

**ERNÄHRUNG**

**Bewusster  
genießen**

Haben Sie ein Herz für  
gesundheitsbewusste Ernährung?





**Die Wahl der Nahrungsmittel macht einen großen Unterschied. Regional, saisonal und ausgewogen sind Kriterien, mit denen wir Gesundheit und Wohlbefinden positiv beeinflussen können.**

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“

Sebastian Kneipp



„So erhaben der menschliche Geist ist, ein Bild des Schöpfers durch seinen Verstand und freien Willen, so kann dieser Geist doch nur in Vereinigung mit dem Leibe seine Aufgabe auf Erden erfüllen.

Dieser ist gleichsam seine Wohnung, das Werkzeug, dessen er zur Vollführung seiner Aufgabe bedarf. Wie es nun einen großen Unterschied macht, ob man in einem festen, gesunden Hause oder in einer baufälligen Hütte wohnt, so ist es auch für den menschlichen Geist etwas ganz anderes, ob der Leib gesund und kräftig oder gebrechlich und schwach ist...

Es erscheint daher von großer Wichtigkeit, dass der Leib, diese wunderbarste aller Wohnungen, aus dem besten Material aufgebaut werde.“



Sebastian Kneipp war ein Mann der klaren und anschaulichen Worte. Das zeigt sich auch bei seiner Sicht auf die Ernährung: Die Menschen sollten ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie durch die Wahl der Lebensmittel eine Wirkung auf ihr Befinden erzielen können.



## Ernährungsquiz

1. Sebastian Kneipp hat sich intensiv mit der Ernährung beschäftigt. Ein wichtiger Grundsatz beim Essen war für ihn:
  - A) Viel und sättigend
  - B) Einfach und mäßig
  - C) Fleischlos und regional
  - D) Preiswert und selbstgekocht
2. Nachfolgend sind Empfehlungen für eine gesunde Ernährung aufgeführt. Was gehört nicht dazu?
  - A) Frische Lebensmittel aus der Region bevorzugen
  - B) Hoher Anteil pflanzlicher Lebensmittel
  - C) Kalorienarme Getränke bevorzugen
  - D) Nur fettreduzierte Nahrungsmittel essen
3. Welches der aufgeführten Lebensmittel enthält den höchsten Vitamin C-Gehalt?
  - A) Kopfsalat
  - B) Orange
  - C) Rote Paprikaschote
  - D) Banane
4. Täglich werden 5 Portionen Gemüse und Obst empfohlen. Welche Nährstoffe liefern diese?
  - A) Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe
  - B) Fettlösliche Vitamine und Mineralstoffe
  - C) Ballaststoffe
  - D) Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

Die Lösungen finden Sie ab Seite 14.

# UNSER TIPP IM FRÜHLING: Brennnessel-Suppe

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Hände voll frisch gepflückte, junge Brennnesselblätter
- 1 große Kartoffel
- ½ Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat

## UND SO WIRD´S GEMACHT:

Die Brennnessel-Blätter waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Kartoffel schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Den Lauch waschen, der Länge nach vierteln und in feine Ringe schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Knoblauch und Kartoffelwürfel dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen und anschließend 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Lauch und die Brennnesselblätter dazugeben und noch weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken und fein pürieren.



# Wussten Sie?

**Der Tag der gesunden Ernährung wurde 1998 von dem Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) ins Leben gerufen und findet seit 2007 jährlich am 7. März statt.**

Dieser Tag ist eine gute Möglichkeit, um sich ganz bewusst mit der Ernährung auseinanderzusetzen.

Die Ernährung ist eines der Kneippschen Elemente, das besonders deutlich macht wie ganzheitlich die Lehre Sebastian Kneipps ist. Beim Essen geht es nämlich um mehr als nur die reine Nahrungsaufnahme. Neben dem Aspekt „Was esse ich?“ stellt sich zusätzlich die Frage nach dem „Wie esse ich?“.

Rituale und das soziale Miteinander spielen hier eine wesentliche Rolle und schlagen den Bogen zum Element Lebensordnung.

# Vegane Muffins mit Banane und Haferflocken

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

- 4 Bananen
- 120 ml Hafermilch oder andere pflanzliche Milch
- 100 g Dinkelmehl
- 80 g zarte Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 2 TL Saft einer frisch gepressten Zitrone
- Mark einer Vanilleschote

## UND SO WIRD´S GEMACHT:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Muffinformen vorbereiten.

Die Bananen zu Mus pürieren.

Hafermilch und die restlichen Zutaten kräftig (nicht zu lange) unterrühren.

Teig in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen.

zucker- & fettfrei!



# Schoko-Malzkaffee-Muffins

## ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

- 150 ml Malzkaffee
- 50 g Zartbitter-Schokolade
- 180 g weiche Butter
- 120 g Rohrzucker
- 2 Eier
- 220 g gemahlene Mandeln
- 20 g Kakao
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

## UND SO WIRD ´S GEMACHT:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.  
Die Muffinformen vorbereiten.

Kaffee stark kochen und 150 ml abmessen.  
Die Schokolade in kleine Stücke hacken und im heißen Kaffee schmelzen lassen.

Die weiche Butter mit dem Rohrzucker schaumig rühren. Eier nacheinander gut unterrühren. Mehl, Mandeln, Kakao, Backpulver und Salz mischen.

Abwechselnd mit dem Schoko-Malzkaffee kurz und kräftig unter die Eiermasse rühren.

Den Teig in die Formen füllen und ca. 20 Minuten backen.



## UND HIER NOCH EINE DEFTIGE VARIANTE: Gemüse-Muffins

### ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 20 g getrocknete Tomaten
- 70 g Mascarpone
- 40 g Butter
- 1 Ei
- 1 EL Essig
- 125 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- Pfeffer und Chili
- Evtl. etwas Hafermilch

### UND SO WIRD'S GEMACHT:

Backofen auf 180°C vorheizen. Die Muffinformen vorbereiten. Die Zucchini und die Karotte mit einer Reibe zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden, die getrockneten Tomaten fein hacken und beides ebenfalls in die Schüssel geben. Die Butter in eine Schüssel geben und schmelzen.

Mascarpone dazugeben und solange verrühren, bis sich eine homogene Masse bildet. Das Ei und den Essig dazugeben, gut verrühren und über das Gemüse geben. Alles zusammen leicht verrühren. Das Mehl mit Backpulver, Salz und den Gewürzen mischen und unter das Gemüse heben. (Scheint die Masse zu trocken, bei Bedarf einen Schuss Hafermilch dazugeben). Gut verrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

Den Teig in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen leicht abkühlen lassen und aus der Form stürzen.



# ERNTEDANK

▶ Jahrtausendlang war die Ernte der Höhepunkt des Jahres. Von der Ernte hing das Überleben ab. Entsprechend war bei einer reichen Ernte die Freude groß und es war an der Zeit, sich für den Segen von oben zu bedanken und ein Fest zu feiern.

Dass Erntedank immer am ersten Sonntag im Oktober gefeiert wird, geht auf einen Beschluss der deutschen Bischofskonferenz aus dem Jahr 1972 zurück.

Was viele nicht wissen, Sebastian Kneipp kümmerte sich auch um die klösterliche Landwirtschaft und gab seine Erfahrungen in zahlreichen Büchern weiter, z.B. in seinem Büchlein „Fritz der fleißige Landwirth“.





Kneipp sprach keine Verbote bei der Ernährung aus, sondern plädierte für ein Leben in Maßen und Eigenverantwortlichkeit: „Im Maße liegt die Ordnung.“

Für ihn war das Leben im Einklang mit den Jahreszeiten wichtig, was natürlich auch die Nahrungsmittel betraf. Heute spricht man von Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit.

Der Trend zum Selbstanbau von Gemüse und Kräutern und zum bewussten Verzehr von Lebensmitteln aus der Region und biologischer Landwirtschaft hält an. Auch hier war Kneipp seiner Zeit weit voraus.



## Antworten Rätsel S. 6

1. B) Einfach und mäßig  
Einfachheit und Mäßigkeit waren für Kneipp wichtige Grundsätze. Einfachheit empfahl er in der Auswahl, Zusammensetzung und Zubereitung der Speisen. Mäßigkeit empfahl er bei der Tagesenergiemenge, Alkohol, Salz, Zucker und Kaffee.
2. D) Nur fettreduzierte Nahrungsmittel essen  
Natürlich ist es auch wichtig, mit dem Fett Maß zu halten. Der Fettanteil sollte 30% der Tagesenergie nicht überschreiten. Dies kann mit einer überwiegend pflanzlichen Ernährung erreicht werden. Fettreduzierte Nahrungsmittel, wie sie die Industrie anbietet, sind dafür nicht notwendig.



3. C) Rote Paprikaschote

Die Zitrusfrüchte verbinden wir mit einem hohen Vitamin C-Gehalt. Tatsächlich gibt es einige Obst- und Gemüsesorten, die wesentlich mehr Vitamin C enthalten, z.B. die rote Paprikaschote. 100g Orange enthalten 50 mg Vitamin C, die gleiche Menge rote Paprikaschote 140 mg.

4. D) Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

Aufgrund ihrer vielen Inhaltsstoffe sind Obst und Gemüse daher so wertvoll für die tägliche Ernährung. Gerade wegen ihrer Vielfalt an sekundären Pflanzenstoffen werden 5 Portionen täglich empfohlen. Sekundäre Pflanzenstoffe zeigen gesundheitsfördernde Wirkungen.



# Kneipp

## BUND

**Kneipp-Bund e. V.**  
Bundesverband für Gesundheits-  
förderung und Prävention



Adolf-Scholz-Allee 6  
86825 Bad Wörishofen



08247 3002-1 02



info@kneippbund.de



www.kneippbund.de



www.facebook.de/kneippbund



kneippbund\_de

### Bildnachweis:

Adobe Stock\_Lumixera,  
romantische, Jenny Sturm,  
drubig-photo,  
Foto Grebmer/  
Archiv Kneipp-Bund

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages