

## Ernährungsberatung und Praxisworkshop „kalte Küche“

### Eckdaten

Art des Moduls	Workshop mit Theorie und Praxis	
Teilnehmerzahl	Bis 15 TN	
Zeitbedarf	½ Tag	= 1 Workshop = 3 Std.
	1 Tag	= 2 Workshops = 3 Std. + 3 Std.
Beginn	Wegen dem Einkauf ab 9 Uhr möglich	
Örtliche Voraussetzungen	Bestuhelter Seminarraum mit 4 Arbeitstischen und Beamer, Stromanschluss, Teeküche in fußläufiger Nähe	

### Kurzbeschreibung

Als Startup beginnt der Workshop mit einem von sechs Impulsvorträgen nach Wahl, inkl. Fragenklärung zum Vortrag. In der folgenden Gruppenarbeit werden Unterschiede zwischen Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten sowie geeignete Zwischenmahlzeiten und das ausgewogene Menü thematisiert.

Für den Transfer in den Berufsalltag werden fallpraktische Beispiele der Teilnehmer zu Ernährungsgewohnheiten herausgearbeitet mit Ideenentwicklung, für Wege zur Umsetzung von Gesundheitsfördernden Verbesserungsstrategien.

In der gemeinsamen kleinen Küchenpraxis folgt mit viel Spaß die Zubereitung kalter, einfacher und leckerer Rezepte, mit der die gesunde Verpflegung bei der Arbeit gefördert werden kann. Bei der Verkostung werden Variationsmöglichkeiten besprochen und die Teilnehmer erhalten die Rezepte.

Einer von sechs verschiedenen Impulsvorträge zur Auswahl:

- ✓ Tipps und Infos rund um das Thema Trinken
- ✓ Orientierung im Diäten-Dschungel
- ✓ Einkaufstraining - Tipps für intelligentes Einkaufen
- ✓ Ernährung 50 plus
- ✓ Diabetes mellitus – betrachtet mit Schwerpunkt Ernährung
- ✓ Gesunde Ernährung in Job und Alltag – bei Schichtarbeit und fit durch das Mittagstief



**Ablauf** Begrüßungsphase, Themenhinführung, Themenbearbeitung, Transfer in den (Job-) Alltag, Abschlussphase

**Methodik** Vortrag. Flipchart + Zuruffrage + Ideensammlung + Plenumsdiskussion. Gruppenarbeit + Vorstellung + Besprechung. Küchenpraxis + Verkostung.



### GEMÜSESUPPE

Hauptgang für 4 Personen

1 kg	GEMÜSE KORBIS, MOHREN, BLUMENKOHLM...
1 Liter	BRÜHE
200 g	SCHMAND
	SALZ, PFEFFER, PETERSILIE

Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. Das Gemüse mit der Brühe in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel weich kochen (je nach Sorte 10-15 Minuten). Das Gemüse pürieren, mit dem Schmand verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

LITERATUR- UND LINK-TIPPS MIT VIELEN LECKEREN REZEPTEN ZUM NACHKOCHEN

DR. OETKER SCHLANKE PAUSE - LECKERE REZEPTE FÜRS BÜRO  
DR. OETKER VERLAG, ISBN-13: 9783767008557 (AUCH ALS EBOOK)

DAS GENIAL VEGETARISCHE FAMILIENKOCHEBUCH  
EDITH GÄTJEN, MARKUS H. KELLER, TRIAS VERLAG,  
ISBN-13: 9783830480440 (AUCH ALS EBOOK)

TK/ERNÄHRUNG

## REZEPTIDEEN FÜR JOB UND ALLTAG

### GEMÜSECARPACCIO MIT PESTO

Beilage für 4 Personen

2	KARTOFFELN FESTKOCHEND
2	MOHREN
¼	ZUCCHINI
6 TL	PESTO
	SALZ, PFEFFER

Die Kartoffeln, Möhren und Zucchini waschen, putzen und halbieren. Das Gemüse in einen Topf geben, den Boden mit 2 cm Wasser bedecken und 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten. Alles abkühlen lassen. Die Kartoffeln, Möhren und Zucchini in dünne Scheiben schneiden, dekorieren.

### POLENTA-PIZZA

Hauptgang für 4 Personen

1 Liter	GEMÜSEBRÜHE
250 g	MAISGRIESS
200 g	SCHMAND
200 g	FETAKÄSE
250 g	GOUDA GERIEBEN
3	PAPRIKA BUNT
1 TL	OL

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Maisgrieß mit dem Schneebesen einrühren und bei gründlichem Rühren ca. 2 Minuten kochen lassen, dann auf niedriger Hitze ca. 10 Minuten nachquellen lassen. Die Paprika in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Die Polenta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit Schmand und den Paprikastreifen belegen. Den gewürfelten Feta und den geriebenen Gouda darüberstreuen und das Ganze im Backofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen.

### BEERENMILCHSHAKE

Zwischenmahlzeit für 2 Personen

150 g	ERDBEEREN GEFROSTET, OHNE ZUCKERZUSATZ
50 g	NATURJOGHURT 1,5 % FETT
300 ml	MILCH 1,5 % FETT
1 EL	HONIG

Die Beeren, den Joghurt und den Honig unter Zugabe von ein wenig der Milch mit einem Stand- oder Stabmixer zerkleinern, bis eine homogene Konsistenz entstanden ist. Die restliche Milch dazu geben, nochmal mixen, fertig!

### WRAPS MIT GEMÜSEFÜLLUNG

Hauptgang für 2 Personen

1	SALAT KLEIN
150 g	TOMATEN
¼	CURKE
1	AVOCADO
1 Dose	MAIS
1 Dose	KIDNEYBOHNEN
125 g	FETAKÄSE
150 g	NATURJOGHURT 1,5 % FETT
4	TORTILLAS
	ZITRONENSAFT, SALZ, TABASCO ODER PFEFFER

Von den Tomaten die Kerne entfernen. Tomate und Gurke klein schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. Avocado mit der Gabel zerdrücken, mit Zitronensaft und Joghurt mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Wraps in der Mikrowelle oder dem Backofen aufwärmen und mit Avocadocreme bestreichen, Salatblätter drauflegen, restliches Gemüse hineinlegen, Fetakäse darüber bräseln und aufrollen.

### HIMBEER-KOKOS-OAT MIT CHIASAMEN

Dessert für 4 Personen

2 EL	CHIASEMEN
140 g	KOKOSMILCH
250 g	HIMBEEREN GEFROSTET, OHNE ZUCKERZUSATZ
2 EL	HONIG
80 ml	MILCH 1,5 % FETT
80 g	HAFERFLOCKEN

Chiasamen und Kokosmilch in einer Tasse verrühren und 1 Stunde quellen lassen. Ein paar Himbeeren zum Garnieren aufheben, die restlichen Himbeeren mit der Milch und dem Honig leicht pürieren. Die Haferflocken unterrühren und ebenfalls 1 Stunde quellen lassen. Nach der Quellzeit alles in ein Glas schichten: Zuerst die Hälfte der Himbeermasse, dann den Chia-Kokos-Pudding und mit der Himbeermasse abdecken. Der Himbeer-Kokos-Oat kann auch einen Tag vor dem Verzehr zubereitet werden.

### BLECHKARTOFFELN MIT SESAM-SALZKRUSTE

Beilage für 4 Personen

800 g	KARTOFFELN MITTELGROSS, UNGESCHALT
	SESAM, SALZ

Die Kartoffeln gut abwaschen und halbieren. In einem Teller eine Würzmischung aus Sesam und Salz im Verhältnis 2:1 herstellen. Die halbierten Kartoffeln mit der Schnittseite in die Gewürzmischung drücken und mit der gewürzten Seite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

### MÜSLMISCHUNG MIT OBST UND NÜSSEN

Grundmischung auf Vorrat

6 Tassen	HAFERFLOCKEN
3 Tassen	CORNFLAKES UNGESÜSST
1 Tasse	ROSINEN
1 Tasse	MANDELN GEHACKT

Frühstück für 1 Person  
Zutaten zum frischen Verzehr

150 g	NATURJOGHURT 1,5% FETT
1 TL	AKAZIENHONIG
1 Stück	OBST APFEL, BIRNE...

Die Haferflocken mit den Cornflakes, Rosinen und Mandeln in einer Schüssel mischen. Zur Vorratshaltung in einer geschlossenen Dose aufbewahren. Zum frischen Verzehr ca. 80 g von der Trockenmischung entnehmen (ca. 4 gehäufte EL) und mit den frischen Zutaten vermengen.

### SPAGHETTI AN ZUCCHINI- & KAROTTENSTREIFEN MIT PARMESAN

Hauptgang für 4 Personen

300 g	SPAGHETTI
¼	ZWIEBEL
1	KNOBLAUCHZEHE
1	ZUCCHINI
2	KAROTTEN
	PARMESAN GERIEBEN

Die Spaghetti bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zucchini und Karotten mit dem Sparschäler längs in Streifen schälen und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einer weiten Pfanne andünsten. Die Spaghetti untermischen, dabei etwas Nudelwasser dazugeben. Auf Tellern servieren und mit Parmesan bestreuen.

ISO 9001  
Zertifiziertes Qualitätsmanagementsystem  
www.tuev-sued.de/ms-zert

Konzept © Habermann Gesundheitstraining-Ernährung GmbH, Schiffgraben 33, 30175 Hannover, Fon 05 11.4 73 97 09, Fax 05 11.7 12 68 32, E-Mail info@sonja-habermann.de, [www.sonja-habermann.de](http://www.sonja-habermann.de)

Stand 12.10.2020