

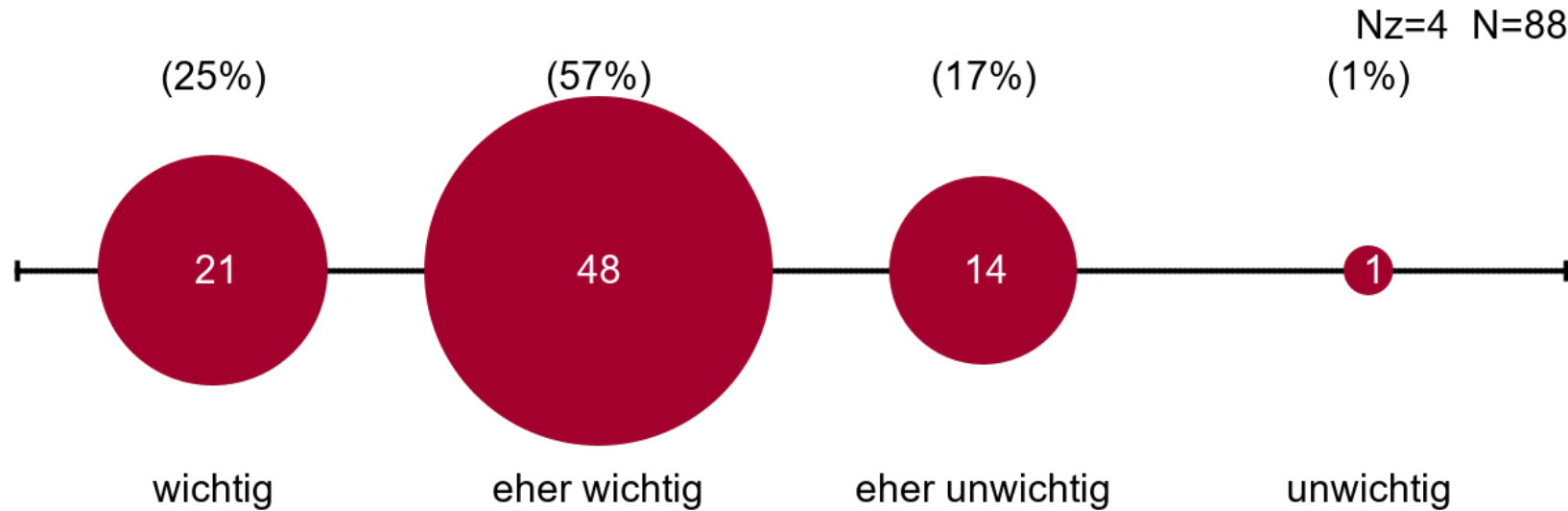


GesundheitsBlitz No.5
Gesundheitswoche 2022

Ernährung



Wie wichtig ist für dich bewusste Ernährung im Alltag?

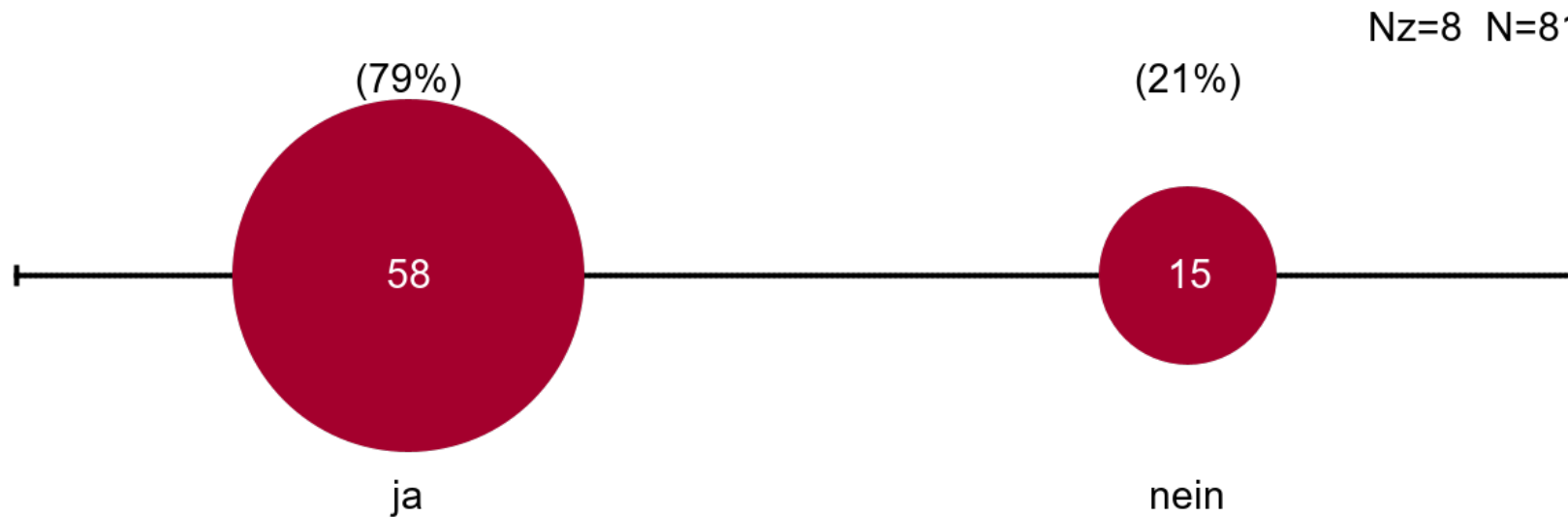


NZ = „Weiß nicht“ (Wahl der Enthaltungsoption im Fragebogen)

Warum ist bewusste Ernährung im Alltag für dich wichtig oder eher wichtig?



Probierst du gern neue Dinge beim Essen?



NZ = „Weiß nicht“ (Wahl der Enthaltungsoption im Fragebogen)

„Die asiatische Küche ist super vielfältig. Hier kann man wunderbar, egal welche Ernährungsform, Kohlenhydrate, Fisch & Fleisch, Gemüse, gesunde Fette und spannende Gewürze und Schärfe miteinander kombinieren.“



„Ich empfehle ein warmes  Porridge zum Frühstück, weil es vielseitig wandelbar ist, lange satt macht und ein richtiges Wohlfühlessen ist.“

Welches Gericht würdest du anderen Studierenden unbedingt empfehlen? *(Beispiele I)*



„Gemüse-Couscous-Pfanne!

- > Couscous kochen
- > Gemüse anbraten
- > Tomatenmark/Sambal Olek/ Currypaste nach belieben
- > Couscous zum Gemüse dazugeben und nach belieben würzen“

„Allgemein etwas wie Aufläufe oder Gratin, man hat immer noch eine Portion für den nächsten Tag, gerade bei vollen Tagen muss man das Essen nur aufwärmen und hat nicht noch den Stress des Kochens. Sehr gerne empfehle ich Nudelaufäufe oder die klassische Lasagne :)“

„Zitronenhuhn. Ein Gericht, welches fast ohne Fett zubereitet wird. Man legt über den Tag eine Hähnchenbrust, welche schon in Stücke geschnitten ist, in Zitronensaft und Zitronenzeste ein.

Dann macht man eine Soße aus 3 getrockneten Paprika aus dem Glas und 6 getrockneten Tomaten aus dem Glas zusammen mit einer Knoblauchzehe. Das alles wird Püriert. Am Ende mischt man Spaghetti mit der Soße in der Pfanne in der das Fleisch angebraten wurde“

„Alle möglichen Varianten von Curry, da es immer lecker ist, eine große Vielfalt bietet, schnell zubereitet ist und einen mit vielen Nährstoffen versorgt.“



„Als Fleischersatz zu allen möglichen Gerichten: Räuchertofu in fingerdicke Streifen legen, in Sojasoße einlegen, mit Ei und Paniermehl panieren und braten. Herzhaft und knusprig.“

Welches Gericht würdest du anderen Studierenden unbedingt empfehlen? (*Beispiele II*)



„Allgemein, Vegetarische oder vegane Ersatzprodukte auszuprobieren. Es geht nicht um den gänzlichen Verzicht von tierischen Produkten, aber für Offenheit und ein Wandel im Denken.“

„Besonders für Studenten: Dinkel-Penne mit Gemüse-Tofu-Pfanne (marinierter Tofu in verschiedensten Kombinationen möglich)“

„Butterchicken mit Naan (nicht gesund, aber sehr lecker), Nudelauflauf mit Butternut-Kürbis, Palak Paneer (indisches Gericht mit u. a. Spinat und Käse)“

„Gemüsenudeln (Zucchini, Möhren), mit Frischkäse, Currypulver oder -paste, Hähnchen/Kichererbsen“

„Vor allem einfache, bezahlbare und schnelle Gerichte wie Tofu mit Gemüse; einfache, pürierte Suppen (z. B. Gemüsebrühe, Zucchini, Zwiebeln, Hafersahne); oder Gerichte wie Ei, Kartoffel und Spinat oder ‚geriebene‘ Salate (rote Beete, Apfel, Sellerie) und dazu Tofu mit Zwiebeln“

Welches Gericht würdest du anderen Studierenden unbedingt empfehlen? (Beispiele III)

- 😊 „Alles mit Süßkartoffeln :D“
- 😊 „Burritos“
- 😊 „Die Taco-Bowl. :-)“
- 😊 „gelbes Gemüsecurry“
- 😊 „Gemüsesuppe“
- 😊 „Gnocci mit Gemüse aus dem Ofen“
- 😊 „Grünkohl-Dinkel-Strudel mit Schafskäse“
- 😊 „Hähnchen-Curry mit Reis :)“
- 😊 „Haferbrei mit Schokolade und Obst“ 
- 😊 „Ofenfeta mit Gemüse und Pasta“

„Spinat mit Kartoffeln und einem gekochten Ei oder Spiegelei dazu. :)“



- 😊 „One Pot Pasta“
- 😊 „Papas Arrugadas con Mojo Rojo“
- 😊 „Protein-Waffeln mit weißen Bohnen“
- 😊 „Ratatouille“
- 😊 „Reispfanne“
- 😊 „Rosenkohlauflauf“
- 😊 „Selbstgemachte Gnocchi mit Tomatensoße“
- 😊 „Shakshuka“
- 😊 „Spaghetti alla Nerano“



„Gebackener Hirtenkäse/Schafskäse oder Bruschetta mit Pesto und Parmaschinken“

*Erstellt mit Wortwolken.com