



# BUNTES

## aus der Mittagsküche

kurz & knackig notiert

### Aber Hallo:

**Neues von der DGE** (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Bekannt für ihre Ernährungspyramide und den regelmäßigen aktualisierten Wissensstand der Ernährungsforschung.

Die DGE hat am 04.03.2024 ihre neusten Richtlinien für gesunde, ausgewogene und nachhaltige Ernährung vorgestellt. Was die DGE vorgibt sind Empfehlungen für Kinder und Erwachsene, **KEINE** Vorgaben an die man sich halten muss. Sie sind ein unverbindlicher Rat.

Zusammengefasst: Viel Obst und Gemüse, wenig Salz und Zucker, viel Vollkorn, viel Wasser und wenig Fleisch.

(Quelle: Zeit Online, Artikel vom 05.03.2024)

### Wusstest Du schon:

Dass die DGE den pflanzlichen Teil der Nahrungsmittel erhöht sehen will. (Gemüse, Salat und Obst) Zudem sollte mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen auf dem Teller landen, sowie eine kleine tägliche Portion Nüsse.

Auch sollten mehr Vollkornprodukte gegessen werden wie Vollkornbrot, Nudeln, Flocken und Naturreis, wegen der wertvollen Inhaltsstoffe.

Immer noch kommt Fleisch in Deutschland auf den Teller. Laut Studien aßen die deutschen pro Woche 1 kg Fleisch. Die DGE empfiehlt weniger als ein Drittel, Höchstmenge 300g. pro Woche (Fleisch und Wurst zusammen). Der gesundheitliche Grund liegt darin, dass ein hoher Fleischkonsum Krankheiten wie z.B. Übergewicht, Diabetes, Dickdarmkrebs und Herz – Kreislauferkrankungen begünstigt.

Fisch empfiehlt die DGE zweimal pro Woche zu essen. Auch sollte ein Ei pro Woche reichen. Dazu kommen noch verarbeitete Eier wie in Kuchen oder Nudeln.

### Kurz erklärt:

Die Ernährung die die DGE vorgibt, ist gut für Menschen und unseren Planeten.

Gesundheit und Umwelt sollten durch diese neuen Empfehlungen vereinbar sein.

Der DGE ist klargeworden, dass menschliche Gesundheit und die Gesundheit unseres Planeten und der Natur nicht getrennt voneinander betrachtet werden können. Alles sollte miteinander verbunden sein.

Weniger Fleisch / Wurst nutzen der Gesundheit, unserem Planeten und der Natur.

Wir in der Schulküche der Max von der Grün Schule arbeiten für die Gesundheit und dem Wohl unserer Schüler nach diesen Richtlinien.

Gesundes und bekömmliches Mittagessen ist für uns ein Muss.

## Saisonales Rezept: vegetarische schwäbische Linsensuppe

### Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln  
4 EL Öl  
300g Linsen  
1 P. Suppengemüse aus der Tiefkühltruhe  
1 Liter Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
Kräuteressig oder Balsamico  
1 Beutel Vollkorn Spätzle aus dem Kühlregal

### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Linsen hinzugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Suppengemüse dazu geben und das Ganze 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Essig kräftig abschmecken. Die Vollkornspätzle hinzugeben und ein paar Minuten ziehen lassen. Wenn die Suppe zu dick wird noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen und evtl. etwas nachwürzen.

Wir wünschen einen guten Appetit 😊