



Bund  
Naturschutz  
in Bayern e.V.

# BN informiert

## Gesunde Ernährung

### Selbstgemacht – schmeckt's am besten

Der Trend in unserer Ernährung geht aufgrund unserer beschleunigten Lebens- und Arbeitswelt immer mehr in Richtung „Fast food“ und Fertigprodukte. Durch Berufstätigkeit von Männern und Frauen sowie anderen Prioritäten wird kaum noch selbst gekocht und der Bezug zum Lebensmittel geht oft verloren. Dabei bietet die eigene Zubereitung von Speisen viel mehr geschmackliche Freiräume, Kreativität und Spaß als man denkt!

#### Selbstgemacht ist gesünder und schont die Umwelt

Speisen sollten möglichst mit frischen Lebensmitteln zubereitet werden, um einen Vitaminverlust durch Lagerung oder Konservierung zu vermeiden. Sachgemäß gelagertes Gemüse (wie z.B. Kartoffel) und Obst (z.B. Äpfel) können dabei auch zu frischen Lebensmitteln gerechnet werden.

Ware, die gleich nach der Ernte tiefgekühlt wird, weist einerseits oft höhere Vitaminwerte auf als Obst und Gemüse, das nicht fachgerecht oder zu lang gelagert wurde. Andererseits verschlingt Tiefkühlware jede Menge Energie bei der Aufrechterhaltung der Kühlkette während dem Transport und im Handel. Generell gilt: jegliche Weiterverarbeitung von frischen Nahrungsmitteln schluckt Energie und produziert treibhausrelevante Abgase. Insofern sind frische saisonale Lebensmittel gegenüber Tiefkühl- oder Fertigprodukten zu bevorzugen.

Zusätzlich sprechen die Verwendung von möglichen allergieauslösenden Zusatzstoffen (besonders bei Kindern), die mögliche Anwendung von Gentechnik und der höhere Preis gegen den Kauf von Fertigprodukten.

Verbraucher die nicht ganz auf Fertigprodukte verzichten möchten, sollten solche aus biologischem Anbau kaufen, da diese Produkte deutlich weniger oder keine Zusatzstoffe enthalten und garantiert gentechnikfrei sind.



#### Selbstgemacht spart Geld

Fertigprodukte punkten zwar mit ihrer raschen und einfachen Zubereitung, sind aber bezogen auf ihre Menge sehr teuer. So zahlt man z. B. für ein Nudel-Fertiggericht 0,99 € und bekommt dafür 32 g Nudel. Auf 500 g aufgerechnet ergibt sich somit ein Nudelpreis von 7,81 €! Weitaus günstiger kommt hier der Kauf von 500 g unverarbeiteten Nudeln zu 0,99 €, die mit anderen günstigen Zutaten zu einem leckeren „Frischgericht“ zubereitet werden.

Auch Bio-Kost ist erschwinglicher als man denkt. So müssen die höheren Preise für Bio-Lebensmittel nicht zwingend zu einer Erhöhung der Ausgaben führen. Durch Veränderung des Speiseplans kann beim Einkauf gespart werden. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass „Bio-Haushalte“ durch eine andere Lebensmittelauswahl mit weniger Fleisch, Süßigkeiten, alkoholischen Getränke oder Genussmittel sogar insgesamt weniger Geld ausgaben als „konventionelle Vergleichshaushalte“. Durch den Kauf und die Zubereitung von Grundnahrungsmitteln (z.B. Reis, Teigwaren, Brot, Weizenmehl) entsteht neben einem gesunden und schmackhaften Gericht auch eines mit persönlicher Note.

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



# Selbstgemacht – schmeckt's am



## Backe, backe Kuchen ...

Auch selbstgemachte Bäckereien sind schnell und einfach gemacht (s. Rezepte). Aus gesundheitlichen Gründen sollte ein möglichst geringer Zuckergehalt angestrebt werden. Viele Rezepte lassen eine Reduktion des Zuckeranteils ohne weiteres zu. Ebenso problemlos lassen sich Weiß- bzw. Auszugsmehle durch Vollkornmehle (z.B. Dinkel) ersetzen. Kuchen aus Vollmehl kann getrost eine Woche oder länger aufbewahrt werden. Als Zutaten für Kuchen, Kekse & Co sollten Produkte aus ökologischem Landbau verwendet werden (Bio-Mehle, Bio-Butter, Bio-Rosinen etc.).

## Selbstgemacht(es) genießen

Der Genuss eines Lebensmittels wird erst durch eine angemessene Zeit beim Essen und Trinken ermöglicht. Genauso wie das Ausreifen der Früchte, das Wachstum der Tiere und das Reifen von Käse oder Fleisch brauchen wir zum Genießen Zeit. Nehmen Sie sich darum nicht nur am Wochenende Zeit zum Speisen und Genießen, sondern versuchen Sie auch unter der Woche in Ruhe zu essen. „Die Erfahrung gelebter Zeit kann wertvoller sein als die Erfahrung gesparter Zeit.“

### Haferplätzchen

110 g Butter mit 60-80 g Rohrohrzucker, 1 Ei, 100 g Weizenvollkornmehl und 1TL Backpulver mit Mixer gut verrühren.

70 g Rosinen, 50 g gehackte Walnußkerne, Mandeln oder Haselnüsse und 100g Hafer grob gemahlen untermischen.

Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Löffel Häufelchen setzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 210 °C 12-15 min backen.

Tipp: Es können auch Haferflocken verwendet werden. Würzen kann man mit einer abgeriebenen Zitronen- oder Orangenschale.

### Karottenkuchen

4 Eier  
150 g Zucker  
250 g fein geraspelte Karotten  
250 g gemahlene Nüsse  
100 g Mehl  
1 TL Backpulver

Eier trennen, Eigelb und Zucker schaumig rühren. Dann nacheinander die Karotten, Nüsse, Mehl und Backpulver unterrühren. Zuletzt das steifgeschlagene Eiweiß unterziehen.

In einer Springform bei 175° ca. 35 Min. backen.

Quelle: Internet

### Hirseauflauf

200 g Hirse } 5 min aufkochen und quellen lassen  
1/2 l Wasser }  
1 Zimtstange                      1 Prise Salz  
75 g Butter                        3 Eier  
100 g Zucker                      100 g Rosinen  
30 g Mandeln                    ca. 500 g Obst  
150 g Quark

Butter, Eigelb, Zucker schaumig schlagen. Quark mit Rosinen, Mandeln und Obst sowie Eischnee unterheben. Hirsemasse zugeben und in eine gebutterte Auflaufform geben. Bei 200° 45 min backen (die Hälfte der Zeit mit Deckel). Anstelle von Hirse kann man auch Hafer verwenden. Hafer muss etwas länger kochen.

### Vollkornbrötchen

600 g Weizenvollkornmehl  
1/8 l Milch, Molke oder Joghurt  
1/4 l lauwarmes Wasser  
20 g Hefe/Trockenhefe  
1 EL Salz  
Zum Bestreuen: Sesam geröstet, grobes Salz, Kümmel, Mohn, gehackte Nüsse, Brotgewürz, Sonnenblumenkerne

Zutaten verrühren und ca. 15 min quellen lassen. Danach nochmals kurz kneten, Rolle formen, in ca. 12 Portionen teilen. Stücke in Wasser und dann nach Belieben Bestreuen. Aufs Blech setzen, 20-30 min zugedeckt gehen lassen. Dann bei 180° 45 min backen. 10-15 min im abgeschalteten Backofen belassen.

Quelle der Rezepte: Schwabacher Vollwert-Kochbuch, BN Kreisgruppe Schwabach

Herausgeber  
Bund Naturschutz in Bayern e.V. (BN)  
Landesfachgeschäftsstelle  
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 Ruppaner  
Bund Naturschutz  
Referat für Landwirtschaft  
Text  
Sonja Grundnig  
BN-Projektstelle Ökolandbau  
Tel. 0 89-51 56 76 50  
Bild  
© BLE, Bonn, Dominic Menzler  
www.oekolandbau.de  
Satz und Gestaltung  
Markus Weber, HGS 5  
BN Mitglied werden  
09 41/2 97 20- 20

2. Auflage (10.000-25.000)  
Januar 2008

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