

GUT UND GESUND KOCHEN – MANGELERNÄHRUNG TROTZ ÜBERFLUSS?

Telefonfortbildung am Mittwoch, 9. November 2022

mit

Dr. Ute Gola

Dr. Karen Franz

vom DR. GOLA – Institut für Ernährung und Prävention GmbH



Empfehlenswerte Apps

App: [Der Saisonkalender- BZfE:](#)



App: [Reste-Rezepte gesucht?- BZfE](#)



Wo bekomme ich gute Rezepte her?

Geprüfte, gesunde Rezepte: [Geprüfte IN FORM-Rezepte - Geprüfte IN FORM-Rezepte](#)



Lidl-Rezepte: [Über 6300 leckere & schnelle Rezepte für Dich | LIDL Kochen \(lidl-kochen.de\)](#)



Edeka-Rezepte: [EDEKA - Wir lieben Lebensmittel](#)



Gesunde Ernährung mit wenig Geld – Tipps und Tricks

Verbraucherzentrale NRW: [Gesunde Ernährung mit wenig Geld - so geht's | Verbraucherzentrale NRW](#)



Wenn jemand eine Ernährungsberatung braucht

- Die Krankenkassen haben Liste mit qualifizierten Ernährungsexperten.
- Hausarzt/Facharzt fragen, ob er/sie mit jemandem gut zusammenarbeitet
- Berufsverbände/Fachgesellschaften haben Liste nach Postleitzahlen sortiert. Oft sind die Beratungsschwerpunkte angegeben
 - Verband der Diätassistenten: [Diätassistenten-Suche | VDD](https://www.vdd.de/diaetassistenten-suche);
<https://www.vdd.de/diaetassistenten-suche>
 - Berufsverband Ökotrophologie: [VDOE-Expertensuche – VDOE](https://www.vdoe.de/beruf/vdoe-expertensuche/);
<https://www.vdoe.de/beruf/vdoe-expertensuche/>
 - Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [Ernährungsberater*in/DGE - DGE](https://www.dge.de/service/ernaehrungsberater-dge/);
<https://www.dge.de/service/ernaehrungsberater-dge/>

Inhaltliche Stichpunkte für eine gesunde und günstige Ernährung

- Kochen Sie selbst
- Planen Sie Ihren Einkauf
- Essen Sie weniger tierische und mehr pflanzliche Lebensmittel
- Wählen Sie möglichst saisonale und heimische Lebensmittel
- Eine gute Lagerung verhindert Lebensmittelverschwendung
- Leitungswasser ist das günstigste Getränk – es lässt sich bei Bedarf mit einem Teebeutel oder einem Spritzer Saft aufpeppen
- Planen Sie Ihre Mahlzeiten, wenn Sie unterwegs sind. Nehmen Sie sich Essen mit.
- Sparen Sie beim Kochen Energie
 - Deckel verwenden
 - Gemüse kochen: so wenig Wasser wie möglich
 - im Wasserkocher nur so viel Wasser wie nötig erhitzen
 - Statt den Backofen vorzuheizen können Sie oft einfach die Garzeit verlängern

