

Miteinander.



Füreinander.



Inhaltsverzeichnis

Was ist eigentlich „gesund“?	Seite 3
Was macht ein Lebensmittel gesund?	Seite 4 bis 9
Was ist eigentlich „Superfood“?	Seite 10 und 11
Rezeptvielfalt	Seite 12 bis 21
A.R.A. Küchenstudio	Seite 22
Do it yourself – Funda hat es ausprobiert!	Seite 23 bis 26
Rezept austausch	Seite 27
Mein Lieblingsrezept	Seite 28
Rätsel	Seite 29
Saisonkalender	Seite 30 und 31
Stilleben malen!	Seite 32
Was hat mehr Kalorien?	Seite 33 und 34
Tabu?! Nein, Danke! – „A.R.A.“ <i>redet, worüber andere schweigen...</i>	Seite 35 bis 37

Impressum:

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte „A.R.A.“

Sabrina Koyro und Funda Irtegün
 Alte Marktstraße 7c
 31785 Hameln
 Tel. 05151/202 1344
 Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
 Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20
 31785 Hameln
 Tel. 05151/202 1271
 Email: meyer@hameln.de

Was ist eigentlich „gesund“?



„Gesund sein heißt sich rundum wohl zu fühlen“. Die WHO definiert Gesundheit als einen „Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“ Das heißt, dass ein Mensch ohne eine erkennbare Krankheit, nicht automatisch gesund sein muss. Eine besondere Rolle spielt dabei das soziale Wohlbefinden, also wie sich eine Person in seinem sozialen Umfeld, seiner Familie, Freunden, Nachbarn und Bekannten, fühlt. Ebenso muss sich die Person wohl im eigenen Körper und Geist fühlen.

Was gehört zu einem gesunden Leben dazu?

- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft.
- Ernähren Sie sich achtsam und ausgewogen.
- Trinken Sie ausreichend.
- Gönnen Sie sich Entspannungspausen.
- Schlafen Sie ausreichend.
- Trainieren und erhalten Sie ihre geistigen Fähigkeiten.
- Nehmen Sie Genussmittel nur in Maßen zu sich.
- Rauchen Sie nicht.
- Seien Sie mit sich im Einklang.
- Pflegen Sie gesunde Beziehungen zu Ihren Mitmenschen.
- Schauen Sie auf die positiven Seiten des Lebens.
- Nehmen Sie "Hürden" als Herausforderungen an.



Quellen:

<https://www.medi.de/gesundheit/gesund-leben/>

<https://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2013/03/new-who-report-reveals-unequal-improvements-in-health-in-europe-and-calls-for-measurement-of-well-being-as-marker-of-progress>

Was macht ein Lebensmittel gesund?

Wie gesund oder ungesund ein Lebensmittel ist, hängt von vielen Faktoren ab.

Ein wesentlicher Faktor ist das Verhältnis aus der sogenannten „Nährstoffdichte“ und „Energiedichte“ der Lebensmittel.

Was erstmal kompliziert klingt, ist recht schnell erklärt: Die Nährstoffdichte gibt an, wie viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe in einem Lebensmittel enthalten sind. Je mehr dieser Nährstoffe in einem Lebensmittel zu finden sind desto höher ist die Nährstoffdichte.

Gleichzeitig sollte die Energiedichte niedrig sein. Lebensmittel, die aus viel Wasser bestehen und viele gute Ballaststoffe aufweisen, gleichzeitig aber aus wenig Fett und einfachem Zucker bestehen, gelten als besonders energiearm.

Außerdem sollte man bei Bestandteilen, wie gesättigte Fettsäuren (Tierische Fette), Cholesterin und Salz, besonders achtsam sein. Gesund ist auch, wer clever kauft: Achten Sie darauf, dass die Produkte regional und saisonal sind, um lange Transportwege zu vermeiden, die die Umwelt belasten. Fleisch und Wurst sollten der Gesundheit wegen generell nur in Maßen gegessen werden – und es fühlt sich so viel besser an, wenn das Fleisch, das wir essen, von Höfen stammt, die die Tiere gut behandeln. Die Natur gibt uns viel - also geben wir ihr auch ein bisschen was zurück!

Auf den kommenden Seiten möchten wir Ihnen beispielhaft ein paar besonders gesunde Lebensmittel vorstellen und das ein oder andere im Anschluss in Form von tollen Rezepten auch wieder aufgreifen. Und unsere besondere Überraschung für Sie: Wir haben einige Rezepte nachgemacht und uns selbst ein Bild gemacht... Das Ergebnis? Seien Sie gespannt!

Viel Spaß beim durchstöbern, stauen, ausprobieren und nachmachen!

Ihr A.R.A. –Team

Sabrina Koyro, Hilke Meyer und Funda Irtegün



Brokkoli



Brokkoli gehört nicht nur zu den bekanntesten, sondern auch zu den gesündesten Gemüsesorten der Welt. Es ist dabei arm an Kalorien und liefert hochwertiges Eiweiß sowie viele Ballaststoffe – **Kein Wunder also, dass es Fundas Lieblingsgemüse ist!** 😊

Brokkoli ist reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen, die sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit auswirken. Steht Brokkoli regelmäßig auf dem Speiseplan, können diese Nährstoffe dazu beitragen, vor **verschiedenen Krebsarten zu schützen und Entzündungen oder Allergien zu hemmen.**

In dem beliebten Gemüse stecken zudem zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. 45 Gramm Brokkoli decken so etwa bereits 70 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C (für das Immunsystem).

Vitamin K (für die Erhaltung gesunder Knochen), Folsäure (für den Zellenerhalt und Zellenneubildung), Kalium (für die Regulierung des Blutdrucks) und andere Mineralstoffe finden sich ebenfalls in hohen Mengen in diesem leckeren Gemüse!



Blaubeeren

Beeren zählen zu der gesündesten Gruppe unter den Obstsorten. Besonders Blaubeeren haben eine sehr hohe Nährstoffdichte und Antioxidantien, welche gegen die freien Radikale im Körper arbeiten und somit Krebs vorbeugen können.

Die Antioxidantien gelangen direkt in das Gehirn und entfalten dort ihre Schutzwirkung. Gerade bei älteren Menschen wird der Verzehr von Blaubeeren mit einer **verbesserten Gedächtnisleistung** in Verbindung gebracht.

Studien haben bewiesen, dass der regelmäßige Verzehr von Blaubeeren zu einer **Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels** führen kann.

Knoblauch



Knoblauch ist eine wunderbare Zutat und wird auf der ganzen Welt von Köchen verwendet. Es zählt zu den gesunden Lebensmitteln, da es reich an Vitamin C, B1 und B6, Mangan, Kupfer, Selen und Kalium ist. Bedeutet: Wer reichlich Knoblauch isst, **leidet weniger häufig an Darm- und Magenkrebs**, so das Ergebnis von wissenschaftlichen Untersuchungen.

Es gibt zwei Arten von Cholesterin: Das „gute“ (HDL), welches wichtig und wertvoll für die Gesundheit ist und das „schlechte“ (LDL), welches in zu großen Mengen im Blut Schaden anrichten kann. Studien zeigen, dass Knoblauch den **Blutdruck und das „schlechte“ Cholesterin im Blut senken** kann.



Gleichzeitig wird aber auch das "gute" Cholesterin erhöht! Die erfreuliche Folge: Das Risiko einer Herz-Kreislauf- Erkrankung sinkt. UND: Es tut nicht nur gut, es schmeckt auch noch lecker!



Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Erbsen und Sojaprodukte, gehören zu den wohl am meisten unterschätzten Lebensmitteln. Sie liefern reichlich Eiweiß, Ballaststoffe und B-Vitamine. Außerdem stellen sie eine der **besten pflanzlichen Eisenquellen** dar. Menschen, die wenig Fleisch essen, sollten auf Hülsenfrüchte daher nicht verzichten. Hülsenfrüchte bieten einen sehr hohen Proteingehalt und **dienen durch die vielen Ballaststoffe besonders der Verdauung**. Die Ballaststoffe halten länger satt und **senken gleichzeitig den Blutzuckerspiegel**.

Hülsenfrüchte, wie Sojabohnen enthalten zudem Inhaltsstoffe wie Isoflavone, die nachweislich das **Risiko für Brustkrebs sowie für Prostatakrebs senken** können und wirken sich ebenfalls **positiv auf Herzkrankheiten und einen erhöhten Cholesterinspiegel** aus.



Walnüsse

Nüsse sind wahre Gesundheitsexperten! – jedoch nicht alle: Erdnüsse und Pistazien zum Beispiel haben viel Energie, aber wenig Mineralstoffe. Die Walnuss aber ist eine von Ihnen!

In den heimischen Nüssen steckt ein großes Gesundheitspotenzial, denn sie sind eine hervorragende Quelle für gesunde Fettsäuren und Ballaststoffe. Zudem liefern sie Vitamine und Mineralien wie Kupfer, Folsäure, Phosphor und Vitamin E.

Vitamin E wird beispielsweise vom Körper benötigt, um das **Immunsystem zu stärken**, freie Radikale zu bekämpfen, also **Krebs vorzubeugen und verstopften Arterien entgegenzuwirken**. Außerdem ist in Walnüssen der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren sehr hoch.

Bei den Fetten in Lebensmitteln ist ähnlich wie beim Cholesterin: Es gibt „gute“ Fettsäuren und jene, die in Mengen schaden können. Die Walnuss hat jede Menge „gute“ Fettsäuren (Omega-3- und 6-Fettsäuren). Diese tragen zu einer **verbesserten Herzgesundheit** und gesunden Blutfettwerten bei. Der hohe Gehalt an bioaktiven Stoffen verbessert außerdem die Darmgesundheit und kann **vor Darmkrebs schützen**.

Ist Ihnen die Form der Walnuss schon aufgefallen? Die Walnuss erinnert geöffnet oftmals an die Darstellung eines Gehirns – Eine gute Eselsbrücke, denn: Die Walnuss wirkt **beruhigend, nervenstärkend und erhöht die Denkleistung!**

Tipp: So gesund die Walnuss auch ist: Durch den hohen Energiegehalt haben Nüsse viele Kalorien. Sie sollten, wenn Sie zu Übergewicht neigen, nicht mehr als eine Hand voll Nüsse täglich essen.



Leinsamen

Leinsamen gehören zu den gesündesten Fett- und Ballaststoffquellen. Was sie auszeichnet, ist ihr hoher Anteil an den „guten“ Omega-3-Fettsäuren, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen.

Der regelmäßige Verzehr von Leinsamen **unterstützt die Verdauung** und **verringert das Risiko an Diabetes zu erkranken**, beugt vielen Krebsarten vor, sowie **vermindert das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen**. Zudem sind Leinsamen eine gute Quelle für Vitamin B1, Kupfer und Magnesium.

Allein ein Esslöffel mit geschroteten Leinsamen pro Tag reicht aus, um von den vielen positiven Effekten der Leinsamen zu profitieren.



Vollkorngetreide

Insbesondere Getreidesorten wie Dinkel, Emmer, Einkorn und Hafer zeichnen sich durch ihre gute Verträglichkeit aus und sind eine gute Quelle für komplexe Kohlenhydrate und wichtige Nährstoffe. Dabei ist es wichtig, dass bei den Getreideprodukten Vollkornmehl verwendet wurde. Nur so landen die Ballaststoffe und Nährstoffe wie Folsäure, Vitamin B2, Vitamin B6, Zink, Eisen und Magnesium am Ende in unseren Mägen.

Wer täglich Vollkornprodukte verzehrt, **senkt seinen Blutzuckerspiegel und infolgedessen sein Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken**. Ballaststoffreiche Lebensmittel sättigen zudem länger.

Weitere Vorteile von Vollkornprodukten sind **weniger chronische Entzündungen, Schutz vor Darmkrebs, eine verbesserte Darmflora** sowie ein niedrigeres Risiko an Herzkrankheiten zu erkranken. Ob also als Brot oder in Form von Frühstücksflocken – Vollkorngetreide ist ein günstiger und hervorragender Begleiter auf dem Weg in einen gesünderen Alltag!



Quelle: [Gesunde Lebensmittel: Die Top 10 | EAT SMARTER](#)



Grünkohl

Grünkohl gehört zu dem wohl gesündesten dunkelgrünen Blattgemüse. In 100 Gramm Grünkohl steckt **das Doppelte des Tagesbedarfs an Vitamin C, das Dreifache des Tagesbedarfs an Vitamin A und mehr als zehn Mal so viel Vitamin K, wie wir täglich benötigen.** Gleichzeitig ist Grünkohl eine hervorragende Quelle für Calcium, Magnesium, Kalium, Kupfer und noch zahlreiche weitere Nährstoffe.

Genauso wie Brokkoli enthält Grünkohl viele Antioxidantien, welche **Krebszellen bekämpfen.**



Fetteicher Fisch

Fetteicher Seefisch wie Lachs, Hering und Makrele gehören zu den gesündesten tierischen Lebensmitteln. Was sie von anderen Fischen aus Zuchthaltung, Fleisch sowie Milchprodukten abgrenzt, ist ihr hoher Gehalt an den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Diese **sind essenziell für die Herzgesundheit, Gehirnfunktion und die Bekämpfung von Entzündungen.**

Tipp: Der Energiegehalt von fettreichem Fisch ist hoch. Ein weiteres Beispiel dafür, dass gesund, nicht immer fettarm sein muss. Dennoch sollte fettreicher Fisch nicht jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. **1-2x Woche reicht aus, um von den Nährstoffen zu profitieren!**



Kartoffeln

Nur eine Kartoffel liefert schon beträchtliche Mengen an Kalium, Magnesium, Kupfer und Mangan. Kartoffeln sind ebenfalls eine sehr gute Quelle für Vitamin C. Sie gelten durch ihren hohen Wasseranteil als das am besten sättigende Lebensmittel der Welt.

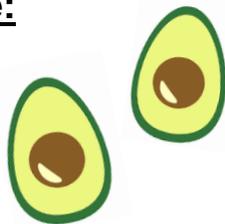
Was ist eigentlich „Superfood“?

Im Allgemeinen werden mit „**Superfood**“ Lebensmittel bezeichnet, die einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aufweisen. Ursprünglich wurden als „**Superfood**“ überwiegend exotische Lebensmittel bezeichnet. Mittlerweile werden jedoch immer mehr heimische Lebensmittel mit einbezogen. Die Angebotspalette reicht von der Frucht, beziehungsweise Pflanze als solche über getrocknete Produkte und Saft bis hin zu Extrakten und Pulvern.

Gemeinsam haben alle Lebensmittel, die als „Superfood“ verstanden werden, dass ihnen besonders gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden.

Quelle: „Superfood“ – was ist das? | Nds. Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (niedersachsen.de)

Beispiele:



Avocado

→ Die Frucht aus Mexiko enthält zwar viel Fett – es handelt sich jedoch um ungesättigte Fettsäuren, die nachweislich den Cholesterinspiegel senken können. Zudem ist die Avocado reich an Vitaminen wie Folsäure, wertvollen Spurenelementen und Mineralstoffen.

Granatapfel

→ Studien zum Granatapfelsaft bestätigen, dass er den Blutdruck senken und oxidativen Stress vermindern und damit das Risiko für Herzerkrankungen mindern kann. Außerdem können Granatäpfel gegen Verdauungsbeschwerden und bei Problemen in den Wechseljahren helfen.



Rote Bete

→ Rote Bete soll wie der Granatapfel gut für Herz und Kreislauf sein und entzündungshemmend wirken. Der hohe Nitrat-Gehalt in dem heimischen Wintergemüse wird vom Körper angeblich in Stickstoffmonoxid umgewandelt, das den Blutdruck senkt und die Tendenz zur Blutgerinnung mindert.



Chia-Samen

→ Chiasamen enthalten viel Vitamin E sowie Calcium und unterstützen somit das Immunsystem, den Zellschutz und die Knochen. Zusätzlich enthalten die Samen viele verdauungsfördernde Ballaststoffe und Antioxidantien, die Zellschäden verhindern können. In Müsli schmecken die Samen besonders gut. Die gesunde Menge für den täglichen Verzehr ist in Deutschland auf 1-2 Esslöffel begrenzt. Alleine diese Menge reicht aus, um den positiven Effekt von diesem Superfood zu haben!



Kurkuma

→ Fast jeder hat das gesunde Gewürz schon einmal gegessen, denn es verleiht dem Curry seine gelbe Farbe. Das enthaltene Kurkumin wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.



Rezeptvielfalt

Wir möchten Ihnen hier einige super gesunde Rezepte vorstellen, welche Sie gerne zu Hause ausprobieren und nachkochen können.

Tipp: Die verschiedenen „Balls“ liefern sehr wichtige Nährstoffe, sind aber auch sehr energiereich. Daher sollten Sie, wenn Sie zu Übergewicht neigen, diese nur in Maßen essen und dann umso mehr genießen. Für Personen, die ihr Gewicht gerne erhöhen möchten, ist keine Mengenbeschränkung zu beachten.

Müsli Balls

Zutaten für 15 Bällchen

- 75 g gemischte Nüsse und Kerne (z. B. Haselnuss-, Cashew- und Mandelkerne)
- 100 g getrocknete Softfeigen
- 50 g Butter (oder vegane Margarine)
- 2 EL heller Rübensirup
- 4 EL Haferflocken blütenzart

Zubereitung:

1. Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
2. Herausnehmen und auskühlen lassen und in der Zwischenzeit die Feigen im Universalzerkleinerer hacken.
3. 50 g Butter bzw. vegane Margarine und 2 EL hellen Rübensirup kurz aufkochen. Haferflocken, Nussmischung und Feigen gut untermischen.
4. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.
5. Im Anschluss zu walnussgroßen Kugeln formen und ca. 30 Minuten Kühl stellen.



Quelle: <https://www.lecker.de/muesli-balls-24592.html>

Chia – Feigen Balls

Zutaten für 30 Bällchen

- 200 g getrocknete Softdatteln (entsteint)
- 75 g getrocknete Sofffeigen
- 150 g Macadamianuskerne
- 2 EL weiße Chiasamen
- 100 g weiße Chiasamen
- Zimt



Zubereitung:

1. Datteln, Feigen und Macadamianüsse grob hacken. Alles mit 2 EL Chiasamen und 1/2 TL Zimt im Hochleistungsmixer fein zerkleinern, dabei ca. 2 TL heißes Wasser zufügen, sodass eine formbare Masse entsteht.
2. Nach und nach je ca. 2 TL von der Masse abnehmen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen.
3. Kugeln in 100 g Chiasamen wälzen und ca. 1 Stunde kalt stellen.



Quelle: <https://www.lecker.de/chia-feigen-baellchen-74993.html>

Pistazien – Cranberry Balls

Zutaten für 15 Bällchen

- 100 g Pistazienkerne
- 150 g Cashewkerne
- 200 g getrocknete Softdatteln (entsteint)
- 100 g getrocknete Cranberrys



Zubereitung:

1. Pistazien- und Cashewkerne getrennt fein hacken. Datteln grob hacken. Cashewkerne, Datteln und Cranberrys im Hochleistungsmixer fein zerkleinern, dabei ca. 2 TL heißes Wasser zufügen, sodass eine formbare Masse entsteht.
2. Nach und nach je ca. 2 TL von der Masse abnehmen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen.
3. Kugeln in den Pistazienkernen wälzen und ca. 1 Stunde kalt stellen.



Quelle: <https://www.lecker.de/pistazien-cranberry-ballen-75019.html>

Tipp:

- Die Ergebnisse lassen sich in einer fest verschließbaren Dose gekühlt mindestens 1 Woche aufbewahren!

Smoothies

Power – Smoothie mit Avocado

Zutaten für 4 große Gläser

- 120 g junger Spinat
- 2 (ca. 250 g) Birnen
- 2 (ca. 600 g) Avocados
- 20 g frische Ingwerwurzel
- 1/2 Bund Minze
- Saft von 1 Zitrone
- 3 EL Chiasamen



Zubereitung:

1. Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen. Birnen waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel in grobe Stücke schneiden. Avocados halbieren. Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
2. Fruchtfleisch ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Vorbereitete Zutaten mit Zitronensaft und Chiasamen in einem Standmixer geben, 600 ml Wasser dazugießen und fein pürieren.

Quelle: <https://www.lecker.de/power-smoothie-mit-avocado-22604.html>

Rote Bete – Apfel Smoothie

Zutaten für 3 Gläser

- 1 kleine Rote Bete (à ca. 130 g)
- 1 Apfel, 1 Möhre
- 1/4 Salatgurke
- 2-3 EL Zitronensaft
- 5 Eiswürfel
- 125 ml Apfelsaft



Zubereitung:

Rote Bete putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden (Vorsicht, färbt stark! Einmalhandschuhe tragen). Apfel waschen, vierteln und entkernen. Möhre schälen, waschen und in Stücke schneiden. Salatgurke waschen und in Stücke schneiden. Alles mit 2–3 EL Zitronensaft, Eiswürfeln und Apfelsaft in einem Hochleistungsmixer fein pürieren.

Quelle: <https://www.lecker.de/rote-bete-afel-smoothie-74894.html>

Salat

Brokkoli Salat mit Pinienkernen

Zutaten für 6 Portionen

- 250 g Brokkoli
- Paprika, rot
- 1 Apfel, groß
- 30 g Pinienkerne
- 25 g Olivenöl
- 15 g weißer Balsamico
- 1 TL Honig
- 1½ TL Senf
- 1 TL Kräutersalz
- ½ TL Pfeffer



Zubereitung:

1. Brokkoli in Röschen schneiden
2. Paprika und Apfel in kleine Stücke schneiden
3. Dressing: Olivenöl, Balsamico, Honig, Senf und Gewürze in einem kleinen Behälter vermischen
4. Alles in einer großen Schale vermengen

Das einfachste Salatdressing der Welt

Dressing selber machen – So geht´s!

- Etwas Olivenöl
- Etwas Essig
- 3 TL Wasser
- Salz und Pfeffer
- Kräuter



Einfach zusammen vermengen und über Ihren Salat geben.

Suppe

Linsensuppe hat bestimmt jeder schon mal gekocht beziehungsweise gegessen. ABER bestimmt nicht auf diese Art!

Blitzlinsensuppe mit Apfel

Zutaten für 4 Portionen

- Stange Porree (ca. 200 g)
- 1 (ca. 130 g) Möhre
- 125 g Knollensellerie
- 1 (ca. 150 g) Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 200 g rote Linsen
- 1/2 TL getrockneter Majoran
- 1 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- 1 EL heller Balsamico-Essig
- 1 EL saure Sahne



Zubereitung:

1. Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhre, Sellerie und Apfel schälen, waschen und grob raspeln. Sofort mit Zitronensaft verrühren.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Porree und Möhrenmix darin ca. 2 Minuten andünsten. Linsen und getrockneten Majoran zugeben. Mit 3/4 l Wasser ablöschen. Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.
3. Suppe mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Balsamico-Essig abschmecken. Majoran waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Suppe mit je 1 Klecks saurer Sahne anrichten. Nach Belieben mit frischem Majoran bestreut servieren

Quelle: <https://www.lecker.de/blitzlinsensuppe-mit-apfel-71488.html>

Kochen

„Zoodles“ – Zucchini Spaghetti

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Topf frischen Basilikum
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 50 g Parmesankäse
- 75 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 800 g Zucchini
- 150 g rote und gelbe Kirschtomaten



Zubereitung:

1. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
2. Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Parmesan reiben.
4. 50 g Basilikumblätter, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden.
6. Tomaten waschen und halbieren.
7. Zucchininudeln und Soße vorsichtig vermengen und nochmals abschmecken.
8. Alles etwa 3 - 5 Minuten anbraten und mit Basilikum garnieren.



Quelle: <https://www.lecker.de/zoodles-zucchini-nudeln-67716.html>

Möhren-Haferflocken-Bratlinge

Zutaten für 2 Portionen

- 75 g Haferflocken
- 1 TL Salz
- 3 EL Mehl
- 1 TL Pflanzenöl
- 125 ml Milch
- 1 große Möhre(n)
- 2 EL Kräuterfrischkäse
- etwas Öl, zum Braten



Zubereitung:

1. Die Milch erhitzen. Die Haferflocken mit dem Salz, dem Mehl und dem Öl vermischen und die heiße Milch darüber gießen. Die Mischung 30 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Möhre raspeln und mit dem Frischkäse vermengen. Anschließend zur Haferflockenmischung geben und alles miteinander verrühren.
3. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und aus der Masse Bratlinge formen. Anschließend bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldbraun braten.

Backen

Vegane Brownies

Zutaten für ca. 16-20 Stück

- 250 g Dinkelmehl
- 50 g Kakao
- 225 g Zucker
- 1 TL Natron
- ½ TL Salz
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Vanilleextrakt
- 50 g Öl
- 250 ml Mandelmilch
- 1 reife Avocado



Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine quadratische Backform (ca. 20x25 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Mehl, Kakao, Zucker, Natron und Salz miteinander vermengen. Apfelessig, Vanilleextrakt mit Öl und Mandelmilch mischen.
3. Avocado schälen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und unter die feuchten Zutaten mischen.
4. Alle Zutaten miteinander zu einem glatten Teig verquirlen, in die Backform füllen und in den vorgeheizten Backofen geben.
5. 20-25 Minuten backen
6. Nach Belieben mit Kakaopulver bestäuben.

TIPP:

- ➔ Damit die Brownies schön saftig werden, sollte der Teig nicht ganz durchgebacken sein. Bleibt bei der Stäbchenprobe noch etwas Teig am Holzspieß kleben, ist er genau richtig und kann aus dem Backofen genommen werden.

Gemüsepizza mit Brokkoliboden

Zutaten für 1 Blech

- 800 g Brokkoli
- 5 Eier, Größe M
- 120 g, zarte Haferflocken/Vollkornhaferflocken
- 1 Prise(n) Salz/Jodsalz
- 1 Prise(n) Pfeffer
- 250 g Tomaten, passiert
- 1 EL Balsamicoessig, dunkel
- 1 Messerspitze(n) Zitronenschale, unbehandelt
- 1 TL getrocknete Oregano
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Hand voll Rucola



Zubereitung:

1. Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Brokkoli waschen und in Röschen teilen.
2. Brokkolistrunk schälen, mit Brokkoliröschen fein hacken und mit Eiern, Haferflocken, Salz und Pfeffer vermischen.
3. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 1 cm dick verstreichen und im Backofen auf unterster Schiene ca. 15 Minuten vorbacken.
4. Für die Sauce Tomaten mit Essig, Zitronenschale, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
6. Brokkoliboden mit Tomatensauce bestreichen, mit Zucchinischeiben und Paprikastreifen belegen und im Backofen auf unterster Schiene weitere ca. 15 Minuten backen.
7. Rucola waschen und trocken schleudern und die Gemüsepizza mit Rucola bestreut servieren.



Erzählen kann jeder - **ABER** wir haben es ausprobiert!

Auf den folgenden Seiten erwarten Sie Erfahrungsberichte, Tipps und Tricks zu einigen der Rezepten dieser Ausgabe!:)



Do it yourself – Funda hat es ausprobiert!

An **Tag 1** habe ich die **Möhren-Haferflockenpuffer** ausprobiert. Sie sind super einfach und sehr lecker! Und das Beste ist, dass sie sehr gesund sind! Der Teig für die Puffer war sehr schnell zubereitet. Dieser musste eine halbe Stunde quellen. In der Zwischenzeit habe ich den **Brokkolisalat** vorbereitet und Kartoffeln für einen **Kartoffelgratin** geschält, sowie die Soße zubereitet. Nachdem die Masse eine halbe Stunde gequollen ist, habe ich mit Hilfe von 2 Löffeln die Taler in etwas Öl goldbraun gebraten. Das ging auch sehr schnell. Zum Schluss habe ich alles schön angerichtet - denn das Auge isst- nicht zu vergessen - mit! Zu den Talern gab es noch einen selbstgemachten Kräuterquark.

Dieses Rezept ist meiner Meinung nach sehr empfehlenswert, da es zum einen sehr schnell zubereitet ist, gesund ist und zum anderen auch noch sehr gut schmeckt. Außerdem werden auch nicht viele Zutaten benötigt und die meisten Zutaten sind oft bereits Zuhause vorhanden.



Kommen wir nun zum **Brokkolisalat**. Ich kann Ihnen vergewissern - Sie werden diesen Salat lieben! Mein mit Abstand absoluter Lieblings Salat! Der Brokkolisalat **mit Pinienkernen** wird auf jeden Fall öfter auf meinem Menüplan stehen. Suuuuper Lecker!!

Ich habe das Gemüse zuerst gewaschen und in kleinere Stücke geschnitten. Anschließend habe ich mir meinen Hochleistungsmixer zu Hilfe genommen und habe alle Zutaten, bis auf die Pinienkerne, hineingegeben und diese nur kurz zerkleinert. Fertig war der Salat!

Sie können den Salat natürlich auch mit einem Messer und Schneidebrett zubereiten. Da ich nebenbei jedoch meine Möhren - Haferflocken Taler zubereitet habe, musste es schneller gehen! Und es hat super funktioniert!



Sie wissen ja bereits, dass ich sehr gerne Brokkoli esse. An **Tag 2** gab es bei uns die **Brokkolipizza**. Sie glauben es nicht, aber - sie hat überzeugt! Ich habe mich sehr auf dieses Rezept gefreut, da ich eine Pizza bisher nur mit einem herkömmlichen Hefeteig gegessen habe. Daher war ich super gespannt auf den Geschmackstest. Ich bin überzeugt und fand diese sehr lecker. Anfangs war es etwas gewöhnungsbedürftig, da ich vorher nur den Hefeteig kannte, aber mit Brokkoli hat man bei mir immer gewonnen!

Bei den Zutaten habe ich etwas variiert und noch etwas geriebenen Käse über die Pizza gegeben für das richtige „Pizza - Feeling“.

Ein weiterer kleiner Tipp: Ich habe die Brokkoli mit dem Messer zunächst zerkleinert und diese dann für 5 Sekunden in den Hochleistungsmixer gegeben. Somit hatte ich in wenigen Sekunden eine gleichmäßige Brokkolimasse.

Die Zutaten ergeben eine riesen Pizza, die auf jeden Fall für 2 - 3 Personen reichen würde.





Das müssen Sie nachmachen!!

Ich habe die **Pistazien - Cranberry Balls** ausprobiert. In dem Rezept wird nicht festgelegt, ob gesalzene oder naturbelassene Pistazien verwendet werden sollen. Da ich zu Hause nur gesalzene Pistazien hatte, habe ich diese für dieses Rezept verwendet.

Meiner Meinung nach eine der besten Kombinationen. Sehr fruchtig aber nussig. Eine Geschmacksexplosion von süß und salzig. Sehr lecker! Eignen sich auch sehr gut zum Verschenken oder als kleiner Snack zwischendurch.

Ein paar kleine Tipps:

Da die Datteln sehr klebrig sind, rate ich Ihnen davon ab die Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu verkleinern. Es hat zwar funktioniert, jedoch war der Mixer im Nachhinein sehr verklebt und die Masse war sehr schwer zu entfernen. Ich hatte auch das Gefühl, dass der Mixer etwas überfordert war! Daher glaube ich, dass es mit dem Messer und per Hand besser gehen würde.

Außerdem würde ich beim nächsten Mal die Bällchen etwas kleiner Formen, etwa so groß wie Pralinen. So kann man sie dann besser verzehren.



Rezept austausch

In dieser Sonderausgabe bieten wir Ihnen eine große Bandbreite an unterschiedlichsten gesunden Rezepten, welche super schnell und einfach zubereitet sind.

Auch wir haben anteilig einige Rezepte selber ausprobiert und sind begeistert!

Probieren Sie die Rezepte doch auch mal aus und lassen Sie uns an Ihrer Meinung, Fotos und neuen Rezeptideen Anteil haben!

Wir sind auf Ihre Erfahrungen gespannt!

Lassen Sie uns Ihr Feedback zukommen. Gerne auch Bilder und Erfahrungsberichte. Machen Sie den Geschmackstest!

Und nun möchten wir wissen, ob Sie auch ausgefallene Rezepte zu bieten haben. Teilen Sie uns diese gerne mit!

Sie kochen sehr gerne und würden sich gerne über Ihre oder andere Rezepte austauschen und suchen dafür noch jemanden?

Wir vermitteln Sie auch untereinander! Melden Sie sich gerne bei uns und teilen Sie Ihre Rezepte mit uns und untereinander.

Viel Spaß beim Kochen, Backen und genießen!





Mein Lieblingsrezept

Zutaten:

Zubereitung:

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept gerne zu, damit wir diese veröffentlichen und vielleicht sogar selber ausprobieren können! Wir freuen uns über jede Einsendung.



Rätsel

Wie viele Zuckerwürfel befinden sich in den abgebildeten Lebensmitteln? Schätzen Sie!

Die Auflösung gibt es in der nächsten Ausgabe.

Beispiel:

Tafel Schokolade  → 17 

1L Cola  → _____ 

 1 Becher Fruchtjoghurt → _____ 

1 Glas Tomatensauce  → _____ 

500g Fruchtmüsli  → _____ 

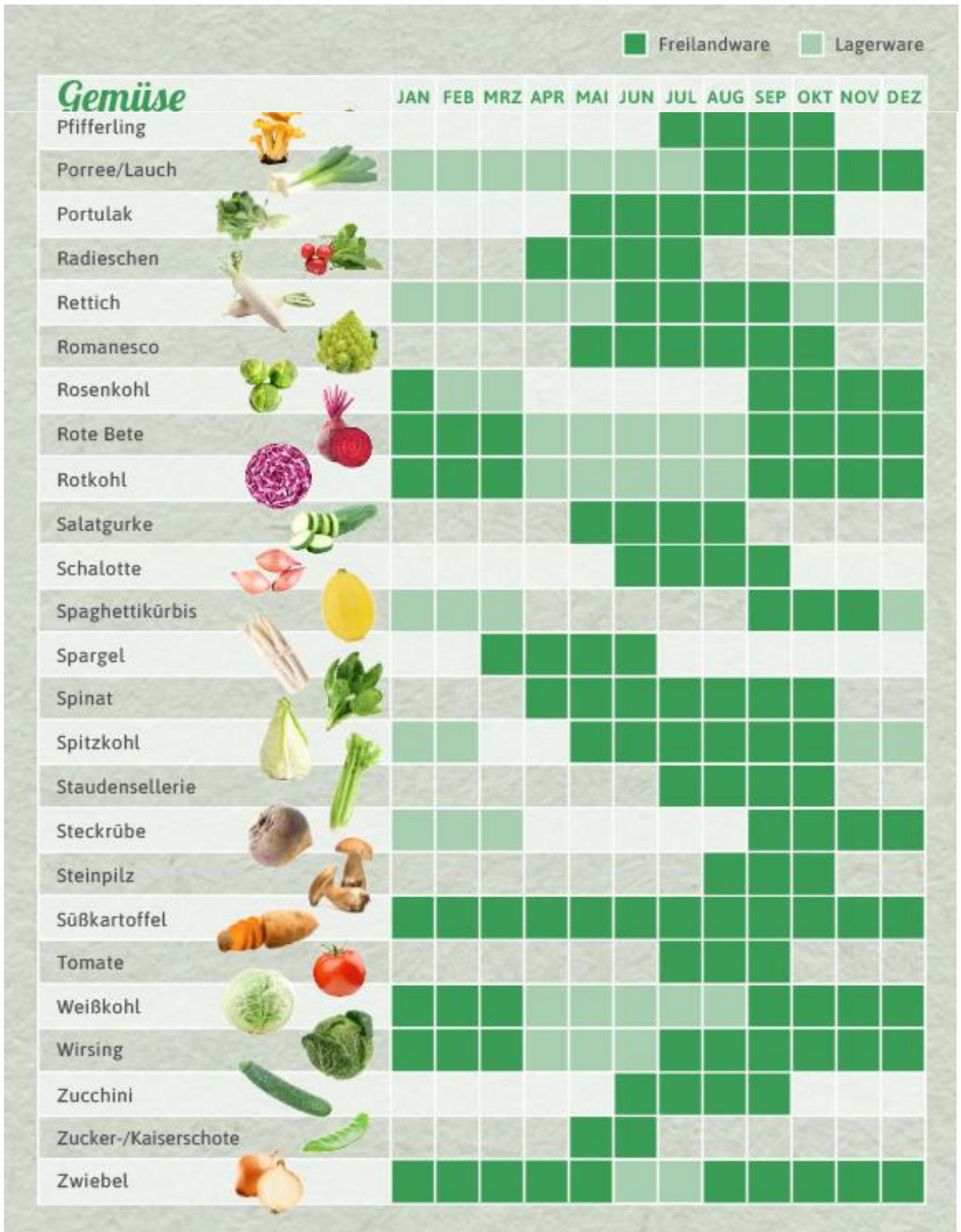
1 Glas Nutella  → _____ 

500 ml Fruchtbuttermilch → _____ 

Saisonkalender

		Freilandware		Lagerware									
<i>Gemüse</i>		JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Artischocke						■	■	■	■	■	■		
Aubergine							■	■	■	■			
Blumenkohl							■	■	■	■			
Bohnen, dicke							■	■					
Bohnen, grüne								■	■	■	■		
Brokkoli							■	■	■	■			
Butternut-Kürbis		■	■	■							■	■	■
Champignon		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Erbse							■	■					
Fenchel						■	■	■	■	■	■	■	
Frühlingszwiebel						■	■	■	■	■			
Grünkohl		■										■	■
Hokkaido										■	■	■	■
Kartoffel		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knollensellerie		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■			
Kürbis		■	■	■					■	■	■	■	■
Mairübe						■	■	■					
Mais							■	■	■	■	■		
Mangold						■	■	■	■	■	■		
Meerrettich		■	■									■	■
Möhre		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pak Choi					■	■	■	■	■	■	■	■	
Paprikaschote								■	■	■	■		
Pastinake		■	■	■	■				■	■	■	■	■
Petersilienwurzel		■	■								■	■	■

Quelle: <https://eatsmarter.de/saisonkalender>



Quelle: <https://eatsmarter.de/saisonkalender>

Stilleben malen!



Jacob Van Es (1596-1666), Öl auf Holz, „Stilleben mit Früchten in Porzellan“.

Jakob Van Es malte 1630 eines der ältesten und bekanntesten Stilleben:
„Stilleben mit Früchten in Porzellan“.

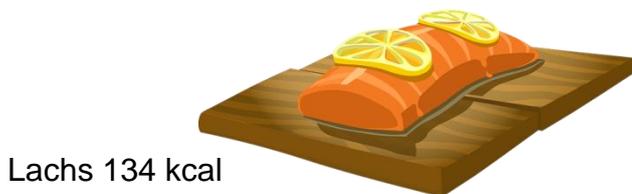
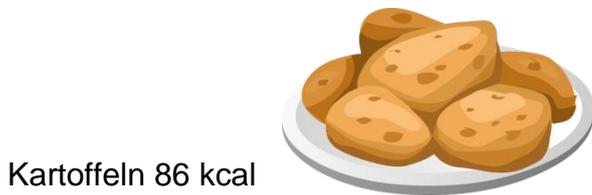
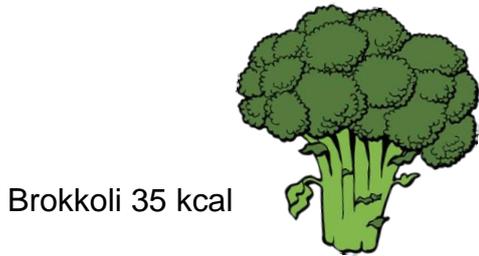
Und nun sind Sie gefragt! Können Sie es nachmalen?

Malen Sie es nach oder suchen Sie sich selbst etwas Obst oder Gemüse oder auch andere
Motive und senden Sie Ihr Werk ein.

**Seien Sie kreativ und lassen Sie uns auch IHR Stilleben zukommen.
Wir freuen uns bereits sehr über Ihre Einsendungen!**

Lieber dies...

Kcal pro 100g



...statt das!



Dinkelnudeln gekocht 128 kcal



Pizza Salami 245 kcal



Hüttenkäse 104 kcal



Edamer Käse 48% F.i.Tr. 251 kcal



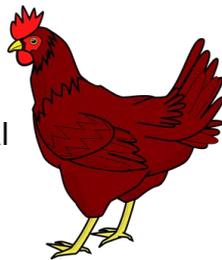
Backkartoffel 70 kcal



Pommes 291 kcal



Hähnchenbrustfilet 75 kcal



Schweinefilet 171 kcal



Käsekuchen 321 kcal



Nougattorte 400 kcal



Zoddles 23 kcal



Hartweizengrießnudeln gekocht 150 kcal



Tabu?! Nein, Danke! –

„A.R.A.“ redet, worüber andere schweigen...

„Sie hatte kein Geld, um mir ein Geschenk zu kaufen, wollte mir aber dennoch etwas mitgeben. Und weil ich mal einen Kommentar darüber gemacht habe, wie schön ihre Pflanzen sind, hat sie mir einen Ableger gezüchtet. Ich fand das so rührend – und die Pflanze steht bis heute bei mir und wuchert.“

Herzlichkeit, Liebe und innere Schönheit lassen sich mit Geld nicht kaufen. Das eben genannte Beispiel zeigt, wieviel mehr eine schöne Geste aufwiegen kann, als teuer bezahlte Gegenstände. Etwas, was uns keiner nehmen kann.



Dennoch gibt es Dinge, die man kaufen muss oder auch möchte, um zu Leben. Lebensmittel zum Beispiel. Das Gefühl, wenig Geld zu haben und am Ende des Monats 2 Mal hinzuschauen, bevor man größere Ausgaben tätigt, kennt wohl jeder. Das kann unterschiedliche Gründe haben und hat nicht zwingend etwas mit Armut zu tun. Wenn jedoch das Geld nicht reicht, um sich gesundes und ausreichendes Essen und Trinken zu kaufen, hat das oft schwere Folgen für die Betroffenen.

Um den Begriff „Altersarmut“ wird gerne einen Bogen gemacht - Sei es von der Politik, um nicht in die Verantwortung gerufen zu werden oder von den Betroffenen selbst. Oftmals sind die Menschen trotz allem sehr dankbar für das, was sie haben. In der Regel kennen sie auch noch schlechtere Tage aus früheren Zeiten. Sie sind nicht selten bescheiden und reden nicht über das Problem mit dem wenigen Geld. Vielleicht aus Scham? Vielleicht, weil sie denken, dass es nichts ändern würde? Vielleicht, damit die Leute nicht reden?

Es sind viele, individuelle Gründe, warum dieses Thema vermieden wird. Und dabei sind Sie nicht allein. Rund 1,5 Millionen Menschen in Deutschland sind von Altersarmut betroffen. Die meisten unter Ihnen sind Frauen.

Wir wissen, wie schwer es fallen kann, darüber zu sprechen und deshalb möchten wir hiermit den ersten Schritt tun und aussprechen, was viel zu oft vermieden wird. Die Gesellschaft ist an der Problematik nicht unbeteiligt. Denn es ist selten das Eigenverschulden einer Person, die sie oder ihn in diese Lage gebracht hat. Wenn Menschen Angst haben, verurteilt oder belächelt zu werden, dann muss sich in genau dieser Gesellschaft etwas ändern.

Die Gesellschaft ist nur so stark wie jeder einzelne – und auch Sie sind ein Teil davon. Lassen Sie uns das Leben zusammen etwas schöner machen. Reden Sie darüber.

„Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.“

(Dalai Lama)



Eins ist sicher: Älter werden wir alle. Und es sollte ein besonderer Abschnitt im Leben bleiben, der spannend und voller Neugier ist. Ein Abschnitt der Freiheit. Ein Abschnitt neuer Hobbies. Ein Abschnitt, der danke sagt, für das Erwerbsleben. Für das Großziehen wundervoller Söhne und Töchter. Und nicht ein Abschnitt, der von Hunger und Scham geprägt ist.

Wir wissen, dass solche Themen bewegen. Wenn Sie über dieses Thema sprechen möchten, Fragen haben, jemanden kennen oder vielleicht auch selbst betroffen sind: Zögern Sie nicht, rufen Sie gerne bei uns an. Es gibt verschiedene Institutionen, wie die Tafel, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen in verschiedenen Lebenssituationen zu helfen. Wir vermitteln gerne oder hören auch einfach nur zu.

Denn „Tabu“ geht uns alle an...

In diesem Sinne

Miteinander. Füreinander.



Ihr A.R.A.-Team

Sabrina Koyro, Hilke Meyer und Funda Irtegün



Der Oberbürgermeister