination aus Milchprodukten und aromatisch-frischen Kräutern lässt sich der Genuss mit allen Sinnen perfekt trainieren. Probieren Sie es aus. Es kostet fast nichts, außer ein wenig Zeit!

Zutaten:

- verschiedene Milchprodukte, zum Beispiel Quark, Joghurt, Frischkäse, Crème fraîche, Butter
- verschiedene Kräuter der Saison, zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill, Bärlauch, Thymian
- Knäckebrot oder Vollkornbrot
- evtl. Salz, Pfeffer, andere Gewürze

So geht's:

- Nehmen Sie sich 20 Minuten in ruhiger Atmosphäre Zeit. Stellen Sie alle Zutaten, einen Teller, ein Messer und ein Getränk bereit. Machen Sie es sich am Esstisch bequem.
- Bestreichen Sie das Brot mit den verschiedenen Milchprodukten und Kräutern, es gibt viele Kombinationsmöglichkeiten.
- Verkosten Sie Ihre Genussproben und lenken Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Ihre verschiedenen Sinne.

Milchprodukte liefern viele wichtige Nährstoffe:

- hochwertiges Eiweiß,
- leicht verdauliches Fett und
- für den Körper gut verwertbare Kohlenhydrate.
- Außerdem sind sie ein idealer Kalziumlieferant.

Kräuter enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die positive gesundheitliche Wirkungen auf den menschlichen Körper haben können, zum Beispiel angespannte Nerven besänftigen, Magen und Darm beruhigen und vieles mehr.

- **Sehen:** Was sieht für Sie am leckersten aus? Beschreiben Sie die Struktur, Form und Farbe.
- **Riechen:** Schließen Sie die Augen und riechen an Ihren unterschiedlichen Kostproben. Erkennen Sie den Unterschied?
- **Fühlen:** Wie ist Ihr Mundgefühl – die Struktur, Form, Konsistenz und Temperatur?
- **Schmecken:** Wie schmeckt es? Und was schmeckt Ihnen am besten? Kauen Sie gründlich. Verändert sich dadurch der Geschmack?
- **Hören:** Knuspert, knackt oder kracht das Lebensmittel beim Kauen? Halten Sie sich beim Kauen die Ohren zu – dann wird es noch deutlicher.



Geheimnisse des guten Geschmacks

Bewusst schmecken mit Alexander Herrmann

Herr Herrmann, wie schmeckt für Sie der Frühling?

Nach fruchtig, säuerlichem Rhabarber, leicht süßlichem Spargel und den ersten Frühlingskräutern wie Bärlauch.

Was ist ihre Lieblingsspeise?

Ich liebe Pasta, aber auch Sauerteigbrot mit Butter und Schnittlauch – das ist für mich Heimat pur, erdet mich und macht mich glücklich!

Ist ein guter Geschmack erlernbar?

Ja, wir können bewusstes Schmecken lernen. Denn viele essen, ohne auf das Essen an sich zu achten. Wir müssen uns einfach mal auf den Geschmack konzentrieren und uns darauf einlassen, was wir alles wahrnehmen – was wir beim Essen sehen, riechen und spüren.

Haben Sie einen Tipp, wie man sich oder auch Kindern eine gesunde Ernährung schmackhaft machen kann?

Es ist gesund, frisch zu kochen! Selber Kochen fördert definitiv den Zugang zu gesunden Lebensmitteln. Schon kleine Kinder können in der Küche helfen und Spaß am Kochen haben. Aber keine Panik, weil ein Kind noch nicht so viel Gemüse mag. Der Mensch ist beim Geschmack erst skeptisch. Kinder müssen Speisen mehrmals essen, um sich an den Geschmack zu gewöhnen. Daher sollten sie am Esstisch alles probieren, wenn auch nur in ganz kleiner Mengen. So erweitert sich langsam der Geschmackssinn. Grundsätzlich sollte immer etwas auf dem Teller sein, was das Kind mag, dann ist es auch offener für Neues.

Können Sie uns zwei Gerichte nennen, die für Sie Genuss und Gesundheit perfekt kombinieren?

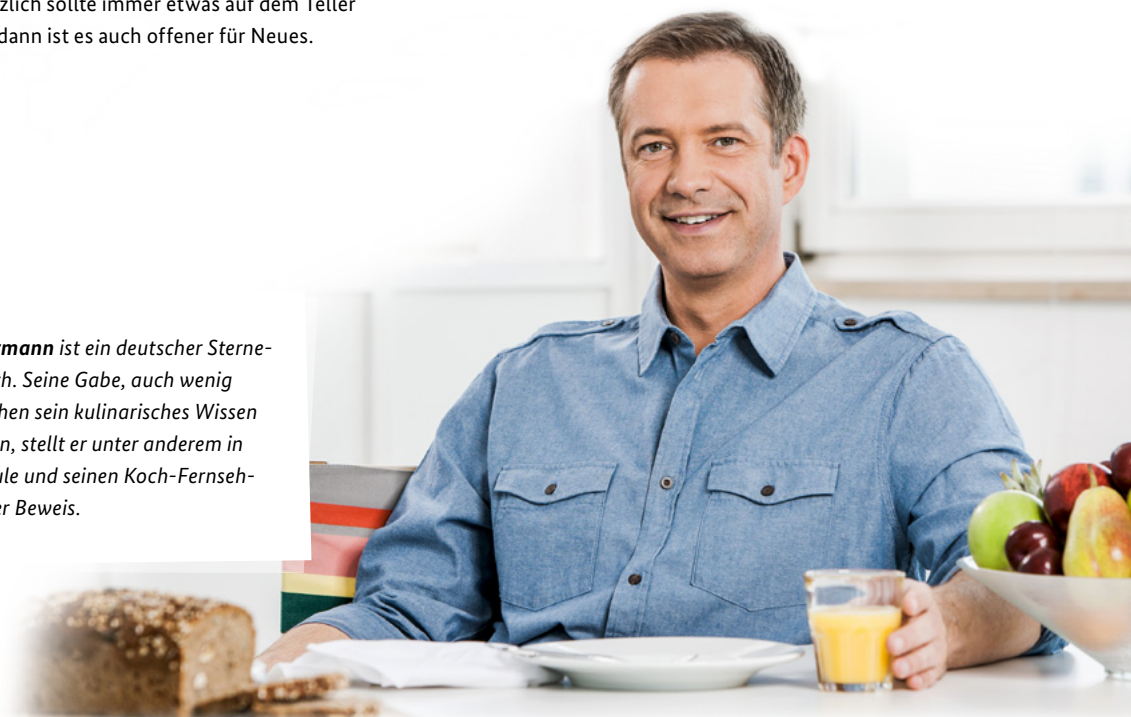
Eine frisch gekochte Hühnersuppe mit viel Gemüse. Und ein Wok-Gemüse: einfach klein geschnittenes Gemüse im Wok oder in der Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer und einem kleinen Schuss Sojasoße würzen.

Ihr neues Buch heißt „Geschmacksgeheimnisse“. Würden Sie für uns eins davon lüften?

Ein gutes Beispiel ist das Fleischpflanzerl (also die Frikadelle) mit gleich drei Geheimnissen:

1. Die Zwiebel darf nicht roh in den Teig, sonst zerstört sie das feine Aroma des Fleisches.
2. Das Mengenverhältnis von Brot und Fleisch muss bei 40:60 liegen. So bleibt das Fleischpflanzerl saftiger und hat einen intensiveren Geschmack. Alle anderen Aromen wie Senf, Meerrettich und Co. gebe ich erst auf die fertigen Fleischpflanzerl. Nur Salz und Pfeffer gebe ich vorher dazu.
3. Es darf nicht in zu viel und zu heißem Fett gebraten werden. Also runter mit der Temperatur und langsam garen. Wenn es fertig ist, kann man einmal kurz mit höherer Hitze eine Kruste geben.

Alexander Herrmann ist ein deutscher Sternekoch und Fernsehkoch. Seine Gabe, auch wenig erfahrenen Köchen sein kulinarisches Wissen näher zu bringen, stellt er unter anderem in seiner Kochschule und seinen Koch-Fernsehsendungen unter Beweis.





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

Alles über Lebensmittel

Vom Acker bis zum Teller und von A wie Apfel bis Z wie Zitrusfrüchte:

www.bzfe.de/inhalt/

[vom-acker-bis-zum-teller-489.html](http://www.vom-acker-bis-zum-teller-489.html)

Genuss aus der Region

Jede Region Deutschlands hat ihre eigenen kulinarischen Spezialitäten. Das Bundesernährungsministerium unterstützt beispielsweise Oberfranken mit seinem Genusshaus für regionale Spezialitäten:

www.genussregion.oberfranken.de

PRAKTISCHE TIPPS

Mit Genuss zum Erfolg

Broschüre mit 15 leckeren Rezepten für Berufstätige:

www.in-form.de/materialien/mit-genuss-zum-erfolg

Restlos genießen

Rezepte und kreative Kochideen für übriggebliebenes:

www.zugutfuerdietonne.de/praktische-helfer/

rezepte-fuer-reste

IN EIGENER SACHE

Gut essen einfach machen

Bei dem Ideenaufwurf „Vom Wissen zum Handeln“ sind 287 Ideen eingegangen. Beispiele, wie es gelingen kann, sich täglich gut und ausgewogen zu ernähren, bietet die Website:

www.vomwissenzumhandeln.de

Entdeckt wie's schmeckt

Jedes Lebensmittel ist etwas Besonderes und wartet darauf, entdeckt zu werden! Die kleine Leckerfibel hilft dabei:

www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/

Broschueren/Leckerfibel.html

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren: 212@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viel Stück 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 Ernährung, Dipl. Oecotroph. Julia Güttes, Claudia Schmidt-Packmohr M.A., Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Rezepte und Rezeptfotos: Dagmar von Cramm, Freiburg

Grafik: Michael Ebersoll (BZfE)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Stand: April 2018

Bildnachweis:

© RossHelen/istockphoto.com (Titel), Fotocredit: Marc Frankenhauser (S. 1 unten, S. 3), CDU Rheinland-Pfalz (S. 2 oben), M.Dörr & M.Frommherz/stock.adobe.com (S. 2 unten), karepa/stock.adobe.com (S. 4 oben), Petar Chernaev/istockphoto.com (S. 4 unten), AlexRaths/istockphoto.com (S. 5), Milkos/istockphoto.com (S. 6), gomolach/stock.adobe.com (S. 7, Hintergrund), David Maupilé (S. 7 Büning-Fesel), Funky e.V. Münster (S. 7 Kattelmann), Christoph Heinrich (S. 7 Göll), Dagmar von Cramm (S. 7 von Cramm), Smileus/istockphoto.com (S. 8, 10 Blüten), Dagmar von Cramm mit Assistenz Nina Lange (S. 8, 9, 10 Rezepte), ArtMarie/istockphoto.com (S. 11), YelenaYemchuk/istockphoto.com (Seite 12, 13), Andriil Zastrozhnov/stock.adobe.com (S. 14 oben), HandmadePictures/istockphoto.com (S. 14 unten), Fotocredit Derek Henthorn (S. 15), gradyreese/istockphoto.com (S. 16)