

TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

7. März 2024

AKTIONSZEITRAUM

3. – 9. März 2024

Bundesweite Aktion
zum Kneippschen Element



Zitat Sebastian Kneipp:

„Wer lange leben will, muss vernünftig essen.
Man gebe der Natur nicht mehr, als sie ertragen kann,
sie wird nur beschwert.“

Die Aktionstage der Kneipp-Bewegung stehen im Jahr 2024 unter dem Jahresmotto „Kneipp vereint“. Denn das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp ist ideal geeignet, um gemeinsam für die Gesundheit aktiv zu werden. Deshalb widmen sich die Aktionstage jeweils einem Kneippschen Element und zugleich dem übergeordneten Thema des Jahresmottos. Die Vorschläge können wieder individuell auf den Verein oder die zertifizierte Einrichtung angepasst werden. Vorlagen dafür werden online auf den Webseiten www.kneippbund.de und www.zukunft-kneipp.de zur Verfügung gestellt. Interessantes, Wissenswertes und Unterhaltsames rund um die Aktionstage gibt es natürlich wieder auf Social Media. Lassen Sie sich inspirieren und beteiligen Sie sich mit Ihrer Aktion!

Worum es geht...

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird“, sagte Sebastian Kneipp bereits im 19. Jahrhundert. Heute wissen wir, dass die Wahl der Nahrungsmittel tatsächlich einen großen Unterschied macht. Regional, saisonal und ausgewogen sind Kriterien, mit denen wir Gesundheit und Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Deshalb möchten wir den Tag der gesunden Ernährung zum Anlass nehmen, dies zu schmecken und zu erleben. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält vollwertiges Essen und Trinken gesund und fördert zugleich Leistung und Wohlbefinden.

Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse hat die DGE 10 Regeln dazu formuliert:

- Lebensmittelvielfalt genießen
- Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
- Vollkorn wählen
- Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
- Gesundheitsfördernde Fette nutzen
- Zucker und Salz einsparen
- Am besten Wasser trinken
- Schonend zubereiten
- Achtsam essen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausführliche Informationen dazu im Internet:

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/>

Bundesweite MITMACHAKTION für Kneipp-Vereine und alle zert. Einrichtungen

GEMEINSAMER BRUNCH MIT VOLL-WERT

Organisieren Sie einen gemeinsamen Brunch – die kleinen Gerichte und Häppchen können Sie gerne in der Gruppe zubereiten. Das schafft zum einen ein schönes Gemeinschaftserlebnis und zum anderen weckt es das Bewusstsein für unsere Nahrungsmittel und deren Zubereitung. Außerdem ist das eine gute Gelegenheit, sich über Rezepte auszutauschen. Denn Gesundes kann so lecker sein! Wenn Sie ein paar Kreative in der Kochgruppe haben, erstellen Sie doch ihr eigenes kleines „Kneipp-Kochbuch“ mit einer Sammlung der besten Rezepte zum Nachkochen. Ob handschriftlich oder in einer Datei zusammengefasst: diese Tipps werden bestimmt die ein oder andere Tafel bereichern. Für den Anfang finden Sie hier ein paar einfache Vorschläge für den gemeinsamen Brunch:

Schnelle Gemüsebrötchen (acht halbe Brötchen)

2 Karotten
1 kleiner Kohlrabi
1 kl. Stange Lauch
100 g Käse, gerieben
1 Ei
150 g saure Sahne
Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer
4 Vollkornbrötchen

Karotten und Kohlrabi waschen, putzen und fein raspeln. Lauch halbieren, vierteln und in Ringe schneiden. Gemüse mit Käse, Ei und saurer Sahne mischen, mit den Gewürzen abschmecken. Die Vollkornbrötchen halbieren. Auf jede Hälfte die Masse streichen und bei 180° C im Backofen knappe 10 Minuten backen. Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat.

Müsliriegel (ein Blech)

je 50 g Haselnüsse, Sesam und Sonnenblumenkerne
100 g getrocknete Feigen
50 g Trockenpflaumen
100 g Rosinen
2 Äpfel
150 g Weizenvollkornmehl
150 g kernige Haferflocken
250 ml Wasser
5 EL hochwertiges Olivenöl
3 EL Honig
1 TL Zimt
½ TL gemahlene Vanille

Haselnüsse, Feigen und Trockenpflaumen grob hacken, mit Sesam und Rosinen in eine Schüssel geben. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und raspeln. Die Äpfel mit den restlichen Zutaten ebenfalls in die Schüssel geben und alles zu einem Teig verkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig mit einem feuchten breiten Messer darauf streichen und im Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze oder 160 °C Heißluft etwa 30 Minuten backen. Noch warm in schmale Riegel schneiden und auskühlen lassen.

Energie-Smoothie (10 kleine Gläser)

200 ml Orangensaft
200 ml Apfelsaft
1 Banane
2 EL Haferflocken
2 EL Magerquark
2 EL Zitronensaft
je eine Prise Zimt und Salz

Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Die Banane schälen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren in kleine Gläser füllen und servieren.

Social Media

Viel Wissenswertes gibt es rund um die Aktionstage natürlich auch wieder auf unseren Social-Media-Kanälen. Reinschauen lohnt sich!



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 / 3002 – 102

info@kneippbund.de / www.kneippbund.de / www.zukunft-kneipp.de
Facebook: [@kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund) / Instagram: [#kneippbund_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de) / YouTube: Kneipp-Bund e.V.