

Familien- Wochenplaner

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snacks

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



Einkaufsliste

Obst- und Gemüsecke

-
-
-
-
-
-
-

Milch- und Milchprodukte

-
-
-
-
-
-
-

Backwaren

-
-
-
-
-
-
-

Frische- Abteilung (z.B.: Fleisch, Fisch, Wurst- und Wurstwaren)

-
-
-
-
-
-
-

Dauerprodukte (z.B.: Reis, Teigwaren, Couscous)

-
-
-
-
-
-
-

Konserven

-
-
-
-
-
-
-

Tiefkühl- Abteilung

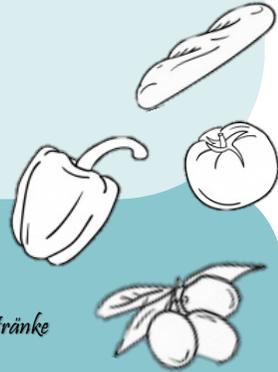
-
-
-
-
-
-
-

Getränke

-
-
-
-
-
-
-

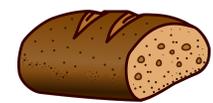
Diverses

-
-
-
-
-
-
-





Lebensmitteleinkauf



Wichtig: Hamsterkäufe unter keinen Umständen notwendig. Sie führen nur zu vermehrter Lebensmittelverschwendung oder erhöhter Nahrungsaufnahme.

Vor dem Einkauf

- Vorräte im Haushalt prüfen
- Wochenplan schreiben – was möchte ich kochen?
- Einkaufsliste schreiben
- Nicht hungrig einkaufen gehen
- Eigene Tasche mitnehmen (Korb, Kühltasche, etc.)

Während des Einkaufs

- Saisonales Obst & Gemüse wählen
- Tiefkühllobst & -gemüse als Alternative → vitaminreich
- Leicht verderbliche Lebensmittel (Fleisch, Fisch, etc.) gegen Ende des Einkaufs holen
- Leicht verderbliche Lebensmittel in Kühltasche nach Hause transportieren
- Großpackungen nur dann kaufen, wenn man sie tatsächlich braucht (z.B. Geburtstagsparty)

Nach dem Einkauf

- richtige Lagerung im Kühlschrank
- Obst und Gemüse aus der Plastikverpackung nehmen → Kondenswasser meiden
- frisches Obst & Gemüse zuerst verbrauchen, danach auf Tiefkühllobst & -gemüse zurückgreifen

DOS:



regelmäßig **reinigen**

nicht **überladen**

Kühltemperatur regelmäßig prüfen

Reste von Gekochtem vorher **auskühlen** lassen



DON'TS:

Lebensmittel **unverpackt** in den Kühlschrank stellen

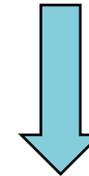
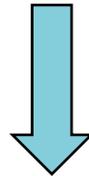
Schimmelkäse neben normalem Käse lagern

Bananen, Avocado, Tomaten im Kühlschrank

Fleisch, Fisch, Geflügel in Kontakt mit anderen Lebensmitteln im Kühlschrank



Gesunder Lebensstil



Ernährung

- **Obst & Gemüse** zu jeder Mahlzeit – sättigt & liefert wichtige Vitamine die Krankheiten vorbeugen können
Empfehlung: 5 Portionen Obst & Gemüse am Tag (3x Gemüse, 2x Obst)
- **Milch & Milchprodukte** liefern wichtiges Calcium für den Knochenaufbau
Empfehlung: 200-250g Milch & Milchprodukte und 2 Scheiben Käse
Tipp: Wenn sie Kalorien sparen wollen, wählen Sie die fettarmen Varianten
 - **Süßigkeiten & Snacks** – weniger ist mehr.
Tipp: Obst & Gemüse eignen sich wunderbar als Snacks
- **Regelmäßige Mahlzeiten** – sind wichtig, damit Körper & Geist gute Leistungen erbringen können.
ACHTUNG: zu viele Mahlzeiten & kalorienreiche Snacks können zur Gewichtszunahme führen
- **Alkoholische Getränke** - dürfen gelegentlich zum Genuss verzehrt werden.
Empfehlung: Für Männer 0,5l Bier / Tag, für Frauen 1 Glas Wein/Tag
- **Ein Glas Wasser vor jeder Mahlzeit** - das füllt den Magen vorab und hilft den Flüssigkeitsbedarf von 2l/Tag zu decken
- **Essen genießen** – Ablenkungen können unser Sättigungsgefühl beeinflussen

Bewegung

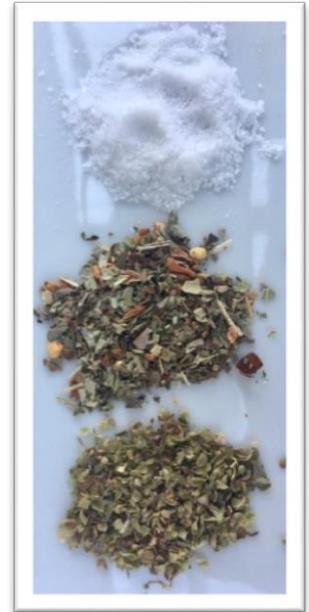
- mindestens **150 Minuten** pro Woche ausdauerorientierte Aktivität mit **mittlerer Intensität** (z.B.: schnelles Gehen, langsames Laufen)
ODER
- Mindestens **75 Minuten** pro Woche ausdauerorientierte Aktivität mit **höherer Intensität** (z.B.: Laufen, schnelles Radfahren, Schwimmen)
ODER
- **Kombination** aus ausdauerorientierter Aktivität mit **mittlerer und höherer Intensität**
- **Mittlere Intensität:** Atmung ist beschleunigt, während der Bewegung kann aber noch gesprochen werden
- **Höhere Intensität:** tiefe Atmung und nur ein kurze Wortwechsel möglich



Blitz-Pizza-Teig

Zutaten für 4 Personen

250 g Topfen
1 Ei
4 EL Olivenöl
1 Msp. Salz
1 Pk. Backpulver
200 g Roggenmehl
Pizzagewürze je nach Belieben für Teig und Belag



Zubereitung

- 1 Topfen, Ei, Olivenöl, Salz und Pizzagewürze mit einem Rührgerät verrühren.
- 2 Das Backpulver mit dem Roggenmehl vermengen.
- 3 Die Topfen-Ei-Masse mit den restlichen trockenen Zutaten zu einem homogenen Teig verarbeiten.

Der Teig kann vorbereitet und gekühlt oder nach dem Zubereiten gleich weiterverarbeitet werden.

Dauer der Zubereitung: ca. 10 Minuten.

Nach dem Ausrollen kann der Pizzateig nach Belieben belegt und mit Kräutern (z.B.: Oregano, Majoran etc.) gewürzt werden.

Vorschlag 1: Tomatensauce, Brokkoli und Feta

Vorschlag 2: Tomatensauce, Schinken, Paprika, Frühlingszwiebeln und Mozzarella

Für ca. 15-25 Minuten in das Backrohr bei 180° Heißluft, mittlere Schiene.

Gutes Gelingen und guten Appetit!



Gemüsequiche

Zutaten für eine Quiche (24 cm Durchmesser)

Für den Mürbteig

250 g Dinkelvollkornmehl

1 Ei

125 g kalte Butter

1 Prise Salz

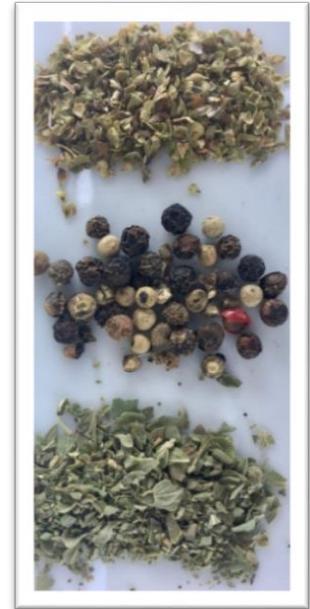
Für die Quichefüllung

Gemüse nach Geschmack. (z.B.: grüner Spargel, rote und gelbe Cherrytomaten, Brokkoli, Karotten, Zucchini, Lauch, rote Zwiebel, Spinat)

4 Eier

250 ml Sauerrahm

Salz, Pfeffer
Kräuter nach
Belieben



Zubereitung

- 1 Zunächst den Mürbteig für die Quiche herstellen. Hierfür alle Zutaten mit einem Küchengerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
- 2 Den Ofen auf 180° Grad vorheizen. Eine Quicheform vorbereiten.
- 3 Das Gemüse putzen und klein schneiden.
- 4 Den Teig aus dem Kühlschrank holen und mit einem Nudelholz auf leicht bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 4 mm). Über das Nudelholz gewickelt in die Form gleiten lassen, Ränder leicht andrücken und den überschüssigen Teig abschneiden.
- 5 Eier und Sauerrahm mit einem Schneebesen verquirlen, salzen, pfeffern und mit beliebigen Kräutern verfeinern.
- 6 Das vorbereitete Gemüse auf dem Teig verteilen und mit der Eier-Sauerrahm-Masse übergießen.

Für ca. 35 Minuten im Backrohr bei 180° Heißluft, mittlere Schiene backen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!



Department Ernährungswissenschaften, Master,
Universität Wien

Avdic Refik | Reichl Linda | Rott Katharina | Schauer Valentina | Wachter Elisabeth

Buntes-Curry-Huhn mit Basmatireis

Zutaten für 4 Personen

400 g Hühnerfleisch
1 Stk. rote Paprika
2 Stk. Karotten
150 g Zuckerschoten
1 Stk. Pak Choi
1 Stk. Frühlingszwiebel
1 Stk. Kohlrabi oder Fenchel
500 ml Gemüsebrühe
250 g Joghurt natur
½ Bund frische Petersilie
2 EL Rapsöl

300 g Basmati Reis

1 TL Kurkuma
2 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver (edelsüß)



Zubereitung

- 1 Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten – Dauer ca. 20-30 Minuten.
Tipp: Für den Geschmack kann dem Reis eine mit Nelken bespikete Zwiebel beigemischt werden.
- 2 Hühnerfleisch säubern und in Würfel schneiden.
- 3 Paprika, sowie das restliche Gemüse ebenfalls nach dem Waschen klein schneiden.
- 4 Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch von allen Seiten scharf anbraten, rausnehmen und zugedeckt beiseite stellen.
- 5 Die Karotten gemeinsam mit der Frühlingszwiebel in die gleiche Pfanne geben und für 1-2 Minuten anrösten.
- 6 Das restliche Gemüse zugeben und ebenfalls für 2-3 Minuten mitbraten.
- 7 Das Hühnerfleisch zurück in die Pfanne geben, alle Gewürze zugeben und kräftig durchrühren.
- 8 Mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 10 Minuten schmoren lassen.
- 9 Joghurt einrühren und sofort servieren.

Hinweise: wenn das Joghurt eingerührt wurde, soll das Gericht nicht mehr aufkochen!

Das Curry kann auch vegetarisch zubereitet werden. Hierzu das Hühnerfleisch weglassen und den Gemüseanteil erhöhen. Nach Belieben mit Kokosmilch statt mit Joghurt verfeinern.

Gutes Gelingen und guten Appetit!



Department Ernährungswissenschaften, Master,
Universität Wien

Avdic Refik | Reichl Linda | Rott Katharina | Schauer Valentina | Wachter Elisabeth

Zucchini schnitzel aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen

Für die Zucchini schnitzel

2 Stk. Zucchini (mittelgroß)
1 Ei
8 EL Weizenvollkornmehl
Paniermehl (Brösel)
Salz

Für den Cottagecheese- Dip

250 g Cottagecheese natur
Saft von einer ½ Zitrone oder Limette
Kräuter nach Belieben (z.B.: Thymian, Basilikum,
Rosmarin, Oregano, Petersilie, Schnittlauch)

Beilage: bunter Salat und Kartoffeln



Zubereitung

- 1 Ofen auf 220° Heißluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.
- 2 Die Zucchini waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und etwas salzen.
- 3 Anschließend die Scheiben in der vorbereiteten Panierstraße: Mehl - verquirltes Ei – Paniermehl panieren und auf das Backblech legen.
- 4 Schnitzel ca. 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
- 5 In der Zwischenzeit kann der Cottagecheese mit Kräuter und Zitronen- bzw. Limettensaft verfeinert werden.

Die Zucchini schnitzel aus dem Ofen mit Cottagecheese schmecken hervorragend zu einem frischen bunten Salat. Als Beilage können gekochte Kartoffeln gereicht werden.

Gutes Gelingen und guten Appetit!



Department Ernährungswissenschaften, Master,
Universität Wien

Avdic Refik | Reichl Linda | Rott Katharina | Schauer Valentina | Wachter Elisabeth

Gemüse- Reis- Laibchen mit Dip

Zutaten für 4 Personen

Für die Laibchen

150 g Vollkornreis

200 g Maiskörner

200 g Karotten

200 g Lauch

1 Stk. Zwiebel

2 EL geschroteter Leinsamen in

4 EL Wasser geweicht

2 EL Mehl

Salz und Pfeffer

Vollkornbrösel

Rapsöl zum Braten

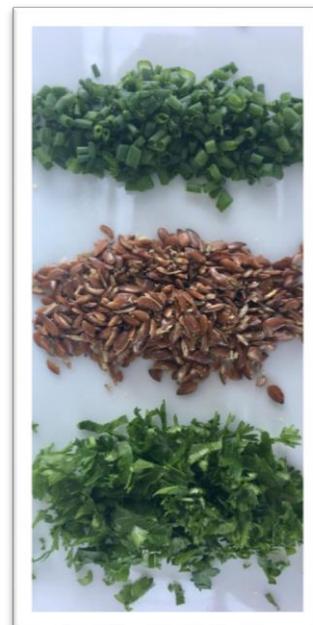
Für den Dip

150 g Sauerrahm

150 g Joghurt natur

1 TL Leinöl

4 EL Kräuter nach Belieben (z.B.: Schnittlauch, Kresse, Petersilie)



Zubereitung

- 1 Den Vollkornreis nach Packungsanleitung zubereiten – Dauer ca. 20-30 Minuten.
- 2 Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Das Gemüse mit dem gegarten Reis in einer Schüssel vermengen.
- 4 Die Leinsamen-Mischung sowie das Mehl unterrühren, würzen und so viele Brösel dazugeben, bis sich die Masse gut formen lässt.
- 5 Die Masse mit feuchten Händen zu Laibchen formen.
- 6 Die Laibchen einer beschichteten Pfanne in Rapsöl bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten.
- 7 Für den Sauerrahm-Joghurt-Dip einfach alle Zutaten zusammenrühren und abschmecken.

Die Laibchen können mit Sauerrahm-Dip und Salat serviert oder als Patties für bunte (Vollkorn-) Burger verwendet werden.

Gutes Gelingen und guten Appetit!



Department Ernährungswissenschaften, Master,
Universität Wien

Avdic Refik | Reichl Linda | Rott Katharina | Schauer Valentina | Wachter Elisabeth