

## Gesunde Ernährung

### am Arbeitsplatz So bleiben Sie fit!

Viele Menschen nehmen sich in der Hektik des Berufsalltags wenig Zeit für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Stattdessen konsumieren sie meist fettreiche oder zu süße „Häppchen“ zwischendurch, die auf Dauer nicht nur ungesund sind, sondern auch schlapp machen. Eine gute Alternative dazu bietet eine frische, vollwertige Kost. Sie hält im Berufsleben leistungsfähiger und ist sehr viel bekömmlicher.

#### Gesundes „Fast“food im Betriebsrestaurant

Mehr als ein Viertel aller Berufstätigen nimmt das Mittagessen in der Kantine ein. Häufig werden dort zu üppige Mahlzeiten wie etwa große Fleischportionen, fettige Würstchen, Pommes frites etc. angeboten. Neben zu viel Fett und Eiweiß enthalten diese Speisen meist wenig Ballaststoffe und durch das lange Warmhalten auch wenig Vitamine. Langsam findet aber ein Umdenken bei den Küchenleitern und den Tischgästen statt. Es werden häufiger leichte Gemüse- und vegetarische Gerichte sowie Salatbuffets nachgefragt und auch angeboten. Erfreulicherweise werden zunehmend (regionale) Bio-Produkte in der Betriebsgastronomie verarbeitet.

Ist das Speiseangebot in der Kantine nicht so überzeugend, lässt sich mit etwas Kreativität aus dem Beilagenangebot eine gesunde Mahlzeit zusammenstellen. Geeignet dazu sind Kartoffeln, Gemüse, Salate, Vollkornnudeln oder -reis; sie helfen das Mittagstief zu überwinden. Als ungeeignet gelten fetthaltige Speisen wie gebratene Wurst- und Fleischgerichte sowie Pommes frites. Sie sind sehr kalorienreich und liegen schwer im Magen. Besonders bei leichter, sitzender Tätigkeit sollte die Mittagsmahlzeit dementsprechend „light“ sein.

#### Selbstgemacht schmeckt am besten

Wer nicht jeden Tag in der Kantine essen möchte oder dort kein entsprechendes Angebot findet, nimmt sein eigenes Mittagessen mit. Für die Mittagspause eignet sich ein Vollkorn-Sandwich mit Käse oder pflanzlichen Brotaufstrichen. Optimal ergänzen kann man das Brot mit kleinen Gemüsestücken, Salatblättern oder knackigen Sprossen. Als Nachtisch eignen sich saisonales Obst (siehe Saisonkalender), Joghurt oder Quark. Aus Vollkornreis bzw. -nudeln, Grünkern, Buchweizen

(am Vortag zubereitet) lässt sich in kürzester Zeit mit saisonalen Gemüse und Käsestücken ein köstlicher Salat zaubern. Essig, Öl, Salatkräuter und Salz können problemlos in einem verschließbaren Glas mitgenommen werden.

Auch Eintöpfe und Aufläufe sind schnell zu Hause zubereitet, günstig und leicht zu transportieren. Eine tolle Teamarbeit sowie eine gute Alternative zur Imbissbude oder dem Restaurant ist die Bildung einer Kochgemeinschaft. Dabei schließen sich mehrere Kollegen zusammen und bringen abwechselnd eine fertig zubereitete Mahlzeit für alle mit. Vorallem im Sommer: zubereitete Lebensmittel gut kühlen!

#### Rezeptvorschläge

##### Sauerkraut-Salat (1 Person)

- 100 g frisches Sauerkraut
- 1 kleiner Apfel
- 2 Möhren
- 1 TL gehackte Nüsse
- Mit Joghurt oder Kürbiskernöl marinieren.

##### Buchweizen-Salat (1 Person)

- 100 g Buchweizen
- 125 ml Wasser
- saisonales Gemüse z.B. Gurke, Möhren
- 1 Zwiebel
- Marinade:
- 2 EL Joghurt
- 1 EL Schnittlauch
- Salz, Zitronensaft

Buchweizen zuerst mit heißem Wasser waschen (um den roten Farbstoff Fagopyrin zu entfernen, der ev. Allergien auslösen kann). Mit Wasser bedecken, aufkochen und 20-30 Minuten bei abgeschalteter Herdplatte quellen lassen. Inzwischen Gemüse schneiden, Zwiebel grob hacken und mit der Marinade vermengen. Dazu eine leckere Scheibe Vollkornbrot.

Fortsetzung Rückseite →



Landesverband Bayern  
des Bundes für Umwelt  
und Naturschutz  
Deutschland e.V.

Landesgeschäftsstelle  
Dr.-Johann-Maier-Str. 4  
93049 Regensburg  
Tel. 09 41/2 97 20-0  
Fax 09 41/2 97 20-30

info@bund-naturschutz.de  
www.bund-naturschutz.de

# Gesunde Ernährung

BN informiert



**Bioland**



**Herausgeber**  
Bund Naturschutz in Bayern e.V. (BN)  
Landesfachgeschäftstelle  
Bauernfeindstr. 23  
90471 Nürnberg  
Tel. 09 11-8 18 78-0  
Fax 09 11-86 95 68  
E-mai: lfg@bund-naturschutz.de

**Redaktion und V.i.S.d.P**

Marion Ruppenner  
Bund Naturschutz  
Referat für Landwirtschaft

**Text**

Sonja Grundnig  
BN-Projektstelle Ökolandbau  
Tel. 0 89-51 56 76 50

**Foto:**

© BLE, Bonn, Dominic Menzler

**Satz und Gestaltung**

Markus Weber, HGS 5

**BN Mitglied werden**

09 41 / 297 20- 20

2. Auflage (10.000-20.000)  
Oktober 2004

**Spendenkonto des BN**  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 700 205 00  
Konto 88 44 000

## Saisonzeiten für Gemüse und Obst

JAN FEB MÄRZ APRIL MAI JUNI JULI AUG SEP OKT NOV DEZ

Auberginen											
Blumenkohl											
Busch-, Stangenbohnen											
Broccoli, Spargelkohl											
Chicorée											
Chinakohl											
Erbsen, grün											
Fenchel											
Kohlrabi											
Möhren											
Paprika											
Pastinaken											
Porree/Lauch											
Radieschen											
Rettich											
Rote Rüben											
Rotkohl											
Salatgurken											
Sellerie											
Spargel											
Spinat											
Tomaten											
Weißkohl											
Wirsing											
Zucchini											
Bataviasalat											
Eichblattsalat											
Eisbergsalat											
Endiviensalat											
Feldsalat/Rapunzel											
Kopfsalat											
Radicchio											
Äpfel											
Birnen											
Erdbeeren											
Himbeeren											
Kirschen, süß											
Pfirsiche/Nektarinen											
Pflaumen/Zwetschen											
Weintrauben											

**Saisonale Herkunft:** keine (weiß), gering (hellorange), mittel (orange), groß (dunkelorange), sehr groß (rot)

## Energie tanken an frischer Luft

Selbst wenn die Mittagspause kurz ist – gönnen Sie sich neben einem abwechslungsreichen und genussvollen Essen genügend Zeit zum Entspannen. Der Biorhythmus ist um die Mittagszeit auf dem Tiefpunkt. Die Leistungsfähigkeit und Konzentration nehmen ab, die Müdigkeit nimmt zu. Belebend und wohltuend zugleich ist es sich an der frischen Luft zu bewegen und so Sauerstoff zu tanken.

## Frisch und munter mit saisonalen Produkten

Lebensmittel, die heute in Supermärkten angeboten werden, entsprechen oft nicht der jeweiligen Jahreszeit. So werden im Winter beispielsweise Erdbeeren oder grüner Salat (aus Treibhausanbau) angeboten. Ihr Anbau verursacht einen enormen Energieaufwand für die Beheizung der Treibhäuser und Folientunnels. Außerdem belasten die weiten Transporte mit LKW oder Flugzeug die Umwelt erheblich.

In den Wintermonaten bieten sich z.B. winterfeste Salate wie Feldsalat, Endivien und Chicorée an, sowie lagerfähige Gemüse- und Obstsorten z.B. Kohl, Möhren, Rote Bete, Lauch bzw. Äpfel und Birnen. Auch milchsaures Gemüse wie Sauerkraut mündet in der kalten Jahreszeit hervorragend und liefert gleichzeitig wichtiges Vitamin C.

## Gemüserisotto (1 Person)

- 1 Tasse Vollkorn-Reis
- 2 Tassen Wasser
- 100 g Karotten
- 100 g Sellerieknollen
- 50 g Lauch
- 3 g Butter
- Petersilie, Salz, Schnittlauch

Den Vollreis einige Stunden einweichen. Anschließend mit dem klein geschnittenen Gemüse im Wasser dünsten (ca. 30 min). Zum Schluß mit Salz und Petersilie würzen. Mit Schnittlauch bestreuen. Wichtig: Erst ganz zum Schluß salzen, da sonst die Kochzeit des Reis unnötig verlängert wird.

Probieren Sie den Reis auch mit anderem Gemüse der Saison.

Die Rezepte sollten bevorzugt mit Zutaten aus dem ökologischen Landbau zubereitet werden. Bioprodukte schmecken gut und weisen tendenziell einen höheren Vitamin-gehalt (z.B. Vit C) und Mineralstoffgehalt (z.B. Magnesium, Calcium) auf.

Der Anbau von Lebensmitteln aus ökologischem Landbau schont die Umwelt, verursacht keine Pestizidrückstände und erfolgt garantiert ohne Gentechnik.