Fachveranstaltung Gesundheitsförderliche Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung

Wie können die Ernährungsempfehlungen des Forschungsprojekts NutriAct in die „Küchenpraxis“ umgesetzt werden?

Beispiel 1:
Mittagsmenü: Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese/ Gemüsebolognese und Tofu
Optimierungsvorschlag: Parmesan (32 % F.i. Tr.), geröstete Sonnenblumenkerne als Topping oder geschrotete Leinsamen unter die Linsen-/Gemüsebolognese

Beispiel 2:
Mittagsmenü: Gedünstetes Schollenfilet mit Kartoffeln und Dillsauce
Optimierungsvorschlag: Gedünstetes Schollenfilet mit Dillsauce, Naturreis und Brokkoli mit gerösteten Mandelblättchen

Beispiel 3:
Mittagsmenü: Indischer Linseneintopf
Optimierungsvorschlag: Linseneintopf in sämtlichen Variationen (Indisch, Orientalisch, Italienisch, etc..) dazu feines Vollkornbrot

Beispiel 4:
Mittagsmenü: Brokkolisuppe dazu Matjes (Hausfrauenart) mit Bratkartoffel oder Rösties
Optimierungsvorschlag: Rote Beete-Apfel-Matjes-Salat mit einem Joghurt-Rapsöl-Dressing und Walnüssen dazu Kartoffeln mit frischem Dill

Fazit:

- 30 g Nüsse/Samen pro Tag (geschrotete Leinsamen, Nussmus, ganze Nüsse)
- Rapsöl als Öl für Alles
- Nahrungsmittel mit pflanzlichem Eiweiß bevorzugen (Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse)
- Achten Sie auf ballaststoffreiche Quellen (z.B. Naturreis, Vollkornnudeln, Hirse, Graupen usw.)

Seien Sie kreativ und offen. Es reicht manchmal schon aus, nur eine Komponente im Menü zu verändern, um den Anteil an Eiweiß/Ballaststoffen/mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu erhöhen.