

BARMER

Lieblingsrezepte für den Berufsalltag

Gesund und lecker.



Vorwort

Der Berufsalltag liefert immer wieder Hürden, eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung umzusetzen. Termindruck, Meetings oder Telefonkonferenzen lassen oft nicht die Zeit für einen entspannten Start in den Tag oder eine kleine Auszeit während der Mittagszeit. So greifen viele oftmals zu fettreichen und hochkalorischen Fertigprodukten oder Fast Food und die Lebensmittelqualität bleibt größtenteils auf der Strecke. Unabhängig davon, ob wir im Büro am Schreibtisch arbeiten, im Außendienst im Auto unterwegs sind oder eine Nachtschicht haben – das Essen kommt zu kurz.

Doch es geht auch anders! Das vorliegende Rezeptheft fasst Tipps und Informationen für eine optimale Ernährung im Berufsalltag – egal ob im Büro, im Außendienst oder auf der Schicht – zusammen und liefert für die einfache und praktische Umsetzung beispielhafte Rezepte. Denn wer selber kocht, ist im Vorteil: Der Fettgehalt kann reduziert werden, mit Salz kann sparsamer gewürzt werden und die Portionsgröße wird selbst bestimmt.

Die BARMER wünscht viel Spaß beim Zubereiten und einen guten Appetit!

Ihre BARMER

Gesund und lecker essen im Berufsalltag –

das ist nicht schwer!

Vorwort	2
Lecker & gesund im Büro	4
Kürbiskernbrötchen mit Brie & Birne	6
Beeren-Pfirsich-Müsli	7
Scharfer Bagel	8
Rote-Bete-Apfel-Salat	9
Indische Currylinsen-Suppe	10
Gemüsetarte	11
Räucherlachs-Burger	12
Gesunde Ernährung on tour	14
Porridge mit Beeren & Nüssen	16
Hähnchen-Sandwich	17
Energy-Shake	18
Bulgursalat	19
Italienischer Tortellinisalat	20
Mango-Hähnchen-Salat	21
Pfannkuchen-Wrap	22
Fit auf der Schicht	24
Kornkraft mit Herzhaftem vom Ei	26
Bananenmuffins	27
Kassler-Sandwich	28
Karotten-Curry-Suppe	29
Pfannkuchen-Lachs-Röllchen	30
Bunter Nudeltopf	31
Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne	32
Kleine Einkaufstipps	34
Impressum	36

Lecker und gesund im Büro

Die Ernährung ist neben Bewegung und Entspannung die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit. Gesundes Essen und Trinken hält fit und hilft, die wachsenden Anforderungen im Berufsalltag besser zu bewältigen. Eine ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz garantiert Konzentrations- und Leistungsstärke, stabilisiert das Immunsystem wirkungsvoll und ist eine der besten Voraussetzungen für die Gesundheit.

Da der menschliche Körper größtenteils aus Flüssigkeit besteht, ist regelmäßiges Trinken der wichtigste Faktor. Flüssigkeit (Wasser) übernimmt im Körper viele wichtige Aufgaben. Eine davon ist der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zum Gehirn und anderen Organen. So bleiben Sie konzentriert und leistungsfähig. Trinken Sie daher mind. 1,5 – 2 Liter und warten Sie nicht, bis Sie Durst verspüren! Bei Durst haben Sie ein Flüssigkeitsdefizit von 2 % und bereits ein Leistungsdefizit von 15 %. Ein Teil des Flüssigkeitsbedarfs wird zusätzlich über die Nahrung (z. B. Salat, Gurke etc.) aufgenommen.

Starten Sie gut in den Tag!

Ein ausgewogenes Frühstück versorgt Sie mit allen wichtigen Nährstoffen. Ausreichend Flüssigkeit und ballaststoffreiche Frühstückskomponenten wie Müsli oder Vollkornbrot sorgen für eine gute Sättigung. Auch Vitamine und Mineralstoffe aus Obst und Gemüse als Aktivatoren des Stoffwechsels gehören zum täglichen Frühstück.

Mit einem Power-Frühstück erhält Ihr Körper eine hochwertige Nahrung, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu gewährleisten. Denn nachts verbraucht unser Körper für

die Aufrechterhaltung von Puls, Atmung und Körpertemperaturregulierung Energie. Morgens sind die Energiedepots leer und der Blutzuckerspiegel auf dem Tiefstand. Besonders Kohlenhydrate sorgen jetzt für den Energienschub. Sie gehören zu den Hauptenergielieferanten und werden in einfache und komplexe Kohlenhydrate unterschieden. Einfache Kohlenhydrate (z. B. Haushaltszucker) lassen den Blutzuckerspiegel schnell und stark an- und wieder absteigen und können so Heißhunger verursachen. Empfehlenswert sind daher komplexe Kohlenhydrate (z. B. Vollkornprodukte), die für einen langsamen An- und Abstieg des Blutzuckerspiegels und damit für eine lang anhaltende Sättigung sorgen.



Wussten Sie schon...?

Fertige Müslimischungen können mehr als 60 g Kohlenhydrate pro 100 g enthalten, davon bis zu 30 g Zucker!

Tip: Mischen Sie sich Ihr Müsli selbst, so wissen Sie genau, was drin steckt!

Mal Zeit für die Mahlzeit?!

Egal ob in der Kantine, bei der Außer-Haus-Verpflegung oder in der Büro-Küche – das Mittagessen stellt im Berufsalltag eine besondere Herausforderung dar. Oft läuft das Essen nebenher und Sie achten nicht so genau darauf, was auf dem Teller landet. Doch spätestens bei der nächsten „Schnitzelstarre“ nach dem Mittagessen stellt sich die Frage: Wie sieht ein optimales Mittagessen aus, damit das Leistungsniveau und die Konzentrationsfähigkeit gehalten werden können?

Egal, ob Sie essen gehen oder sich selbst versorgen, die folgenden Hinweise gelten grundsätzlich: Den größten Anteil auf einem Teller sollten frisches Gemüse und Salat ausmachen (ca. die Hälfte eines Tellers), darauf folgt die Kohlenhydratbeilage in Form von Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur, Kartoffeln (gut ein Viertel), den geringsten Anteil machen Fleisch oder Fisch aus.

Snack dich fit!

Gerade während langen Arbeitstagen brauchen Sie eine Energieversorgung, die Ihre Leistung auf einem hohen Niveau stabilisiert. Schneller Zucker ist ein Konzentrationsräuber. Nehmen Sie z. B. Obst, Müsli oder Studentenfutter zu sich, um das Gehirn auf Trab zu halten. Studentenfutter ist eine ideale Mischung aus hochwertigen Nüssen (für die Sättigung) und Rosinen (für schnelle Energie). Auch ein Smoothie kann ein passender Snack für zwischendurch sein und so auch eine Portion Obst oder Gemüse am Tag abdecken.

Kürbiskernbrötchen mit Brie & Birne

Zutaten für 2 Personen

- 2 Kürbiskernbrötchen
- 100 Gramm Brie
- 1 Birne
- 2 EL Honigsenf
- 2 Blätter Eisbergsalat
- 40 Gramm Walnusshälften
Pfeffer

Zubereitung

- Honigsenf mit Pfeffer würzen und Brötchenhälften damit bestreichen
- Eisbergsalat waschen, trocknen und je ein Blatt auf die untere Brötchenhälfte legen
- Brie in Scheiben schneiden und auf die Salatblätter legen
- Walnusshälften auf dem Brie verteilen
- Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben geschnitten auf die Walnusshälften legen
- Brötchen mit der oberen Hälfte zuklappen



Nährwerte pro Portion

kcal 486
KH 41 g
Eiweiß 23 g
Fett 26 g

Beeren-Pfirsich-Müsli

Zubereitung

- Brombeeren und Himbeeren vorsichtig waschen
- Pfirsich waschen, entkernen und in Scheiben schneiden
- Joghurt in zwei Schälchen geben, Haferflocken und Nüsse unterrühren, Beeren und Pfirsiche unterheben
- mit Honig und etwas Zimt verfeinern

Zutaten für 2 Personen

- 300 Gramm Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 6 EL kernige Haferflocken
- 2 EL gehackte Nüsse
- 100 Gramm Brombeeren
- 100 Gramm Himbeeren
- 1 Pfirsich
- 1 TL Honig
- Zimt



Tip



Tauschen Sie die Früchte saisonal aus. So sorgen Sie für Abwechslung beim Frühstück.

Nährwerte pro Portion



kcal 354
KH 41 g
Eiweiß 16 g
Fett 12 g

Scharfer Bagel

Zutaten für 2 Personen

- 2 Körnerbagel
- 4 EL Sweet-Chili-Sauce
- 6 Scheiben Putenbrustaufschnitt
- 40 Gramm Sprossen
- 2 Eier
- 2 rote Paprikaschoten

Zubereitung

- Körnerbagel halbieren, beide Hälften mit Sweet-Chili-Sauce bestreichen
- untere Hälfte der Bagel jeweils mit Putenbrustaufschnitt belegen
- hartgekochtes Ei in Scheiben auf die Putenscheiben legen
- Sprossen waschen, auf Pute und Ei verteilen und die obere Bagelhälfte darauf klappen
- Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden
- Bagel damit garnieren und servieren



Nährwerte pro Portion

kcal 432
KH 55 g
Eiweiß 28 g
Fett 11 g

Rote-Bete-Apfel-Salat

Zubereitung

- Olivenöl, Balsamico, Honig, Jodsalz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und vermischen
- Rote Bete würfeln und zum Dressing geben
- Apfel waschen, entkernen und in Stifte schneiden
- Orange schälen und filetieren, beides unter das Dressing mischen
- Ziegenkäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas zerdrücken und ebenfalls zum Dressing geben
- Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen
- alle Zutaten miteinander vermengen
- zum Schluss die Pinienkerne darüber verteilen



Zutaten für 2 Personen

- 400** Gramm Rote Bete, gekocht
- 1** kleiner Apfel
- 1** Orange
- 100** Gramm Ziegenfrischkäse (-rolle)
- 40** Gramm Pinienkerne
- 150** Gramm Feldsalat (Rapunzelsalat)
- 2** EL Olivenöl
- 1** EL weißer Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 1** TL Honig

Tip



Für einen leicht nussigen Geschmack können Sie die Pinienkerne im Backofen anrösten.

Nährwerte pro Portion



kcal 504
KH 34 g
Eiweiß 18 g
Fett 33 g

Indische Currylinsen-Suppe

Zutaten für 2 Personen

- 250 Gramm Hähnchenbrust
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL scharfes Currypulver
- 2 TL mildes Currypulver
- 500 ml Hühnerbrühe
- 400 Gramm gekochte Linsen
- 4–5 EL Mango-Chutney
- 4 EL Chili-Sauce
- 3 Frühlingszwiebeln
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

- Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden, mit Currypulver würzen und in etwas Rapsöl anbraten
- Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und zufügen, mit Curry überstreuen und mit Brühe ablöschen
- Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden
- Linsen, Frühlingszwiebeln, Mango-Chutney und Chili-Sauce dazugeben und ca. 20 Min. weiterköcheln lassen
- mit Jodsalz, Pfeffer und Curry abschmecken



Nährwerte pro Portion

kcal 389
KH 27 g
Eiweiß 40 g
Fett 13 g

Gemüsetarte

Zubereitung

- Tiefkühl (TK)-Gemüsemischung bei Zimmertemperatur auftauen lassen, Backform ausfetten
- Magerquark, Milch, Öl, Mehl und Backpulver mit Handrührgerät verkneten
- den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen und in die gefettete Backform legen, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen
- frisches Gemüse putzen, in Scheiben oder Stücke schneiden, kurz im Öl dünsten
- Saure Sahne, Schmand, Eier und Kräutermischung verrühren, zusammen mit 50 g geriebenem Käse unter das Gemüse heben und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken
- Masse auf den Teig geben, Restkäse überstreuen und die Tarte bei 180° C (Umluft) im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene insgesamt ca. 50 Min. backen

Zutaten für 1 Tarte

- 100 Gramm Magerquark
- 4 EL Milch (1,5 % Fett)
- 100 Gramm Weizenmehl
- 100 Gramm Weizenvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Rapsöl
- 700 Gramm Mischgemüse (TK oder frisch)
- 200 Gramm saure Sahne
- 100 Gramm Schmand
- 3 Eier
- 100 Gramm geriebener Käse (z. B. Gouda)
- 2–3 EL Kräutermischung (TK oder frisch)
Jodsalz, Pfeffer



Tipp

Schmeckt warm oder kalt.



Nährwerte pro Portion

kcal 405
KH 29 g
Eiweiß 18 g
Fett 24 g



Räucherlachs-Burger

Zutaten für 2 Personen

- 2 Vollkornburgerbrötchen
- 100 Gramm Räucherlachsscheiben
- 1 Handvoll Wildkräutersalat
- ½ Avocado
- 4 EL Frischkäse, natur (20% Fett i.Tr.)
- 2 TL Sahne-Meerrettich
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- Dill

Zubereitung

- Dill abzupfen, waschen und fein schneiden
- Frischkäse und Sahne-Meerrettich vermengen und mit Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer und frischem Dill abschmecken
- Salat waschen und trockenschleudern
- Avocado halbieren, entkernen, schälen und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden
- die Brötchenhälften mit dem Meerrettich-Frischkäse bestreichen
- die Unterhälfte des Brötchens schichtweise mit Salat, Räucherlachs und Avocado belegen, etwas salzen und pfeffern und mit der Oberhälfte abdecken



Tipp

Die Vollkornburgerbrötchen erhalten Sie in jedem Supermarkt. Sie können mit dem Toaster schnell erwärmt werden.



Nährwerte pro Portion

kcal 391
KH 32 g
Eiweiß 22 g
Fett 19 g



Das Headset am Ohr, das Lenkrad in der Hand und den Becher Kaffee in der Mittelkonsole – so sieht es meist aus, wenn ein Mitarbeiter im Außendienst unterwegs ist. Neben den Vorteilen des Außendienstes, wie viele soziale Kontakte und eine individuelle Zeiteinteilung, sind es die Nachteile wie Termindruck und unregelmäßige Essenszeiten, die zu gesundheitlichen Problemen führen können. Um diesen vorzubeugen, ist es wichtig, sich die richtigen Ernährungsstrategien zurechtzulegen.

Frühstück to go

Für alle, die viel unterwegs sind, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich zu verpflegen und das bereits beim Frühstück. Wo früher nur das belegte Weißbrötchen angeboten wurde, gibt es heute bei Bäcker, Imbiss und Co. eine große Auswahl. Doch hier heißt es Augen auf: Viele fertig belegte Brötchen, Baguettes oder Croissants liefern reichlich Kalorien sowie Fett und sorgen damit direkt für eine erneute „Bettschwere“. Ein belegtes Weißbrötchen mit Mortadella, Remoulade, Butter, Ei und Salat kommt schnell auf knapp 40 g Fett. Daher sollte die Wahl besser auf ein belegtes Vollkornbrot oder -brötchen fallen und Belag wie Kochschinken, Geflügelaufschnitt oder Käse gewählt werden. Lassen Sie sich Ihr Brötchen/Brot am besten frisch belegen und entscheiden Sie damit selbst, was drauf kommt. Verzichten Sie auf Remoulade oder doppelte Beläge (z. B. Käse-Schinken). So liefert ein vergleichbares Brötchen nur noch knapp 15 g Fett und damit fast 200 kcal weniger.

Auch Kaffeespezialitäten sind gerade am Morgen gern gesehene Begleiter. Hier lohnt es sich aber, bei den klassischen Varianten wie Espresso oder Cappuccino zu bleiben, denn Latte Macchiato und Milchkaffee kommen mit vielen Kalorien um die Ecke. Soll es doch mal etwas anderes sein, greifen Sie zu fettarmer Milch oder pflanzlicher Milch aus Soja, Hafer und Co.. Damit, sparen Sie Fett ein und belasten den Körper neben dem Koffein nicht zusätzlich.

Zwischen den Mahlzeiten sollten bewusste Pausen eingelegt werden, damit man nicht in das typische „Snacking“ verfällt. Das sorgt nur dafür, dass der Körper mehr aufnimmt, als er eigentlich braucht und sich das auf Dauer auch in Zusatzkilos auf der Waage zeigt. Wer die Pausen besser für Bewegung nutzt, der tut seiner Gesundheit doppelt gut.

Fast Food ist nicht gleich Fast Food!

Um die Mittagszeit meldet sich der Körper mit einem Hungergefühl und die Leistungskurve nimmt ab. Da kommen Fast-Food-Ketten, Imbisse und Supermärkte gerade recht. Die gebotene Auswahl ist vielfältig, aber wir greifen gerne zu alt bekannten Geschmäckern und beliebten Klassikern wie Currywurst, Pommes, Burger oder Schnitzel. Doch das Angebot gibt noch mehr her: So kann man sich im Supermarkt oftmals an der Salattheke selbst etwas zusammenstellen oder am Imbiss auch auf vegetarische Varianten zurückgreifen, die oft weniger Kalorien liefern. Beim Salat sollte die Wahl dann besser auf Varianten mit Essig-Öl-Dressing als auf Cocktaildressing oder Mayonnaise fallen. Auch fertige Linsen- oder Bulgursalate sind eine ideale Mittagsmahlzeit. Eine weitere gute Möglichkeit sind selbstgemachte Wraps, für die Sie Teil-Fertigprodukte verwenden können. Abwechslungsreich wird es mit Avocado, Thunfisch, Hähnchen, Salat, Paprika etc.

Wenn das Mittagessen doch mal aus Pommes oder Currywurst besteht, sollte der Nachtisch mit Obst oder Naturjoghurt einen Ausgleich schaffen. Der Griff zu Eis oder Schokolade wäre wenig hilfreich und würde nur dafür sorgen, dass sich das sogenannte „Suppenkoma“ einstellt und die Leistungskurve abfällt, anstatt anzusteigen.



Tipp



Für zwischendurch eignet sich Rohkost in Streifen geschnitten. In den Fahrpausen kann ein zusätzlicher Dipp für Geschmack und Sättigung sorgen. Für den Transport gibt es spezielle Plastikdosen, damit nichts daneben geht.

Porridge mit Beeren & Nüssen

Zutaten für 2 Personen

- 12 EL Haferflocken
- 300 ml Milch (1,5% Fett)
- 3 EL Mandeln, gehackt
- 3 EL Haselnüsse, gehackt
- 2 EL Kokosflocken
- 6 Erdbeeren
- 30 Gramm Blaubeeren
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Honig

Zubereitung

- zunächst die Haferflocken mit 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze für etwa 5 Min. kochen lassen
- anschließend Milch, Nüsse und Kokosflocken hinzufügen und den Topfinhalt für weitere 5 Min. garen
- die Erdbeeren und Blaubeeren waschen und putzen und die Erdbeeren in Scheiben schneiden
- den Porridge mit einer Prise Zimt und Honig abschmecken und Beeren darüber streuen



Tip

Verpackt in einem Glas oder einer Dose ist der Porridge perfekt für unterwegs. Für den Frische-Kick die Beeren erst kurz vor dem Verzehr dazugeben.



Nährwerte pro Portion

kcal 540
KH 50 g
Eiweiß 20 g
Fett 29 g

Hähnchen-Sandwich

Zubereitung

- Bratscheiben mit Paprika-Brot-aufstrich bestreichen
- Salatblätter waschen, Gurke und Tomate waschen und in Scheiben schneiden
- zwei Bratscheiben mit Gurke, Tomate, Salatblatt und zwei Scheiben Hähnchenbrust-auf-schnitt belegen
- gekochtes Ei in Scheiben schneiden und ebenfalls auf das Sandwich legen
- die beiden belegten Bratscheiben aufeinanderstapeln, mit der dritten Scheibe das Sandwich zuklappen – mit Holzspieß fixieren

Zutaten für 2 Personen

- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 2 gekochte Eier
- 8 Scheiben Hähnchenbrust-auf-schnitt
- 1 Tomate
- 2 Blätter Eisberg-salat
- 1/4 Salatgurke
- 2 EL leichter Brot-aufstrich „Paprika“

Tipp



Damit unterwegs nichts daneben geht, das Sandwich in Butterbrot-Papier einlegen und nur „mundgerecht“ öffnen.

Nährwerte pro Portion



kcal 379
KH 50 g
Eiweiß 22 g
Fett 9 g

Energy-Shake

Zutaten für 2 Personen

- 300 Gramm Naturjoghurt (1,5 %)
- 3 EL Instantflocken
- 200 ml Orangensaft
- 1 TL Honig

Zubereitung

- alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren



Tipp

Der Shake lässt sich am Abend vorher zubereiten und sollte über Nacht gekühlt werden.



Nährwerte pro Portion

kcal 292
KH 46 g
Eiweiß 12 g
Fett 5 g



Bulgursalat

Zubereitung

- Zwiebel schälen und fein würfeln
- 1 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, das Currypulver zugeben und kurz mit-schwitzen lassen
- mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen, dann Bulgur einstreuen und 2 Min. köcheln lassen
- bei geringer Hitze 5 Min. quellen und dann abkühlen lassen
- Gurke waschen, der Länge nach vierteln, den wässrigen Kern mit einem Löffel entfernen und in feine Würfel schneiden
- Paprika waschen, halbieren, Kern entfernen und fein würfeln, glatte Petersilie waschen, trocknen und fein hacken
- Orangensaft und Honigsenf mit restlichem Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie unterrühren
- Paprika und Gurke unter den Bulgur heben, Käse zerbröseln, darüber streuen und servieren

Zutaten für 2 Personen

- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- 150 Gramm Bulgur
- ¼ Salatgurke
- 1 rote Paprika
- 5 EL Orangensaft
- ½ TL Honigsenf
- 100 Gramm Hirten- oder Schafskäse
- ¼ Bund glatte Petersilie
- Jodsalz, Pfeffer



Tipp

Schmeckt kalt besonders lecker, daher ideal zum Mitnehmen.



Nährwerte pro Portion

kcal 593
KH 62 g
Eiweiß 19 g
Fett 30 g



Italienischer Tortellinisalat

Zutaten für 2 Personen

- 400** Gramm Tortellini (z. B. mit Spinat-Ricotta-Füllung)
- 100** Gramm Cocktailtomaten
- 100** Gramm Mini-Mozzarella-Kugeln
- 2** EL Olivenöl
- 1** Handvoll Basilikum (TK oder frisch)
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

- Tortellini nach Packungsanweisung garen
- Tomaten waschen und halbieren
- Mozzarella abtropfen lassen und nach Belieben halbieren
- Basilikum bei Bedarf klein hacken
- alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Jodsalz und Pfeffer vermengen



Tipp

Wer am Abend die doppelte Menge Tortellini kocht, hat das Mittagessen für den nächsten Tag direkt vorbereitet.



Nährwerte pro Portion

kcal 524
KH 66 g
Eiweiß 20 g
Fett 20 g

Mango-Hähnchen-Salat

Zubereitung

- Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und mit Curry und Salz würzen
- Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden
- Hähnchenbrust mit etwas Rapsöl kross anbraten und bei mittlerer Hitzezufuhr ca. 4 Min. fertiggaren, Fleisch aus der Pfanne entnehmen und abkühlen lassen
- Lauch bei hoher Temperatur anbraten, mit Currypulver bestreuen, mit Orangensaft ablöschen und glasig dünsten
- aufgetaute Erbsen hinzufügen und 2 Min. dünsten
- Lauch mit anfallender Flüssigkeit zum Hähnchen geben
- Mango schälen, Kern entfernen, in Spalten schneiden und zum Fleisch und Lauch geben
- Joghurt mit Honig und Gewürzen abschmecken und mit den anderen Zutaten in der Schüssel vermengen

Zutaten für 2 Personen

- 350** Gramm Hähnchenbrust
- ½** Stange Lauch
- 1–2** EL Rapsöl
- 1–2** TL Currypulver
- 4** EL Orangensaft
- 1** Mango
- 100** Gramm Erbsen (TK oder frisch)
- 200** Gramm Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1** TL Honig, flüssig
- 1** TL weißer Balsamicoessig
- Paprikapulver
- Jodsalz, Pfeffer



Tipp

Für noch mehr Exotik können auch noch Ananasstücke hinzugefügt werden.



Nährwerte pro Portion

kcal 489
KH 33 g
Eiweiß 53 g
Fett 15 g



Pfannkuchen-Wrap

Zutaten für 2 Personen

- 50 Gramm Weizenmehl
- 40 Gramm Weizenvollkornmehl
- 1 Ei
- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Msp. Zucker
- 1 Msp. Backpulver
- 2 EL Rapsöl
- 4 Blätter Salat
- 40 Gramm Parmesan
- 4 Scheiben Kochschinken
- ½ Zucchini
- 4 EL Kräuterfrischkäse
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

- Mehl, Milch, Ei, Salz, Zucker und Backpulver zu einem glatten Teig rühren
- Zucchini waschen, trocknen und in feine Streifen hobeln
- Salat waschen und trocknen
- 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und etwas Teig (nicht zu viel) zugeben
- einen dünnen Pfannkuchen ausbacken und mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, Pfannkuchen abkühlen lassen
- mit je 1 EL Kräuterfrischkäse bestreichen
- darauf je ein Salatblatt, eine Scheibe Kochschinken, gehobelten Parmesan und rohe, feine Zucchinistreifen verteilen
- die Seiten zur Mitte einklappen, den Wrap vorsichtig fest zusammenrollen, in der Mitte schräg durchschneiden



Tipp

Für Eilige: Es können auch fertige Pfannkuchen oder Wraps zum Einsatz kommen.



Nährwerte pro Portion

kcal 524
KH 41 g
Eiweiß 34 g
Fett 24 g



Fit auf der Schicht

Menschen, die nachts und am Wochenende arbeiten, haben ein erhöhtes gesundheitliches Risiko. Laut verschiedener Studien steigt schon nach nur einer Nachtschicht das Unfallrisiko deutlich an, denn die Arbeit nachts ist für den Menschen physisch und psychisch belastender als die gleiche Arbeit tagsüber. Damit ist auch die Umsetzung einer gesunden Ernährung für Schichtarbeiter eine Herausforderung.

Die innere Uhr läuft anders

Die innere Uhr des Menschen wird durch den Tag-Nacht-Rhythmus gesteuert, genauer gesagt durch natürliche Signale wie Tageslicht, Dunkelheit und Alltagsgeräusche. Nachts schaltet der Körper natürlicherweise auf Erholungsmodus und die Körperfunktionen werden eingeschränkt. Körpertemperatur und Blutdruck sinken, Puls, Herzschlag und Atmung werden langsamer und die Verdauungsleistung nimmt ab. Durch die Schichtarbeit werden diese physiologischen Mechanismen übergangen, der Mensch arbeitet und isst entgegen seines natürlichen Rhythmus. Die Folgen dieses unnatürlichen Arbeits- und Ernährungsverhaltens können kurzfristig Schlafstörungen und Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Vollgefühl und Verstopfung sein. Langfristig betrachtet, erkranken Schichtarbeiter häufiger als Nicht-Schichtarbeiter an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder Diabetes mellitus Typ 2.

Gesund ernährt in der Schicht - wie kann es gehen?

Geplante Mahlzeiten vor, während und nach der Schicht können dazu beitragen, das Wohlbefinden zu steigern und Leistungstiefs während der Arbeit zu reduzieren. Dafür sollte versucht werden, die Hauptmahlzeiten immer im gleichen Zeitraum zu essen, auch wenn sich die Arbeitszeiten ändern. Feste Essenszeiten bringen dem Körper eine Regelmäßigkeit, die es leichter macht, wechselnde Arbeitszeiten zu tolerieren. Außerdem beugen sie Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit vor und verhindern Heißhungerattacken und überflüssige Pfunde.

Bei der Frühschicht empfiehlt es sich, vor Beginn der Arbeit einen Snack als kleines Frühstück einzunehmen, bei der Arbeit folgen dann ein normal großes Frühstück sowie eine warme Hauptmahlzeit als Mittagsmahlzeit. Eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und das Abendessen können zuhause gegessen werden.

Bei der Spätschicht können die ersten Mahlzeiten des Tages zuhause eingenommen werden. Nach dem Mittagessen startet der Arbeitstag, während dem eine Zwischenmahlzeit und das Abendessen gegessen werden.



Arbeiten, wenn andere schlafen

Die größte Herausforderung für den Körper stellt die Nachtschicht dar. Die Ernährung kann jedoch dabei unterstützen, trotz der Arbeit gegen die innere Uhr, fit und leistungsfähig zu bleiben. Um den Körper nicht durch große, schwer verdauliche Mahlzeiten zu überfordern, sollte man nachts lieber auf mehrere kleine und fettarme Mahlzeiten setzen. In der Praxis erweist sich ein leichtes Abendessen vor dem Beginn der Nachtschicht als günstig. Wenn möglich, sollte dann etwa um Mitternacht eine kleine, warme Mahlzeit folgen. Diese wärmt den Körper und wirkt so dem natürlichen nächtlichen Absinken der Körpertemperatur entgegen. Dafür bieten sich Suppen, Brühen oder Rührei an. Wenig empfehlenswert sind sehr fettreiche Speisen wie Pommes, Bratwurst oder Bratkartoffeln. Um bis zum Ende der Schicht fit zu bleiben, empfiehlt es sich, um etwa drei Uhr eine weitere kleine Mahlzeit einzunehmen. Diese hilft in der besonders kritischen Zeit zwischen drei und vier Uhr nachts, der Müdigkeit zu trotzen. Eine Tasse Kaffee ist hier fehl am Platz. Diese sollte spätestens um Mitternacht getrunken werden, damit das Einschlafen nach der Nachtschicht nicht gestört wird. Vor dem Schlafengehen nach dem Ende der Schicht sollte ein kleines Frühstück verzehrt werden. Dieses kann frühzeitigem Aufwachen entgegenwirken.

Kornkraft mit Herzhaftem vom Ei

Zutaten für 2 Personen

- 2 Kornkraftbrötchen
- 2 Eier
- 2 EL Milch (1,5 % Fett)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- 2 Blätter Eisbergsalat
- 1 EL Kräutermischung (TK oder frisch)
- 2 TL Rapsöl
- 2 TL Butter
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

- Eier, Milch, Salz und Kräutermischung aufschlagen
- Tomaten waschen, den Strunk entfernen und eine Tomate, den Schinken sowie die Zwiebel in kleine Stücke schneiden, die zweite Tomate in Scheiben schneiden
- die Hälfte der Zwiebel-, Tomaten- und Schinkenstücke in der Pfanne in 1 TL Rapsöl kurz andünsten und danach die Hälfte der Eimasse dazugeben
- durch Schwenken den Teig gut verteilen und bei mittlerer Hitze dünn backen, wenden und häftig zuklappen
- Brötchen aufschneiden, dünn mit Butter bestreichen, mit Eisbergsalat, dem Eierkuchen und drei Scheiben Tomate belegen
- für das zweite Brötchen ebenfalls einen Eierkuchen backen und das zweite Brötchen damit belegen



Tipp

Geeignet als leichtes Abendessen vor der Schicht.



Nährwerte pro Portion

kcal 345
KH 30 g
Eiweiß 18 g
Fett 17 g



Bananenmuffins

Zubereitung

- Mehl, Haferflocken und Backpulver vermengen
- Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Jodsalz, Ei und Milch vermengen und zu einer Masse rühren
- Bananenmasse zur Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig verrühren
- Teig in die Muffinform füllen und bei 180° C (Umluft) im nicht vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. backen

Zutaten für 12 Stück

- 4–5 reife Bananen
- 1 Ei
- 200 Gramm Weizenmehl
- 100 Gramm zarte Haferflocken
- ½–1 Tasse Milch
- 60 Gramm Zucker
- 1 Päck. Backpulver
- 3 EL Rapsöl
- Jodsalz



Tipp



Eine Portion sind zwei Muffins. Diese eignen sich z. B. als Zwischenmahlzeit am Nachmittag.

Nährwerte pro Portion



kcal 366
KH 64 g
Eiweiß 8 g
Fett 8 g

Kasseler-Sandwich

Zutaten für 2 Personen

- 4 Scheiben Roggenbrot
- 2 Scheiben Kasseler-Aufschnitt
- 2 Gewürzgurken
- 2 Scheiben Gouda (40 % F. i. Tr.)
- 1 EL Röstzwiebeln
- 1 EL Senf

Zubereitung

- Bratscheiben mit Senf bestreichen
- Kasseler-Aufschnitt auf das Brot legen
- Gewürzgurke der Länge nach in Scheiben schneiden und die Scheiben auf dem Kasseler verteilen
- Röstzwiebeln auf den Gurken verteilen und mit dem Käse abdecken



Tipp

Ideal als kaltes Abendessen auf der Schicht.



Nährwerte pro Portion

kcal 328
KH 40 g
Eiweiß 21 g
Fett 9 g

Karotten-Curry-Suppe

Zubereitung

- Apfel waschen und entkernen
- Möhren und Kartoffel schälen und gemeinsam mit dem Apfel würfeln
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln
- 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel anschwitzen
- Kartoffel, Apfel, Ingwer und Currypaste dazugeben und ca. 3-4 Min. anrösten, anschließend die Möhren hinzufügen
- mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze weichkochen und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken

Zutaten für 2 Personen

- 300** Gramm Karotten
- 1** mittelgroße, mehlig kochende Kartoffel
- 1** kleiner Apfel
- 1** Zwiebel
- 3** EL Rapsöl
- 500** ml Gemüsebrühe
- 200** ml Kokosmilch, fettreduziert
- ½-1** TL Currypaste
- 1** Stück Ingwer
Jodsalz, Pfeffer



Tipp

Zuhause kann die Suppe noch mit einem leckeren Garnelenspieß ergänzt werden.



Nährwerte pro Portion

kcal 396
KH 32 g
Eiweiß 5 g
Fett 28 g



Pfannkuchen-Lachs-Röllchen

Zutaten für 2 Personen

- 125 ml Milch
(1,5 % Fett)
- 70 Gramm Weizenmehl
- 1 Ei
- 1 EL Rapsöl
- 100 Gramm Schmand
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch
- 100 Gramm Räucherlachs
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

- die Milch mit dem Mehl und dem Ei glatt rühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und den Teig kurz ruhen lassen
- Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nacheinander zwei Pfannkuchen ausbacken, anschließend abkühlen lassen
- Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden
- Schmand, Zitronensaft und Schnittlauchröllchen verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken
- abgekühlte Pfannkuchen mit Schnittlauchschand bestreichen und mit Räucherlachsbelegen
- anschließend aufrollen und in ca. 2-3 cm dicke Röllchen schneiden



Tip

Eignet sich als leichte Mittagsmahlzeit auf der Schicht.



Nährwerte pro Portion

kcal 474
KH 30 g
Eiweiß 21 g
Fett 30 g



Bunter Nudeltopf

Zubereitung

- alle Gemüsesorten, außer Mais, waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden, in eine separate Schüsseln geben
- Mais abgießen, Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Möhren andünsten
- mit etwas Abstand von je etwa 3 Min. die Paprika- und Zucchiniwürfel zugeben
- Knoblauch schälen und pressen und zusammen mit dem Mais ebenfalls in die Pfanne geben
- Tomaten hinzugeben und unterrühren, mit Jodsalz, Pfeffer und Kräutern abschmecken
- Nudeln in die Gemüsesauce geben und vermengen

Zutaten für 2 Personen

- 160** Gramm Vollkornnudeln
- 1** EL Rapsöl
- 1** Zwiebel
- 2** Möhren
- ½** rote Paprika
- ½** gelbe Paprika
- 1** Zucchini
- 280** Gramm Mais
- 400** Gramm gewürfelte Tomaten
- 1** Knoblauchzehe
- 2** EL saure Sahne
- Jodsalz, Pfeffer
- gehackte Kräuter

Tipp

Schmeckt warm und kalt.



Nährwerte pro Portion

kcal 397
KH 59 g
Eiweiß 13 g
Fett 12 g



Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne

Zutaten für 2 Personen

- 300** Gramm Rindfleisch (Hüfte)
- 600** Gramm Brokkoli
- 1** Gemüsezwiebel
- 3** Knoblauchzehen
- 1** TL Ingwer
- ½** Peperoni
- 3** EL Rapsöl
- 2** EL Sesamkörner
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

- den Brokkoli in kleine, mundgerechte Röschen schneiden
- 1 EL Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen, den Brokkoli etwa 4-5 Min. in der Pfanne dünsten
- das Rindfleisch in kleine Stücke schneiden
- Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen und klein hacken, Peperoni in Würfel schneiden
- Rindfleisch im restlichen Rapsöl in einer weiteren Pfanne anbraten und Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Peperoni dazugeben, 5 Min. weiter braten
- den Brokkoli dazugeben und gemeinsam köcheln lassen
- mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller mit Sesamkörnern garniert anrichten



Tipp

Eignet sich als Mittagsmahlzeit für zu Hause oder auf der Schicht (kurzes Erwärmen in der Mikrowelle).



Nährwerte pro Portion

kcal 498
KH 12 g
Eiweiß 43 g
Fett 31 g



Kleine Einkaufstipps

In der Gemüseabteilung:

- Kaufen Sie „bunt“ ein und bevorzugen Sie Bioprodukte.
- Achten Sie auf saisonale Obst- und Gemüsesorten.

Bei Milch und Milchprodukten:

- Achten Sie auf den Fettgehalt beim Käse: Fett in der Trockenmasse ist nicht gleich Fett absolut.
- Meiden Sie stark gezuckerte Joghurts.
- Ersetzen Sie Sahne oder Crème fraîche durch saure Sahne oder fettarmen Frischkäse.

In der Brotabteilung:

- Dunkles oder helles Brot mit Körnern ist nicht gleich Vollkornbrot.
- Achten Sie auf die Zutatenliste oder fragen Sie konkret beim Bäcker nach.

An der Wurst- und Fleischtheke:

- Kaufen Sie die fettärmeren Wurstsorten ein (z. B. Kochschinken).
- Versteckte Fette lauern z. B. in Leberwurst, Salami & Co.

Fette und Öle:

- Butter und Margarine haben den selben Fettgehalt (80%).
- Diätmargarine bedeutet nicht automatisch fettarm, sondern eine andere (bessere) Fettsäurezusammensetzung.
- Sowohl von (Diät-)Margarine als auch von Butter gibt es Halbfettvarianten. Hier liegt der Fettgehalt bei ca. 40%.

Nudeln und Reis:

- Probieren Sie Vollkornnudeln und -reis, sie sind reicher an Ballaststoffen und Mineralstoffen als Weißmehlprodukte.
- „Bunte“ Nudeln haben keinen höheren Vitamin- und Nährstoffgehalt.

Cornflakes, Müsli & Co:

- Kaufen Sie ungezuckerte Produkte.
- Meiden Sie zuckerreduzierte Produkte, da der Zucker nur anders genannt wird und meist ähnlich viel Energie liefert.
- Stellen Sie Müslis selbst zusammen (Haferflocken, Obst, Nüsse, Rosinen, etc.).

Süßigkeiten/Knabberereien:

- Fettarm wählen (Salzgebäck oder Russischbrot)
- Vorsicht: Vollkorn bedeutet nicht fettarm!

Getränke:

- Die beste Alternative ist immer Wasser.
- Zucker lauert gerade in Getränken wie Eistee, Fruchtsaftgetränken, Limonaden etc. In einem Glas Eistee (200 ml) finden sich z. B. 6 Zuckerstücke.

Konserven:

- Lebensmittel aus Dosen enthalten kaum noch Vitamine und Mineralstoffe. Ausnahmen sind Hülsenfrüchte, Mais, sauer eingelegtes Gemüse und Tomaten.
- Wählen Sie z. B. Thunfisch im eigenen Saft anstatt Öl.

**Herausgeber**

BARMER

Axel-Springer-Str. 44, 10969 Berlin

www.barmer.de

Konzept, Redaktion und Gestaltung

ESG-Institut für Ernährung, Sport und

Gesundheitsmanagement GmbH

Frankenstr. 280, 45134 Essen

www.esg-ernaehrung.de

Fachliche Prüfung

Micaela Schmidt

Prävention/Gesundheitsinformation/-produkte

Lichtscheider Straße 89, 42285 Wuppertal

Micaela.Schmidt@barmer.de

Fotos

ESG-Institut für Ernährung, Sport und

Gesundheitsmanagement GmbH: Seite 1, Seite 6,

Seite 8, Seite 9, Seite 10, Seite 11, Seite 13,

Seite 19, Seite 21, Seite 23, Seite 26, Seite 27,

Seite 29

Fotolia: Seite 7 (Africa Studio), Seite 15 (saschanti),

Seite 16 (Brent Hofacker), Seite 18 (sun_apple),

Seite 25 (Photographee.eu), Seite 30 (Printemps),

Seite 33 (Joshua Resnick)

Druck

Johnen-druck GmbH & Co. KG

Industriegebiet Bornwiese

54470 Bernkastel-Kues

Stand

Juni 2017

Diese Broschüre kann auch im Internet unter

www.barmer.de/a001818 heruntergeladen werden.

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

© **BARMER 2017**

Alle Rechte vorbehalten