

## HEalthyHErausforderung – schnell und gesund kochen

„Die To-Do Liste auf dem Schreibtisch ist noch unendlich lang. Eigentlich wollt ich die ganzen Müslischüsseln auf dem Schreibtisch gestern schon aufräumen. Oh Mann, schon wieder Hunger. Maultaschen oder Pestonudeln? Gab's die letzten Tage schon... hmh, erst mal nen Schokoriegel. Dann kann ich nachher kurz die Pizza auftauen.“ Ein Lifestyle, der im Homeoffice schon mal vorkommen kann. Kochen braucht eben immer so viel Zeit. Erstmal eine Idee finden, Einkaufen, Vorbereiten, Kochen und dann noch Essen.

STOP! Das sind Ernährungsmythen, die vermutlich einigen Studierenden unter Stress regelmäßig das Kochen „ersparen“. Dir auch? Mit diesem Newsletter möchten wir dir einen Überblick über das „smarte“ Kochen geben und dich im gesunden Ernährungsalltag unterstützen. Dazu gibt's zu Beginn wichtige Facts zur Ernährung und anschließend alltagstaugliche Tipps und Tricks!

Photo by Gareth Hubbard on Unsplash

## Gut geplant ist lecker gegessen

Zusätzlich zur Zusammenstellung der Lebensmittel darf auch der Genuss nicht fehlen. „Wer genießt, kann sich auch psychisch satt fühlen.“ Nur ist das im stressigen Alltag oft nicht leicht denn zum Genuss gehört ein leckeres Essen. Zum leckeren Essen gehört Zeit und die haben wir nun mal nicht immer.

Spießig, aber sinnvoll: Mach dir am Wochenende einen Plan. Nimm dir bewusst Zeit, suche dir Gerichte aus, schreibe die Zutaten heraus und erstelle eine Einkaufsliste.

Wo wir gerade über das Planen sprechen... Das Kochen und vor allem auch das Essen braucht einen Platz in deinem Tagesplan, denn Essen am Schreibtisch ist weniger mit Genuss gleichzusetzen. Woher nun die ganzen guten Ideen, um zügig zubereitete gesunde Speisen zu kochen? Im Web findest du viele leckere Ideen. Reisliebhaber\*innen



## Trockene Theorie oder wie?

Dass es nicht darum geht irgendwas zu essen, sondern dass es auf den Gehalt der richtigen Stoffe ankommt, wurde bereits vor vielen Jahren klar, als Seefahrer auf langen Seereisen an Skorbut erkrankten und im schlimmsten Fall sogar daran starben. Doch welche Stoffe sind die Richtigen?

Um diese Frage beantworten zu können, hilft ein Exkurs zum Grund, weshalb wir eigentlich essen. Diese Überlegung führt uns schnell zu unseren Körperzellen, die unseren gesamten Organismus am Leben erhalten. Diese brauchen Glukose (aus Kohlenhydraten), Aminosäuren (aus Eiweiß) und Fettsäuren (aus Fett). Des Weiteren benötigen die Zellen jede Menge wichtige Mikronährstoffen, wozu beispielsweise Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe gehören. Sie ermöglichen die Produktion nichtessenziellen Nährstoffe, welche im Gegensatz zu den essenziellen Nährstoffen, nicht durch die Nahrung aufgenommen werden. Um sich gesund zu ernähren, ist die Energiedichte von Lebensmitteln und Speisen

schauen mal [hier](#), bei ganz wenig Zeit gibt es [hier](#) gute Ideen. Die [TK-Site](#) hat uns auch gut gefallen. Außerdem bieten die meisten Bibliotheken eine riesige Auswahl an Rezeptbüchern. Wir haben einige für dich angeschaut und unsere Empfehlungen im Studiblog unserer [Website](#) zur Verfügung gestellt. Drei Rezeptvorschläge aus unserer Recherche hätten wir hier: [Müsli](#) zum Selbermachen, ein super einfaches Rezept für [Puten-Pfanne](#) und ein leckeres Veggie-Rezept für [Gemüse-Frittata](#)

Photo by Jeff Sheldon on Unsplash



wichtig. Diese bezieht sich auf das Verhältnis von Gesamtgewicht und Energie. Je niedriger die Energiedichte, desto höher der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundäre Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Naturbelassene Lebensmittel haben dabei eine geringere Energiedichte als Fast Food. Zusätzlich dazu finden sich in stark verarbeiteten Speisen immer häufiger Zusatzstoffe, die nicht nur keinen Nährwert haben, sondern häufig heftigste Belastungsfaktoren für den Organismus darstellen.

Gut. Soweit die Theorie. Doch wie wird nun der Alltag gestaltet? Nicht nur einzelne Lebensmittel zeichnen eine gesunde Ernährung aus, sondern das gesamte Ernährungsmuster. Demnach macht dich eine Tiefkühlpizza oder ein Schokoriegel nicht sofort krank. Um den Überblick zu behalten, veröffentlichte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2017 [die 10 goldenen Regeln der Ernährung](#). Sie geben dir konkrete Orientierungspunkte, um einfach durch den Alltag zu kommen.

## Nice to Know

Gerade bei Stress ist eine vielfältige Ernährung enorm wichtig, weil der Körper mehr Energie verbraucht als sonst. Dabei haben wir selbst die Wahl: Unterstützen wir unseren Organismus in stressigen Zeiten oder fügen wir dem emotionalen Stress von außen jetzt noch ein Nährstoffmangel-Giftüberschuss-Stress im Inneren der Zelle zu? – nimm dir Zeit zum Kochen und du sparst dir Zeit beim Lernen.

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"