

5

REZEPTE „ERLEICHTERN“

Ziel:

Die Teilnehmenden lernen durch kleine Veränderungen bei den Zutaten, energiereichere Mahlzeiten in energiereduzierte Varianten zu optimieren. So können gegebenenfalls Vorlieben beibehalten (wie z. B. ein Hähnchenschenkel mit krosser Haut) und die Energiedichte durch den Austausch anderer Zutaten (z. B. Reis mit Sahnesoße gegen Gemüsereis) reduziert werden.

Übung:

Teilen Sie die Rezeptpaare möglichst jeweils an Zweiergruppen aus. Die Teilnehmenden tauschen nach ihren individuellen Vorstellungen Zutaten des kalorienreicheren Rezeptes so aus, dass es sich hinsichtlich der Energiedichte dem energiereduzierten Rezept annähert. Sie können die Ergebnisse am Flipchart festhalten.

Beispiele: Tortellini, einmal mit Käse-Sahnesoße (hohe ED = 2,4), das andere Mal mit Tomaten-Basilikumsoße (niedrige ED = 1,0). Bei den Tortellini ist ein Austausch der Sahne durch ein Sahne-Brühe-Gemisch möglich. Die Tortellini selbst könnten gegen normale Nudeln oder gegen Gemüsenudeln ausgetauscht werden.

Gulasch, entweder mit Spätzle (ED = 1,9) oder Paprikagulasch mit Vollkornspirelli (ED = 1,0). Durch den Austausch von fettreicheren gegen magere Fleischsorten und den Einsatz von mehr Gemüse sinkt die Energiedichte. Wer es auch vegetarisch mag: Zusätzlich könnte die Energiedichte reduziert werden, wenn anstatt Fleisch nur Gemüse verwendet wird.

Material:

Energiedichte-Kartenset, Papier, Stifte, ggf. Flipchart und Flipchart-Marker, evtl. eine Nährwerttabelle

