



Kurseinheit 5

# Fettarm und vitaminschonend kochen und genießen

Aktiv abnehmen! Bewusst essen  
Kurseinheit 5



# Rückblick

- Eine Freizeitbewegung gehabt?
- Täglich 1000 Schritte oder 10 min mehr gelaufen?
- Ernährungsziel aus gelben und roten Bereich umgesetzt?
  - Fettbomben aufgespürt?
  - Ziele gut in den Alltag integrieren?
  - Wie zufrieden seid ihr mit euch?



# Brainstorming

Wie kann man fettarm und  
vitaminschonend Speisen zubereiten?

# Vitaminverluste

In stehendem  
Wasser für

5 Min.

15 Min.

60 Min.

▶ Vitamin C im Kopfsalat  
(100 %)

▶ Kein Verlust

▶ - 30 %

▶ - 80 %



▶ Vitamin C im  
Blumenkohl (100 %)

▶ - 4 %

▶ - 8 %

▶ - 8 %



Nach nur einer Stunde im stehenden Wasser hat ein Kopfsalat mehr als  $\frac{3}{4}$  seines Vitamin-C-Gehalts verloren.

# vitaminschonend zubereiten

## So schonen Sie Vitamine und Mineralstoffe

- ▶ Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte. Lagern Sie frische Lebensmittel nur kurz und schützen Sie sie dabei vor Licht und Wärme.
- ▶ Verwenden Sie Tiefkühlgemüse oder Tiefkühlobst, anstatt frische Lebensmittel zu lange unverarbeitet aufzubewahren. Durch die schnelle Gefriermethode, die heutzutage angewendet wird, bleiben die Vitamine fast ganz erhalten und Sie können die Produkte ohne Einbußen über längere Zeit lagern.
- ▶ Holen Sie Tiefkühlgemüse erst kurz vor der Zubereitung aus dem Gefrierfach.
- ▶ Waschen Sie die Lebensmittel vor dem Zerkleinern gründlich, aber lassen Sie sie nie längere Zeit im Wasser liegen!
- ▶ Zerkleinern Sie die Lebensmittel erst kurz vor dem Garen und nicht stärker als nötig.
- ▶ Verwenden Sie Gemüse und Obst, wenn möglich, mit Schale.

# vitaminschonend zubereiten

## So garen Sie vitaminschonend

- ▶ Bereiten Sie Speisen erst kurz vor dem Verzehr zu. Ist das nicht möglich, bewahren Sie die vorbereiteten Lebensmittel in geschlossenen Gefäßen kühl auf.
- ▶ Wählen Sie die richtige Gartemperatur, d. h., erhitzen Sie die Lebensmittel nur so stark wie nötig.
- ▶ Garen Sie die Lebensmittel möglichst kurz.
- ▶ Garen Sie im Wok.

# vitaminschonend zubereiten

## So garen Sie vitaminschonend

- ▶ Verwenden Sie zum Garen nur so wenig Wasser wie möglich. Nährstoffschonend sind vor allem Dünsten und Dämpfen. Lassen Sie hierbei das Wasser erst heiß werden und geben Sie dann das Gemüse oder Obst dazu. Brokkoli verliert beim Kochen 44 % seines Vitamin-C-Gehalts, beim Dämpfen/Dünsten nur 12 %. Verwenden Sie, wenn möglich, das Garwasser für die Soße.
- ▶ Decken Sie den Kochtopf immer zu, außer beim Kochen von Klößen und Teigwaren. Abdecken sollten Sie übrigens auch Gefäße mit rohen Lebensmitteln.
- ▶ Vermeiden Sie das Warmhalten von Speisen. Es ist günstiger, die Speisen zugedeckt kühl aufzubewahren und sie erst bei Bedarf wieder zu erhitzen.
- ▶ Gemüse und Obst (wie Salat, Karotten, Brokkoli, Erdbeeren) lagern Sie am besten in abgetrennten Gemüsefächern im unteren Bereich des Kühlschranks. Richten Sie sich bei der Temperatureinstellung Ihres Kühlschranks nach den Angaben des Herstellers.

# fettarm zubereiten

## Zubereitungstipps für fettärmere Suppen oder Soßen

Benutzen Sie Fettlöffel/-kännchen oder lassen Sie die Suppe oder Soße erkalten und entfernen Sie die Fettaugen mit Küchenpapier. Soßen können Sie z. B. zubereiten aus:

- ▶ Gemüsebrühe und fettreduziertem Frischkäse
- ▶ Wasser und Milch mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer oder Muskat und Speisestärke oder Mehl
- ▶ Püriertem Wurzelgemüse und Kartoffeln

## Ersetzen Sie fettreiche durch fettarme Zutaten

### Fettreiche Gerichte

### Fettarme Zutaten

Auflauf mit Sahne (200 ml)	1 Ei und 100 ml Milch
Butter	Fettarmer Frischkäse und Magerquark
Croutons	Brot im Toaster oder fettfrei rösten
Fleischwurst	Geräucherte Putenbrust
Frikadelle/Bratling mit 1 Ei	50 g Magerquark
Grünkohl mit Bauchfleisch	Grünkohl mit geräucherter Putenbrust oder Kassler
Hefeteig mit 100 g Margarine oder Butter	150 g saure Sahne
Kartoffelbrei mit Butter	Kartoffelbrei mit Milch (Beispiel: 250 g Kartoffeln mit 50 ml Milch)
Käse zum Überbacken	Saure Sahne und weniger Käse oder etwas Parmesan (intensiver Geschmack)
Knetteig (für Kuchenboden) mit 2 Eiern und 200 g Fett	1 Ei, 100 g Fett und 100 g Magerquark
Mayonnaise	Joghurt und Quark oder Buttermilch
Rührteig mit 6 Eiern	3–4 Eier reichen aus, evtl. etwas Wasser dazugeben
Rührteig mit 180 g Fett	120 g Fett verwenden, 60 g Fett durch Apfelmus ersetzen

## Fettreiche Gerichte

## Fettarme Zutaten

Sahne	Joghurt bei kalten Speisen, saure Sahne mit Kartoffelstärke verrührt bei warmen Speisen
Sahnejoghurt	Joghurt bis 1,5 % Fett i. Tr.
Salami	Gekochter Schinken
Salatsoße mit 2 EL Öl	100 ml Wasser und 1 TL Öl
Speck, Bauchfleisch	Gekochter oder geräucherter Schinken, Katenschinken
Waffeln mit Milch	Waffeln mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser
Waffelteig mit Fett	¼ des Fetts durch Buttermilch ersetzen

# Lebensmittel richtig auswählen

## Obst, Gemüse, Salat und Kräuter:

- ▶ Sorten, die schnell geputzt sind (Chinakohl, Eissalat, Chicorée, große Möhren, Brokkoli)
- ▶ Sorten, die nicht geschält werden müssen (Paprika, Zucchini, Hokkaidokürbis)
- ▶ Tiefkühlgemüse und -Kräuter
- ▶ Frisches to go: Äpfel, Mandarinen, Pflaumen

## Getreide und Kartoffeln:

- ▶ Getreidearten mit kurzen Garzeiten (Ebly-Weizen, Couscous, Polenta, Bulgur, Basmatireis)
- ▶ Kleine Kartoffeln für Pellkartoffeln verwenden, Frühkartoffeln müssen nicht geschält werden.

## Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier:

- ▶ Fleisch mit kurzen Garzeiten (Minutensteaks, Hackfleisch, Geschnetzeltes, Geflügel)
- ▶ Fisch – natur gebraten
- ▶ Eiergerichte jeglicher Art (Omelett, Frittata)

## So gelingt die After-Work-Küche

Damit das abendliche Zubereiten der Mahlzeit nicht in Stress ausartet, sind eine gute Wochenplanung, die richtigen Vorräte und ein paar grundlegende Kochkenntnisse vorteilhaft.

- ▶ Erstellen Sie Ihren persönlichen Wochenplan, das spart Zeit und erleichtert den Einkauf.
- ▶ Legen Sie eine Liste oder einen Ordner mit schnellen Lieblingsgerichten an, dann finden Sie stets Anregungen für Ihre Planung.

## Ihre Tipps für einen systematischen Einkauf

- ▶ Einkaufs-Checkliste in die Küche hängen und wenn etwas fehlt, direkt in die Liste eintragen
- ▶ Einkaufsliste nach der Wochenplanung erstellen. Möglichst nur Produkte kaufen, die auf dem Zettel stehen
- ▶ Sie sparen Zeit, wenn Sie alle Zutaten in einem Geschäft einkaufen.

# Sinnvoller Vorrat

## Im Vorratsschrank oder Keller:

- ▶ Beilagen mit kurzer Garzeit: Reis, Ebly-Weizen, Couscous, Polenta, rote Linsen, Hartweizengrieß, Nudeln
- ▶ Konserven: Sauerkraut, geschälte Tomaten, Pizzatomaten, Hülsenfrüchte, Mais
- ▶ Oliven, Senf, Tomatenmark, Pesto, Öl (z. B. Raps- oder Olivenöl), Essig, getrocknete Kräuter, gekörnte Brühe, Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Gewürze

## Im Kühlschrank:

- ▶ Eier, Parmesan, Käse, Schinkenwürfel, Naturjoghurt, Quark

## Im Tiefkühlfach:

- ▶ Gemüse (Spinat, Erbsen, Blumenkohl, Brokkoli, grüne Bohnen, Mischgemüse), Suppengrün
- ▶ Kräuter (italienische Mischung, Petersilie, Schnittlauch)
- ▶ Fischfilet
- ▶ Fleisch
- ▶ Tiefkühlprodukte aus der Eigenproduktion

# Fett-Austausch-Liste

## Fetteiche Gerichte

## Fettarme Zutaten

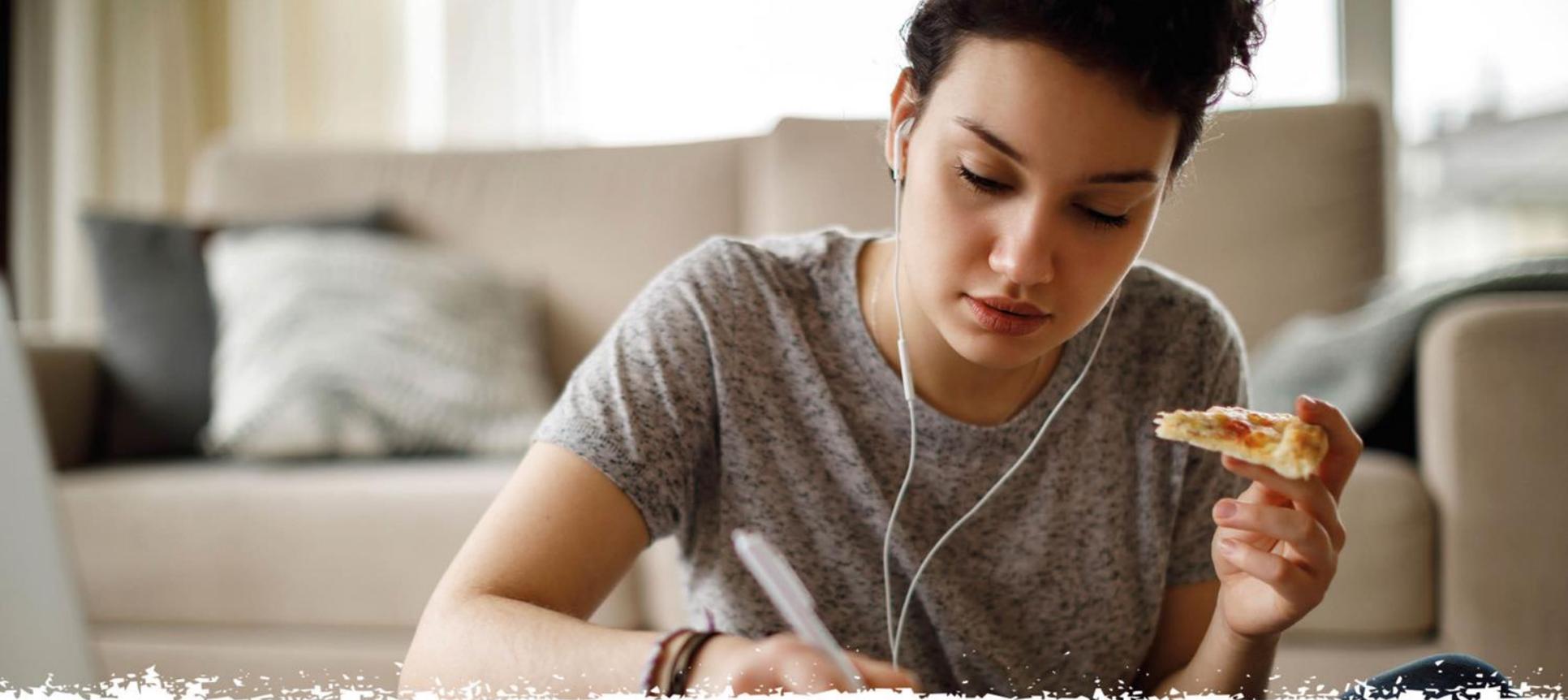
Auflauf mit Sahne (200 ml)	1 Ei und 100 ml Milch
Butter	Fettarmer Frischkäse und Magerquark
Croutons	Brot im Toaster oder fettfrei rösten
Fleischwurst	Geräucherte Putenbrust
Frikadelle/Bratling mit 1 Ei	50 g Magerquark
Grünkohl mit Bauchfleisch	Grünkohl mit geräucherter Putenbrust oder Kassler
Hefeteig mit 100 g Margarine oder Butter	150 g saure Sahne
Kartoffelbrei mit Butter	Kartoffelbrei mit Milch (Beispiel: 250 g Kartoffeln mit 50 ml Milch)
Käse zum Überbacken	Saure Sahne und weniger Käse oder etwas Parmesan (intensiver Geschmack)
Kneteteig (für Kuchenboden) mit 2 Eiern und 200 g Fett	1 Ei, 100 g Fett und 100 g Magerquark
Mayonnaise	Joghurt und Quark oder Buttermilch
Rührteig mit 6 Eiern	3–4 Eier reichen aus, evtl. etwas Wasser dazugeben
Rührteig mit 180 g Fett	120 g Fett verwenden, 60 g Fett durch Apfelmus ersetzen

# Küchenhelfer

## Material

## Methode

Antihafbeschichtete Pfannen	Nur mit Öl auspinseln oder mit Wasser braten
Römertopf für den Backofen	Gargut schmort in eigenem Saft, kein Fett dazugeben
Cross & Frit® Papier	Spezialpapier, das austretende Fette und Flüssigkeiten im Backofen aufsaugt
Küchenwaage und Messlöffel	Zutaten abwiegen und abmessen, anstatt auf das Augenmaß zu vertrauen
Ölsprüher	Pfanne mit Öl besprühen (dünnerer Fettfilm)
Pfanne	Pfanne heiß werden lassen, Gargut erst dann in die Pfanne geben
Kontaktgrill oder Waffeleisen	Zur Zubereitung von Kartoffelpuffern



Kurseinheit 6

# Warum essen Sie?

## Raus aus dem Teufelskreis

Aktiv abnehmen! Bewusst essen  
Kurseinheit 6



# Zwischenbilanz

Ich bin mit meinem  
Mahlzeitenrhythmus zufrieden.

Trifft nicht zu



Trifft voll und ganz zu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich orientiere meine Lebensmittel-  
auswahl an der Ernährungspyramide.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich achte auf versteckte Fette.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich trinke ausreichend viel.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich habe schon etwas  
Gewicht verloren.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich nehme an einem  
Bewegungsangebot teil.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich bewege mich mehr im Alltag.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Warum esse  
ich?

# Warum isst Anna?

Wochentag und Datum: Freitag, 12.06.2020					
Uhrzeit	Situation vor dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Tasse, Glas, Stück, Hand voll	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiteressen	Situation während und nach dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten
8:00 - 8:20	Freue mich aufs Frühstück	Hunger, Appetit	2 Marmeladenbrote, 1 Fruchtjoghurt Erdbeere (35 %), 2 Tassen Tee mit jew. 1 Tl. Zucker	Angenehm satt	Muss Lukas in die Kita bringen.
10:00 - 10:30	Langweile mich, war im Supermarkt und beim Bäcker, muss noch Essen vorbereiten.	Langeweile, Appetit	1 Tasse Kaffee, 1 Apfelteilchen vom Bäcker	Bin übersättigt	Schlechtes Gewissen, muss mich beeilen und Lukas abholen.
12:00 - 13:00	Lukas ist unruhig beim Essen, bin genervt und erschöpft.	KeinAppetit, Kein Hunger	1 Löffel Nudeln, 1 Löffel Spinat, 1 Glas Milch	Bin übersättigt	Hätte nichts gebraucht, bin noch satt vom Vormittag.
15:30 - 16:30	Wir waren draußen zum Kaffeetrinken bei der Nachbarin, war nett.	Appetit	2 Waffeln mit Sahne, 1 Rippchen, Schokolade, 5 Erdnussflips, 1 Glas O-Saft	Angenehm satt	Habe Schuldgefühle, räume auf, muss noch bügeln.
17:15	Markus rief an, dass es später wird, bin wütend, kann nichts machen.	Appetit	2 Äpfel, 1 Becher Schokopudding, 1 Glas Wasser	Angenehm satt	Stürze mich in die Hausarbeit.
18:00 - 19:00	Lukas muss zu Abend essen.	Kein Hunger	1 Käsebröt, Gurke 3 Gläser Apfelsaft	Angenehm satt	Habe mit Lukas am Tisch gegessen, habe genascht.
19:00 - 19:45	Markus kommt nach Hause, bin gereizt, wir essen zusammen.	Appetit	2 Käsebröte, 1 Wurstbröt, Tomatensalat, 2 Gläser Bier	Bin übersättigt	Markus schimpft wegen meines vielen Essens; könnte kotzen.
22:00 - 23:00	Sitze mit Markus vorm TV, ich mag unsere Zeit zu zweit.	Appetit	1 Glas Wein, Flips, Chips, Erdnüsse	Bin übersättigt	Wut auf mich selbst, weil ich so viel esse.
23:30	Alle sind im Bett außer mir, endlich ist Ruhe, ich lese, fühle mich gut.	Appetit	5 Mon Chérie	Angenehm satt	Wieder zu viel gegessen, ab morgen ist Schluss! Bin leicht deprimiert.

# Faktoren, die das Essverhalten beeinflussen

Verbote

Gewohnheiten

Umwelt

Körpersignale

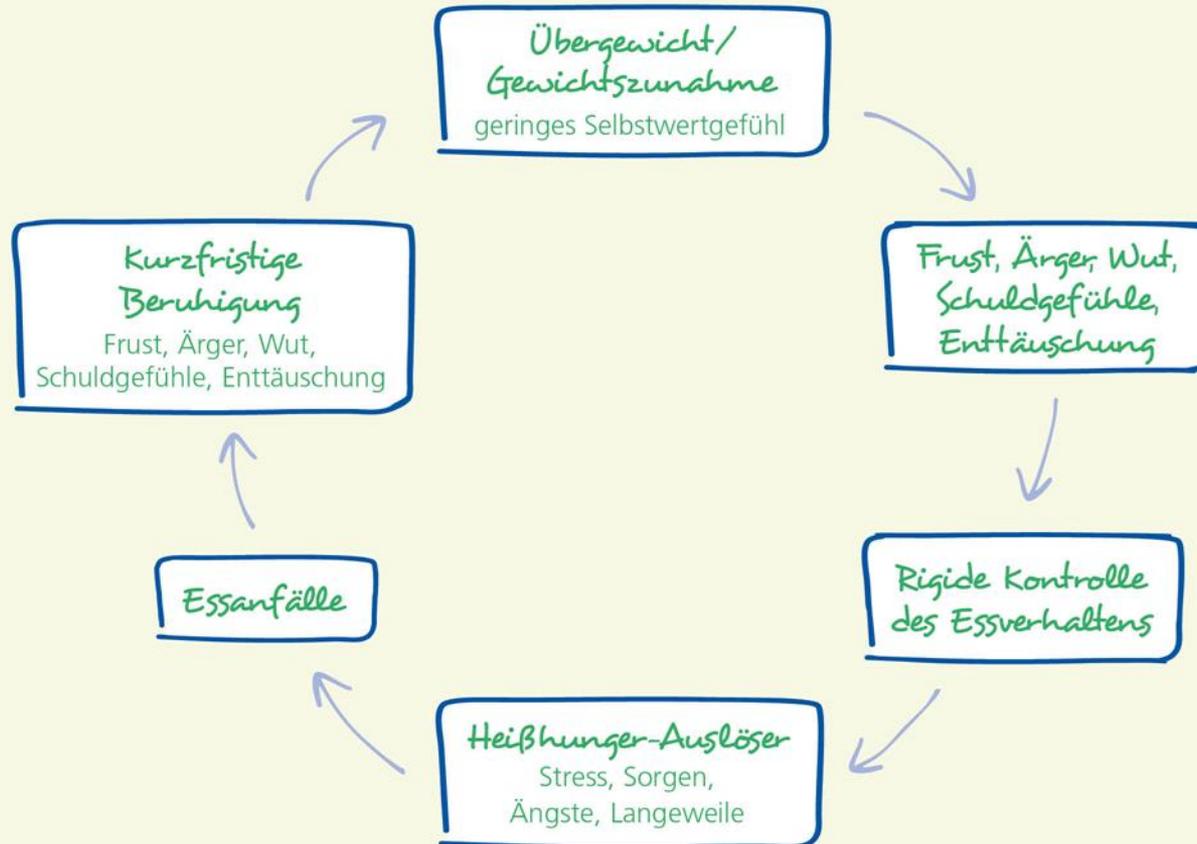
Emotionen



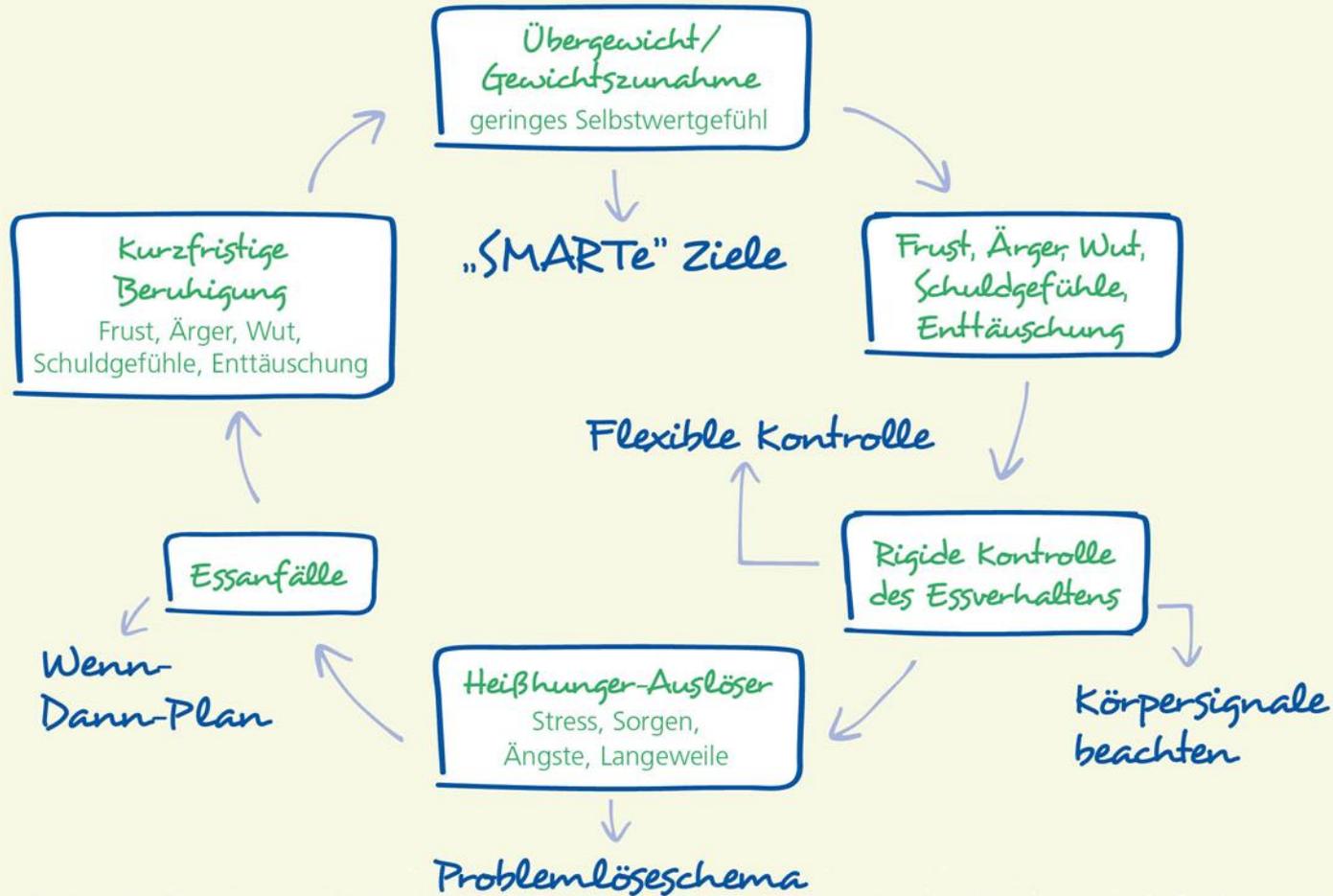
# Reflektion

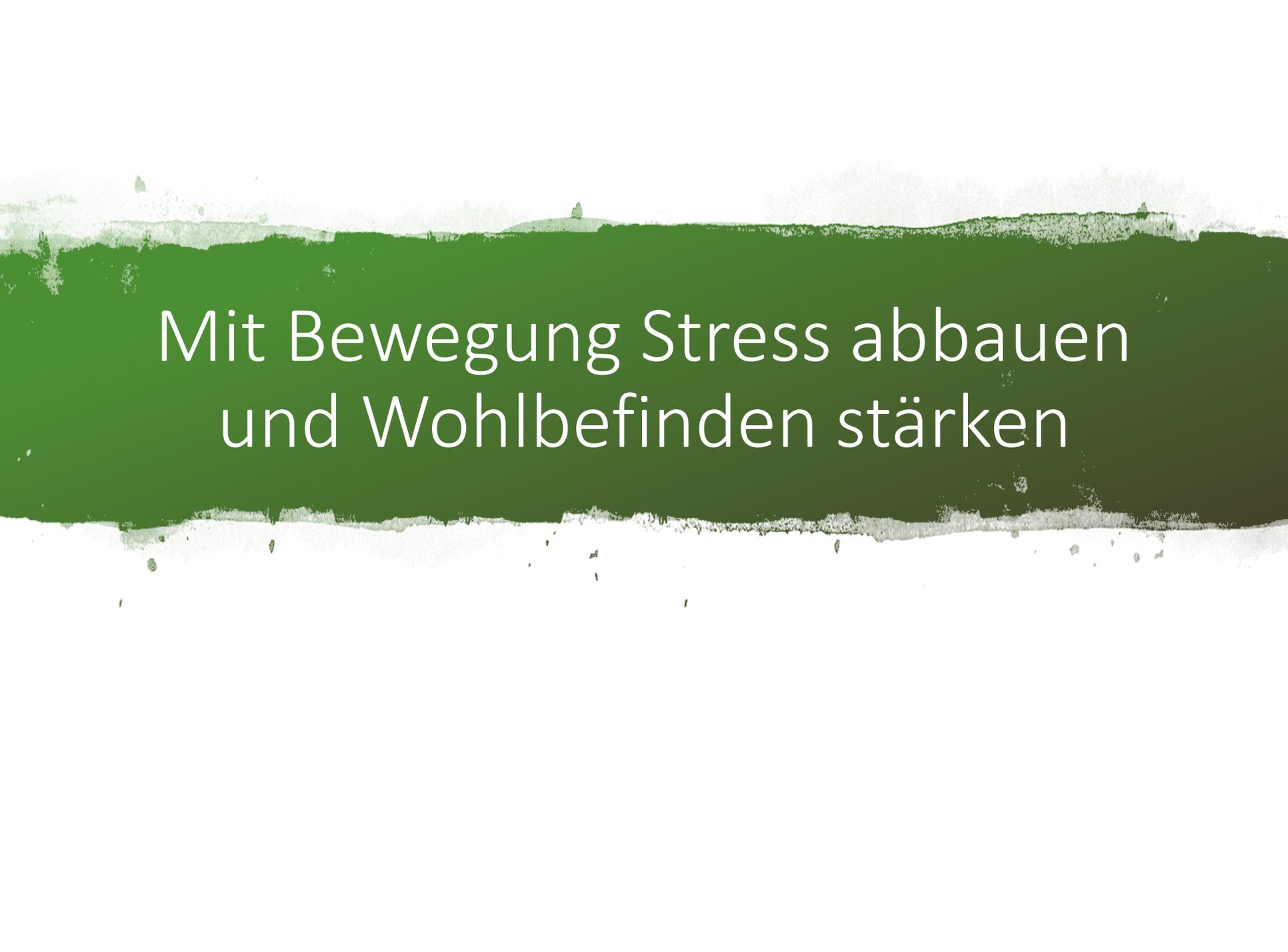
Gründe für das eigene Essverhalten

# Der Teufelskreis



# Der Teufelskreis – Auswege





Mit Bewegung Stress abbauen  
und Wohlbefinden stärken

# Regelmäßige Bewegung tut gut

## Stress wird abgebaut

- ▶ Anspannung, Unruhe und Angst nehmen ab.
- ▶ Bewegung ist ein hilfreicher Ausgleich.

## Das Wohlbefinden wird gesteigert

- ▶ Die Laune steigt.
- ▶ Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

## Pfunde „purzeln“

## Die Körperzusammensetzung verändert sich

- ▶ Mehr Muskelmasse → höherer Energieverbrauch auch im Ruhezustand

## Kraft und Ausdauer verbessern sich

- ▶ Bewegung sorgt für mehr Energie im Alltag.

# Wochenaufgabe:

- Lieblingsrezept schicken
- Fettarm und vitaminschonend kochen
- Ernährungsprotokoll und Bewegungsprotokoll weiterführen
- Lebensmittel nach Ampelfarben kennzeichnen
- Sättigungsgrad und Situation vor und beim Essen aufschreiben
- Und Grund fürs Essen notieren, Stimmung notieren
- Täglich Schritte notieren, Freizeitsbewegungstermin einplanen
- Bewegungsangebot weiter wahrnehmen

# WOCHE 6

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Situation vor dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche

Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen	Situation während und nach dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung

Sport	Inaktivität

Mit mehr Aktivität: Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# WOCHE 6

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Situation vor dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche

Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen	Situation während und nach dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung

Sport	Inaktivität

Mit mehr Aktivität: Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# WOCHE 6

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Situation vor dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche

Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen	Situation während und nach dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung

Sport	Inaktivität

Mit mehr Aktivität: Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10?

# WOCHE 6

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Situation vor dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche

Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen	Situation während und nach dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung

Sport	Inaktivität

Mit mehr Aktivität: Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10?

# WOCHE 6

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Situation vor dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche

Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen	Situation während und nach dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung

Sport	Inaktivität

Mit mehr Aktivität: Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10?

# WOCHE 6

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

Uhrzeit	Situation vor dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	Was und wie viel trinke ich? Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche

Was und wie viel esse ich? Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	Wie satt bin ich? Satt, übersättigt, könnte weiter essen	Situation während und nach dem Essen Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

Alltagsbewegung	Freizeitbewegung

Sport	Inaktivität

Mit mehr Aktivität: Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# WOCHE 6

Wochentag, Datum:

Mein Ziel:

<b>Uhrzeit</b>	<b>Situation vor dem Essen</b> Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten	<b>Warum esse ich?</b> Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Frust, Langeweile	<b>Was und wie viel trinke ich?</b> Zum Beispiel Tasse, Glas, Flasche

<b>Was und wie viel esse ich?</b> Zum Beispiel Esslöffel, Stück, Hand voll, Scheibe	<b>Wie satt bin ich?</b> Satt, übersättigt, könnte weiter essen	<b>Situation während und nach dem Essen</b> Gefühle, Gedanken, Tätigkeiten

Meine Aktivitäten: was, wie lange und wie viele Schritte?

<b>Alltagsbewegung</b>	<b>Freizeitbewegung</b>

<b>Sport</b>	<b>Inaktivität</b>

Mit mehr Aktivität: Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10?