

# Foliensatz Ernährung



- I Zusammenhänge und Grundlagen
- I Gemüse und Obst
- I Getreide und Getreideprodukte
- I Fette, Öle, Nüsse
- I Tierische Lebensmittel
- I Getränke und Süßungsmittel

---

Anhang: Blankofolie



## Hier tut Hitze gut

- **Hülsenfrüchte, grüne Bohnen, Holunderbeeren** enthalten gesundheitsschädliche Substanzen, die durch Garen zerstört werden. Bei gekeimten Hülsenfrüchten reicht kurzes Erhitzen (1-2 Minuten) aus.
- **Kartoffeln** sollten erhitzt werden, da die Kartoffelstärke nur in gegartem Zustand gut verwertbar ist.
- **Artischocken, Auberginen** schmecken unerhitzt nicht.



## Gemüse und Obst, Kräuter und Salz – Orientierungstabelle

www.ugb.de

© UGB



| grün – sehr empfehlenswert                                      | gelb – weniger empfehlenswert                             | rot – nicht empfehlenswert                                    |
|---|---|---|
| Frischkostsalate,<br>Milchsaures Gemüse                         |   |   |
| Gemüse, frisch oder gegart;<br>TK-Gemüse*                       | Gemüsekonserven   | Fertiggerichte (getrocknet,<br>vakuumiert, tiefgekühlt u. ä.) |
| Gemüse-, Kartoffelsuppe   |   | Fertigsuppen, Trockensuppen                                   |
| Pellkartoffeln, Salzkartoffeln                                  | Kartoffelpuffer und Bratkartoffeln,<br>selbst hergestellt | Kroketten, Pommes frites,<br>Kartoffelchips                   |
| Kartoffelklöße und -püree,<br>selbst hergestellt                | Fertigmischungen aus Kartoffeln,<br>z. B. Kartoffelpüree  | Kartoffelstärke   |
| Hülsenfrüchte, gekocht;<br>Hülsenfruchtkeimlinge,<br>blanchiert | Sojamilch, Tofu   | Fertigprodukte aus textur.<br>Sojaweiß, z. B. Sojafleisch     |
| Obst, frisch oder erhitzt;<br>TK-Obst*                          | Obstkompott, Obstmus und<br>Obstkonserven, gezuckert      | Marmelade gezuckert   |
| Kräuter, frisch/getrocknet                                      |   | Fertigwürzen, -soßen,<br>Ketchup                              |
| Jodiertes Meer-, Speise- und<br>Kräutersalz*                    | Meer-, Speise- und Kräutersalz                            |   |

\* sehr empfehlenswert nur in mäßiger Menge; Quelle: nach Männle u.a. 2007

## Fette, Öle, Nüsse – Teuflich gut versteckt

### Versteckt oder sichtbar?

- „Versteckt“ sind Fette und Öle, wenn sie natürlicherweise (in nicht sichtbarer Menge) in Lebensmitteln vorkommen, wie z. B. in Nüssen, Ölsamen, Fleisch und Milchprodukten.

Viele Fette werden auch bei der industriellen Bearbeitung „versteckt“, z. B. in Gebäck, Schokolade, Riegeln und Pralinen.

- Sichtbare Fette und Öle sind z. B.
  - Streichfette, wie Butter und Margarine
  - Speiseöle
  - Speisefette, wie Kokos- oder Palmkernfett
  - Schlachtfette, wie Schweineschmalz oder Rindertalg

