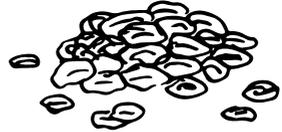
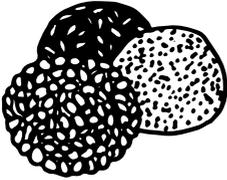


# PAUSEN SNACKS



## GESUND & NACHHALTIG



REZEPTE UND TIPPS FÜR  
GESUNDE KULINARISCHE KLEINIGKEITEN  
NACHHALTIGEN EINKAUF UND  
UMWELTFREUNDLICHE



VERPACKUNGEN



grün-alternative  
Hochschulgruppe  
Karlsruhe

# HALLO!

Wir freuen uns, dir unser drittes Kochbuch präsentieren zu können. Heutzutage entscheiden sich immer mehr Menschen, gesund und nachhaltig zu leben, zu essen und einzukaufen. Dieses Kochbüchlein möchten wir dem Thema „gesunde und nachhaltige Snacks“ widmen. Viele von uns sind den ganzen Tag auf Achse und was wir dann unterwegs essen, wenn der kleine Hunger kommt, spielt oft nur eine Nebenrolle, denn es muss meist schnell gehen ... Doch zu Unrecht, denn gerade mit gesunden Snacks können wir einen erheblichen Beitrag für eine gesunde Ernährung, gesteigerte Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Genuss leisten. Darüber hinaus übernehmen wir mit einem bewussten Einkaufsverhalten Verantwortung für unsere Umwelt. Wie sich dies alles in einem Snack vereinen lässt, erfährst du anhand unserer hier gesammelten Rezeptvorschläge.

Unsere Kriterien bei der Auswahl der Rezepte liegen schwerpunktmäßig auf folgenden Aspekten:

Ein optimaler Snack muss gut vorzubereiten sein. Er entspricht den Ansprüchen einer gesunden Ernährung und erfüllt die individuellen Vorlieben. Das Verpacken und der Transport sind unkompliziert zu handhaben. Die Zutaten sollten regional/ saisonal sein und am besten aus zertifizierter, vertrauenswürdiger Öko-Herstellung (siehe Seite 33) stammen, insbesondere bei tierischen Produkten wie Milchprodukte und Eier, um dem Tierwohl gerecht zu werden. Die Verpackung erfolgt auf alle Fälle plastikfrei und in manchen Fällen einfallsreich. Deiner Fantasie bei Variationen der Rezeptzutaten sind natürlich keine Grenzen gesetzt, sei kreativ!

In diesem Sinne wünscht dir der Arbeitskreis Ernährung der grün-alternativen Hochschulgruppe:

**GUTEN APPETIT UND VIEL SPASS  
BEIM SCHMÖKERN UND SNACKEN!**

# ÜBER UNS

Die grün-alternative Hochschulgruppe Karlsruhe (GAHG) ist eine studentische Gruppe am KIT. Wir sind basisdemokratisch organisiert und sehen uns als Teil der grünen Bewegung, sind aber unabhängig von Parteien oder Verbänden.

Bei unseren Projekten konzentrieren wir uns in erster Linie auf ökologische und soziale Themen, engagieren uns aber auch politisch und sind auf dem Campus aktiv. Der AK Ernährung der GAHG beschäftigt sich mit allen Aspekten ökologischer Ernährung. Zum Beispiel stehen wir immer wieder mit der Mensa in Kontakt, um zusammen zu erarbeiten, welche Veränderungen auf dem Speiseplan noch möglich sind. Die Vegane Woche und der Ausbau täglicher veganer Gerichte sind unter anderem auf unsere Initiative hin verwirklicht worden. Und es gibt noch so viel zu erreichen!

## DU HAST LUST, MITZUMACHEN?

Wir treffen uns jeden Montag um 19:15 Uhr im Salon des Z10.

Egal, ob du neugierig bist, was es bei uns gibt, oder eine Projektidee im Kopf hast, die du mit uns umsetzen willst  
- komm einfach vorbei!

## DU HAST FRAGEN? SCHREIB UNS:

[info@gahg-karlsruhe.de](mailto:info@gahg-karlsruhe.de)

## MEHR INFOS

<http://www.usta.de/StuPa/GHG/typo3/>

oder auf unserer Facebook Seite:  
[www.facebook.com/gahgkarlsruhe](http://www.facebook.com/gahgkarlsruhe)



1. AUSGABE  
OKTOBER 2019

# VERPACKUNGS ALTERNATIVEN

Jeder kennt die klassischen Kunststoffdosen für das Pausenbrot oder den Snack für zwischendurch. Wenn diese über viele Jahre genutzt werden, sind sie schon deutlich umweltfreundlicher als Einweg-/Plastikverpackungen. Doch es gibt auch plastikfreie Alternativen, die am Ende keinen Plastikmüll erzeugen und somit umweltschonender sind.

Wir stellen Dir nachfolgend einige Möglichkeiten vor:

## BIENENWACHSTUCH

Die Bienenwachstücher sind handgemacht unter Verwendung von Bio-Baumwolle, nachhaltig gewonnenem Bienen-Wachs, Bio-Jojoba-Öl und Baum-Kunstharz. Das Wachspapier ist vollständig biologisch abbaubar und kompostierbar. Durch das Bienenwachs hat diese Verpackung auch natürliche, antibakterielle Eigenschaften, die das Essen frisch halten und eine mehrfache Nutzung ermöglichen.

Laut Hersteller von Bee's Wrap hält eine Verpackung ca. 1 Jahr bei mehrmaliger Nutzung pro Woche. Und sie ist 100 % plastikfrei und natürlich abbaubar! Mehr Infos findest du hier: <https://www.beeswrap.com/>  
Bienenwachstücher von Wrappy gesehen bei dm, 2 Stck. für 9,95 €.

Du kannst ein Bienenwachstuch auch selbst herstellen mit etwas Stoff, Bienenwachs und Jojobaöl. Anleitungen dazu findest du hier: <https://t1p.de/z8gw>

## EDELSTAHLBOXEN

Eine weitere plastikfreie Alternative sind Edelstahlboxen. Sie sind spülmaschinengeeignet und ohne Schadstoffe. Zudem werden die Edelstahlboxen unter kontrolliert fairen Bedingungen produziert und es gibt auch Varianten für mehrgängige Menüs. Hier findest du z.B. diese Boxen: <https://ecobrotbox.de/shop/lunchboxen/tiffin-triple/>

## BUTTERBROTDOSEN

Die gute, alte Butterbrotdose, heute Lunchbox genannt, gibt es mittlerweile aus vielen plastik-alternativen Materialien wie z.B. Bambus, Jena Glas, Holz, Weizenstroh, ...  
Hier findest Du einige Bezugsquellen: <https://t1p.de/47hr>

## FLASCHEN

Jedes Jahr sind in Deutschland über 800 Millionen PET-Flaschen im Umlauf, von denen nur ein Bruchteil in den Recyclingkreislauf zurückgeführt wird. Selbst nach drei- oder viermaliger Nutzung benötigen sie immer noch über 400 Jahre, um abgebaut zu werden. Die gesunde Lösung sind wiederbefüllbare Flaschen aus Glas oder Metall.  
Glasflaschen findest du z.B. hier: <https://www.soulbottles.de/>  
Metallflaschen z.B. hier: <https://www.kleankanteen.de/>

## KAFFEE-TO-GO-BECHER

Für viele von uns gehört Kaffee einfach dazu. Hier kannst Du mit einem eigenen Kaffee-to-go-Becher aus Porzellan oder Edelstahl oder Bambus statt der Einwegbecher unheimlich viel Müll einsparen. Auch Rührstäbchen aus Plastik kannst du durch einen guten, alten Edelstahlöffel ersetzen und hilfst damit, Plastikmüll zu reduzieren.  
Zu den bekanntesten Herstellern von Kaffeebechern-to-go aus z.B. Edelstahl, Glas oder Reis, welche wir auf Grund unserer Recherchen empfehlen können, zählen Emsa Travel Mug, alfi isoMug, KleanKanteen Wide \$ Tumbler, Aladdin Papillon Thermobecher, Contigo Thermobecher (Edelstahl), Bodum Travel Mug, KeepCup, Avoid Waste

**Vorsicht ist bei Bambusbechern geboten, da sie fast alle Melaminharz enthalten.**

# WELCHER SNACKTYP BIST DU?

## 1. DU BLEIBST AUCH BEIM SNACKEN DER GENIEßERTYP

- S 9 Bananenbrot „Blueberry Split“
- S 10 Müsli Deluxe im Glas
- S 11 Mediterraner Salat im Glas
- S 12 Hummus
- S 13 Bowl im Glas - „A Grain, A Green, A Bean“

## 2. DEIN SNACK IST SMOOTH & FLÜSSIG

- S 15 Anleitung
- S 16 Smoothie Grundrezept
- S 19 Lieblings-Smoothie der Redaktion

## 3. DU SUCHST DEN SCHNELLEN KICK

- S 21 Energiekugel Grundrezept
- S 22 Coffee Balls & Tassenrezept „Blue Balls“
- S 23 Aprikosen Energiekugeln & Schoko-Balls

## 4. DU STEHST AUF KURZ & KNACKIG

- S 25 Müsliriegel Grundrezept
- S 27 Lieblings-Müsliriegel-Rezept  
der Redaktion
- S 28 Protein Riegel

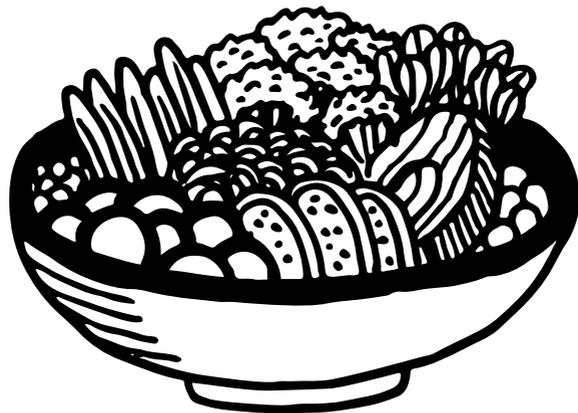
## 5. DU LIEBST ES FRUCHTIG

- S 30 Trockenobst

## UND ZUM GUTEN SCHLUSS ...

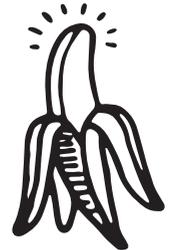
- S 32 Gesunder Snackautomat
- S 33 Welche Biosiegel wirklich Bio sind
- S 34 Nachwort zum Thema Ernährung

# 1. FÜR FEINSNACKER



AUF VORRAT  
FÜR DIE GANZE  
WOCHE

## BANANENBROT „BLUEBERRY SPLIT“ OHNE FETT & ZUCKER



### ZUTATEN

3	reife Bananen
200 g	Dinkelmehl
1 Pck	Backpulver
2 EL	Kakaopulver
50 g	gemahlene Walnüsse (oder Haselnüsse)
1 TL	Zimt
2	rote Äpfel mit Schale
1 Pck	vegane Schokotropfen zartbitter z.B. von Alnatura
100 g	frische Heidelbeeren oder 200 g Trockenfrüchte

### Topping:

1	Banane
100 g	grob gehackte Wal- oder Haselnüsse
2 EL	flüssiger Honig von regionalen Imkern

### ZUBEREITUNG

1. Äpfel schälen, entkernen und fein reiben (Käseribe eignet sich gut), alternativ kann auch Apfelmus ohne Zuckerzusatz verwendet werden
2. Die Bananen gut zerdrücken und mit dem Apfelmus schaumig schlagen
3. Mehl, Backpulver und Zimt mischen, zum Bananen-Apfel-Brei geben, gut verrühren
4. Die gemahlene Nüsse und Heidelbeeren unterheben und alles in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen
5. Eine Banane längs halbieren und die Hälften auf den Teig legen, leicht eindrücken
6. Die gehackten Nüsse auf dem Teig verteilen, leicht eindrücken und mit Honig beträufeln

Bei 180°C Umluft etwa 50-60 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Bei Ober- und Unterhitze nach der Hälfte der Backzeit Alufolie über die Form legen, damit die Nüsse nicht schwarz werden.

### TIPP

In einer Dose im Kühlschrank  
aufbewahrt hält das Bananenbrot  
eine Woche

### VERPACKUNGSTIPP

Kuchenscheiben in Versperdose  
legen oder in ein Bienenwachstuch  
einwickeln

# MÜSLI DELUXE IM GLAS

SCHNELL UND  
UNKOMPLIZIERT



## ZUTATEN

für 2 Portionen

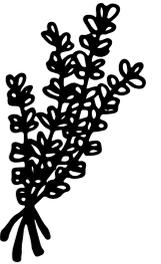
20 g	Kürbiskerne
20 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Mandelkerne
10 g	Sesamsaat
20 g	Leinsamen, geschrotet
1 EL	Honig, flüssig, vom regionalen Imker
100 g	Dinkelflocken
30 g	Rosinen
1	Apfel
100 g	Heidelbeeren (je nach Saison, oder anderes Obst)
100 g	Himbeeren (je nach Saison, oder anderes Obst)
1	Bio-Banane
150 ml	Mandelmilch
1 TL	Kürbiskernöl

## ZUBEREITUNG

1. Am Vortag Kerne, Sesam und Leinsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten
2. Honig in 250 ml Wasser auflösen
3. Die Hälfte der gerösteten Kernmischung sowie Dinkelflocken und Rosinen zugeben und abgedeckt über Nacht kalt stellen
4. Am nächsten Morgen Apfel waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Heidelbeeren und Himbeeren kurz waschen. Banane würfeln
5. Früchte mit Mandelmilch unter das Müsli mischen
6. Müsli in 500g Gläser mit Twist-off-Deckel zu 2/3 befüllen
7. Mit der restlichen Kernmischung bestreuen, mit Kernöl beträufeln

AUS ALLER  
WELT

# MEDITERRANER SALAT IM GLAS



## ZUTATEN

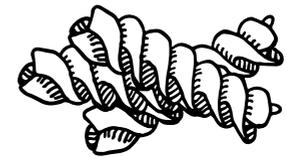
für 2 Portionen

160 g	Vollkorn Nudeln, z.B. Farfalle oder Hörnchen
200 g	reife Tomaten
100 g	Oliven
2 Hnd	regionaler Salat, z.B. Ruccola, Lollo Rosso oder Bianco, Römersalat, Radicchio, etc.
2 EL	Nüsse, z.B. Pinienkerne oder Walnüsse, etc.
2 EL	Kräuter wie Basilikum, Thymian, Oregano, Olivenkraut, etc.
	Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer

Nach Belieben: 1 kleine rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe

## ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln kochen und etwas abkühlen lassen.
2. Während die Nudeln kochen, die Tomaten würfeln, die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, den Salat waschen, evtl. etwas auseinander rupfen.
3. Als Dressing Öl, Essig, Kräuter nach Wahl, gewürfelte Zwiebel, fein gehackte Knoblauchzehe und Gewürze mischen und unter die noch warmen Nudeln geben, durchziehen lassen.
4. 500 g Glas mit Schraubdeckel zu 2/3 füllen. Beim Schichten mit den Nudeln beginnen, darauf die Tomaten, Oliven, Käse und zum Schluss den Salat plus Nüsse als Topping geben.
5. Bis zur Verwendung kühl stellen. Vor dem Verzehr das Glas etwas durchschütteln.



# HUMMUS

AUS ALLER  
WELT

## ZUTATEN

für 2 Portionen

- 900 g Kichererbsen, (ca. 2 Dosen oder 3 Gläser, ca. die Hälfte mit Flüssigkeit und die andere Hälfte abgegossen)
- 35 g Sesamsamen
- 1 EL Olivenöl
- 60 ml Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/8 TL Salz



## ZUBEREITUNG

Gib alle Zutaten in einen Mixer oder in eine Schüssel zum Pürieren mit dem Stabmixer. Mit der Hälfte der Kichererbsen und der Flüssigkeit beginnen, die restlichen Kichererbsen nach und nach hinzugeben. Du kannst statt Sesamsamen auch Tahin nehmen.

Beim Hummus kannst du super experimentieren und noch andere Zutaten hinzufügen, z. B. andere Gewürze, getrocknete Tomaten (Vorsicht, dann Salz weglassen), gebratenes Gemüse vom Vortag ... Die Flüssigkeit, in denen die Kichererbsen sind, heißt übrigens Aquafaba und lässt sich vielseitig für andere Rezepte verwenden, da es sich verhält wie Eiweiß. Du kannst also daraus Eischnee machen und z. B. Süßspeisen wie Mousse-au-chocolat. Inspiriere dich am besten mal online.

Der Hummus lässt sich als Dip verwenden für frisches, geschnippeltes Gemüse (z. B. Karotten-/Gurken-Sticks), für Cracker, oder mit Ofengemüse (z. B. Süßkartoffeln, rote Beete). Du kannst ihn dir natürlich auch aufs Brot schmieren oder in Wraps mit Falafel essen oder in deiner Bowl-Kreation als Soße.

### TIPP

In kleinen Portionen einfrieren, z.B. in einem Eiswürfelbehälter aus Metall

### VERPACKUNGSTIPP

Im Kühlschrank in Schraubgläsern jeder Größe

AUS ALLER  
WELT

# BOWL IM GLAS „A GRAIN, A GREEN, A BEAN“

Nach der „Grain-Green-Bean-Formel“ kannst du kreativ die super gesunde Bowl zusammenstellen. Am Ende kommt alles zusammen in ein Schraubglas zum Mitnehmen. Suche dir hierfür fünf Zutaten aus, sowie eine Soße und Toppings. Es sollte auf jeden Fall eine Bohne (Hülsenfrucht), ein grünes Gemüse und ein (vollwertiges) Getreide dabei sein, außerdem zwei weitere Gemüsesorten.

## GETREIDE

Dinkelnudeln, Reis, Hirse, Bulgur, Couscous ...

## GRÜNES GEMÜSE (schonend gegart)

Grünkohl, Wirsing, Brokkoli, Rosenkohl, Spinat, Mangold, Pak Choi ...

## HÜLSENFUCHT

Linsen, Bohnen, Kichererbsen, grüne Erbsen, Lupinenprodukte, Tofu, Tempeh

## +2 GEMÜSE

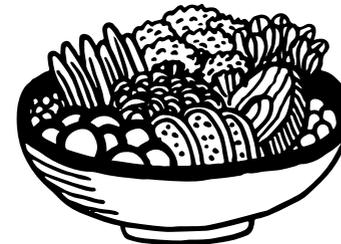
z.B. Tomaten, Paprika, Karotten, Zucchini, Süßkartoffeln usw.

## TOPPING

Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, ...), Sprossen (Brokkoli, Mungobohnen, ...)

## SOSSE

z. B. Tahin-Soße aus Tahin, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf, Melasse, Wasser



## VERPACKUNGSTIPP

Gut geeignet sind 500 g Schraubgläser oder eine Lunchbox



## 2. SMOOTHIE

Statt nur eines speziellen Rezeptes möchten wir dir hier ein Grundrezept und mögliche Zutaten dafür vorstellen, die du dir selbst nach Verfügbarkeit und deinem persönlichen Geschmack zusammenstellen kannst. Für einen gesunden Smoothie solltest du Gemüse und Obst mischen, denn reine Obstsmoothies enthalten sehr viel Zucker. Für ein unverfälschtes Geschmackserlebnis empfehlen wir insgesamt max. 5 Smoothie-Grundzutaten.

SCHNELL UND  
UNKOMPLIZIERT

## ANLEITUNG

1. Du benötigst einen guten, leistungsstarken Smoothiemaker (Tipp: auf die Wunschliste für den nächsten Geburtstag oder für Weihnachten setzen)
2. Kaufe nur ungespritzte Zutaten und wenn möglich in Bioqualität ein. Vielleicht hast du auch Lust, Kräuter und manches Obst und Gemüse selbst anzubauen, in Töpfen auf dem Balkon oder in Gemeinschaftsgärten\*. So weißt Du immer, was in Deinem Glas ist und tust zudem etwas Nützliches für die Insektenwelt.  

\*AK Campusgarten am KIT  
<https://t1p.de/o2ry>
3. Die gewaschenen Zutaten kannst du in der Regel mit Schale verwenden (Ausnahmen bestätigen die Regel, z.B. Avocadoschalen, Nussschalen, u.ä. ...).
4. **NICHT** geeignet für den rohen Verzehr sind Kartoffeln, Auberginen, unreife Tomaten, grüne Bohnen, Hülsenfrüchte, Wildpilze, Rhabarber, bitter schmeckende Zucchini und Kürbisse!
5. Um Deine Smoothies abzufüllen, kannst Du gut gespülte 500 ml Glasflaschen mit Schraubdeckel verwenden, in denen zuvor Milchprodukte oder fertig zu kaufende Smoothies waren.

# UNSERE EMPFEHLUNG FÜR EIN SMOOTHIE GRUNDREZEPT

## ZUTATEN

- 500 ml Mineralwasser, auch anteilig in Form von Eiswürfeln möglich, Milchalternative wie Soja-, Mandel-, Kokos-, Hafermilch etc.
- 200 g reifes Obst nach Wahl
- 100 g Gemüse nach Wahl
- 30 g grüne Zutaten wie Wildkräuter oder Salat
- 20 g Cerealien, Samen, Nüsse (auch gekeimtes Nussmus möglich), Trockenobst (z.B. für Smoothies mit wenig natürlicher Süße)
- 1 Prise Gewürze wie Zimt, Pfeffer, Ingwer, Vanille, Chili, Kurkuma
- 1/2 TL Zitronensaft (erhält die Farbe des Smoothie und sorgt für extra Vitamin C)

## ZUBEREITUNG

Beginne zunächst mit wenigen Basiszutaten, ausgewählt nach Deinem persönlichen Geschmack, Verträglichkeit und saisonaler Verfügbarkeit.



## AUSWAHL AN ZUTATEN FÜR DEINEN PERSÖNLICHEN LIEBLINGS-SMOOTHIE:

### WASSER

Hier ist die Qualität wichtig, benutze gefiltertes Wasser oder stilles Mineralwasser

### MILCHALTERNATIVEN

Mandel-, Hafer-, Soja-, Kokosmilch

### EINHEIMISCHE FRÜCHTE UND BEEREN

Apfel, Aprikose, Birne, Kirsche, Mirabelle, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Weintraube, Zwetschge, Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Johannisbeere, Preiselbeere, Stachelbeere, Melone

### EXOTEN

Banane, Feige, Kiwi

### ZITRUSFRÜCHTE

Zitrone, Limone, Orange, Mandarine, Grapefruit

### GEMÜSE

Avocado, Gurke, Paprika, Tomate, Zucchini

### KOHLARTEN

(Vorsicht! Ist wg. der schweren Verdaulichkeit eher für Fortgeschrittene ...)

Grünkohl, Schwarzkohl, Rosenkohl, Spitzkohl, Wirsing, Brokkoli

### SALATE

Batavia, Chicorée, Kopfsalat, Endivie, Eichblatt, Frisée, Lollo Rosso, Radicchio, Romana, Rucola, Feldsalat

### BLÄTTER VON GEMÜSEN

Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Sellerie

## GARTENKRÄUTER

Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Koriander, Lavendel, Liebstöckel, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse

## WILDKRÄUTER

Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Klee, Knoblauchsrauke, Labkraut, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe, Vogelmiere, Wegerich

## SPROSSEN

Erbsen, Kichererbsen, Luzerne (Alfalfa), Mungbohnen, Brokkoli, Kresse, Radieschen, Rettich, Bockshornklee, Buchweizen, Sonnenblumen

## GEWÜRZE

Chili, Ingwer, Kardamom, Gewürznelke, Piment, Vanille, Tonkabohne, Zimt

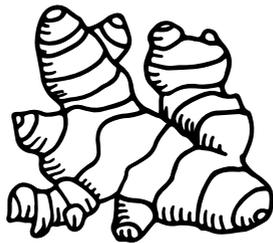
## SÜSSMITTEL

(selten erforderlich)

Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Honig

## TROCKENOBST

Aprikose, Dattel, Cranberry, Feige, Gojibeere, Mango, Maulbeere, Papaya, Rosinen

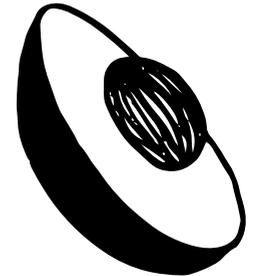


# LIEBLINGS-SMOOTHIE-REZEPT DER REDAKTION

## ZUTATEN

für 1 Portion

1 Hand Spinat, alternativ Feldsalat  
1 Apfel mit Schale  
1 Banane geschält  
1/2 Avocado geschält, entkernt  
Saft von einer Bio-Orange  
1 Prise Ingwer mit Schale  
200 ml Wasser, evtl. einige Eiswürfel



## ZUBEREITUNG

Zutaten klein schneiden und zusammen ca. 1 Minute in den Mixer geben, dann genießen.

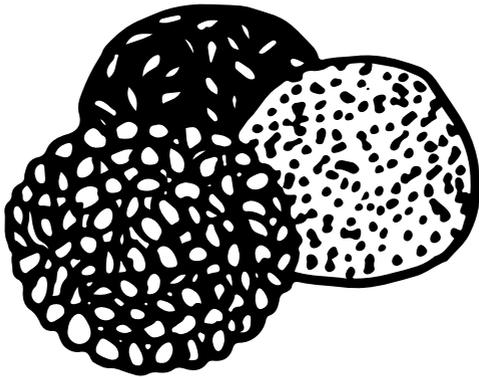
## TIPP

Reste des Smoothies halten sich im Kühlschrank 1-2 Tage, sollten aber besser zu Gunsten des Geschmacks und der Vitamine direkt aufgebraucht werden.

## VERPACKUNGSTIPP

In gut gespülte 0,5 l Flaschen mit Schraubdeckel (gibt's im Supermarkt mit Sahne, Molke, Trinkjoghurt, etc.)

## 3. DER SCHNELLE KICK



AUF VORRAT  
FÜR DIE GANZE  
WOCHE

## ENERGIEKUGEL GRUNDREZEPT

### ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten in der Küchenmaschine oder im Blitzhacker vermengen, bis eine kompakte Masse entsteht, beginne mit den festeren Zutaten und gebe nach und nach die weicheren dazu ...
2. Kugeln formen und nach Belieben in gerösteten Kokosflocken oder gemahlene Nüssen wälzen. Die Kugeln halten sich in einer geschlossenen Dose im Kühlschrank aufbewahrt bis zu einer Woche.

# COFFEE BALLS

## DEIN ESSBARER KOFFEIN-KICK

### ZUTATEN

20 g	Kaffeepulver oder ganze Kaffeebohnen
200 g	entsteinte Datteln
80 g	Mandeln
2 EL	Kakao
50 g	Cranberrys
3 EL	Nussmus
2-3 EL	Kokosöl

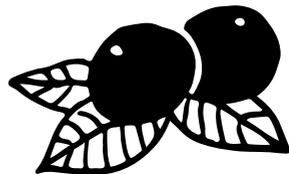


# TASSENREZEPT

## "BLUE BALLS"

### ZUTATEN

2 Tassen	Nüsse (z.B. Cashew- Haselnüsse, Mandeln, ...)
1 Tasse	entsteinte Datteln
1 Tasse	getrocknete Heidelbeeren
1,5 TL	Vanille
Schale	von 1 Bio-Zitrone
Saft	einer halben Zitrone
1 Prise	Meersalz



# RUCKZUCK FERTIG

## APRIKOSEN ENERGIEKUGELN

### ZUTATEN

200 g	Walnüsse
300 g	getrocknete Aprikosen
2 EL	Samen nach Wahl
2 EL	Kokosöl
	Kokosraspeln zum Bestreuen



# SCHOKO-BALLS

### ZUTATEN

200 g	Trockenfrüchte Karibik-Mix, z.B. Mango, Papaya, Ananas, ...
200 g	getrocknete Datteln ohne Stein
6 EL	Mandeln
8 EL	Haferflocken
Saft	von 1 Bio-Orange
1 EL	abgeriebene Orangen-Schale
4 EL	Kakaopulver
1 Prise	Zimtpulver

### VERPACKUNGSTIPP

Die Energiekugeln im Kühlschrank  
in einer geschlossenen Dose  
aufbewahren.

### GESCHENKTIPP

3 Kugeln in ein kleines  
Vespertütchen aus Papier geben,  
mit Hanfschnur zubinden und  
einem lieben Menschen schenken ...

## 4. KURZ & KNACKIG



AUF VORRAT  
FÜR DIE GANZE  
WOCHE

## MÜSLIRIEGEL GRUNDREZEPT

Auch hier möchten wir Dir ein Grundrezept liefern, welches du je nach Geschmack variieren kannst. Es besteht aus 7 Zutaten, die in der Menge nach unten hin abnehmen. Um raffinierten Zucker zu vermeiden, zeigen wir Dir auch hier Alternativen für die richtige Süße.

### GUTE KOHLENHYDRATE

Quinoa, Hafer-, Dinkel- oder Roggenflocken, gepoppter Amaranth, Vollkornmehl

### GETROCKNETE FRÜCHTE

Aprikosen, Feigen, Datteln, Pflaumen, Rosinen, Cranberries, Goji-Beeren, Bananen

### NÜSSE

Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Macadamia, Cashewkerne, Erdnüsse

### SÜSSE

Honig, Dattelsirup, Agavendicksaft, Ahornsirup

### FLÜSSIGKEIT

Wasser, Kokosöl, Nuss-, Getreidemilch, Apfelmus

### FÜR DEN GESCHMACK

Zimt, Vanille, Tonka, Kakao

### EXTRAS

Chia Samen, Leinsamen, Kakao-Nibs, Kokosflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne

## ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die getrockneten Früchte zusammen mit der Zutat aus „Für den Geschmack“ in den Mixer geben bis eine glatte Masse entstanden ist.
3. Alle anderen trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
4. Nun gibst du die Trockenfruchtmasse zu den trockenen Zutaten und vermengst sie mit den Händen, bis eine leicht klebrige Masse entsteht.
5. Um die richtige Konsistenz zu erreichen, kann noch Flüssigkeit oder etwas mehr Kohlenhydrate hinzugefügt werden.
6. Ein großes Backblech (40 x 28 cm) wird jetzt mit geschmolzenem Kokosfett / Margarine / Pflanzenöl eingefettet.  
Darauf gibst Du die Müsliriegelmischung bis die Oberfläche ganz glatt und kompakt ist.
7. Jetzt geht die Müsliriegelmasse für ca. 30 - 40 Minuten in den Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze.
8. Nach dem Abkühlen in müsliriegelgrosse Stücke schneiden.

# LIEBLINGS- MÜSLIRIEGEL-REZEPT DER REDAKTION

## ZUTATEN

für ca. 20 Riegel

300 g	Medjoul Datteln (ohne Stein)
180 g	Sonnenblumenkerne
200 g	getrocknete Aprikosen
180 g	Leinsamen
60 g	Kokosflocken
180 g	Kürbiskerne
180 g	Haferflocken
3 EL	Chia Samen
3 EL	Zimt
1 EL	Kokosöl zum Einfetten



## VERPACKUNGSTIPP

In einer Metallbox oder Brotbox halten sich die Riegel an einem kühlen Ort bis zu 1 Woche.

# PROTEIN RIEGEL

## ZUTATEN

für ca. 20 Riegel

250 g	Haferflocken
54 g	Protein Pulver (Erbsen- oder Mandelprotein z.B. mit Vanille- oder Schokogeschmack)
40 g	Kakaopulver / Proteinpulver
192 g	Nussmus (Erdnuss, Cashew, Mandel)
84 g	Honig / Agavensirup / Reissirup
1/4 TL	Salz
3 EL	Pflanzenmilch (Soja, Reis, Hafer)

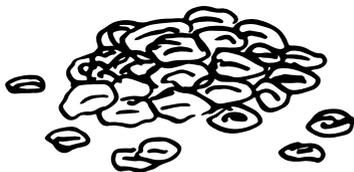
## ZUBEREITUNG

Als erstes werden die Haferflocken gemahlen und mit den Knethaken des Rührgeräts mit den restlichen Zutaten gemischt.

Falls die Masse noch zu trocken ist, kann noch mehr Pflanzenmilch dazu gegeben werden.

Tendenziell gilt: Je weniger Flüssigkeit, desto besser das Ergebnis.

Danach die Masse etwa 1-2cm dick in eine Form füllen und für 2 Stunden kühl stellen. Danach aus dem Kühlschrank nehmen und in Riegelform schneiden.



## VERPACKUNGSTIPP

Die Proteinriegel in einer geschlossenen Dose im Kühlschrank aufbewahren, so sind sie mindestens 1 Woche haltbar.

# 5. DU LIEBST ES FRUCHTIG



AUF VORRAT  
FÜR DIE GANZE  
WOCHE

# TROCKEN OBST

Da die Verfügbarkeit von Früchten regional und saisonal abhängig ist, möchten wir Dir hier eine Möglichkeit aufzeigen, wie Du das in Hülle und Fülle vorhandene Obst während der Erntezeit anhand von Trocknung für das ganze Jahr haltbar und verfügbar machen kannst.

Bei Dörrobst handelt es sich um Früchte, denen bis auf einen Restwassergehalt von 18 bis 25 Prozent die Feuchtigkeit entzogen wird.

## TIPP

Trockenobst enthält sehr viel Zucker, daher eignet es sich gut für Mischungen mit Nüssen oder als Zutat zu Müsliriegel, Müslis etc.

## GEEIGNETE FRÜCHTE

Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Weintrauben, Datteln, Feigen, Bananen, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Maulbeeren oder auch Sanddorn

## ANLEITUNG ZUM DÖRROBST HERSTELLEN

Die einfachste Methode ist das Trocknen im Backofen. Hierfür den Backofen auf 40-50 Grad, am besten Umluft, einstellen. Die festeren Fruchtarten (nicht Beeren) können zuvor einige Minuten in Wasser mit Zitronensaft eingelegt werden, dies erhält die natürliche Farbe.

Früchte in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Backofentür etwas offen lassen.

Das Obst einen Tag oder über Nacht trocknen lassen, die Fruchtstücke sollen eine trockene, lederartige Konsistenz erreichen.

Solltest Du jetzt richtig viel Spaß an der Dörrobstherstellung gefunden haben, lohnt sich die Anschaffung eines energiesparenden Dörrapparats.

## VEREDELUNG ZU SCHOKO-FRÜCHTEN

Das Dörrobst kann nach dem Abkühlen in flüssige Bitterschokolade (= geringer Zuckergehalt) getaucht werden, dieser Vorgang konserviert das Obst zusätzlich. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Früchte komplett von der Schokolade umschlossen sind. Dazu die Schokolade in eine Schüssel bröseln, diese in einen Topf mit heißem Wasser stellen und rühren, bis die Schokolade flüssig ist. Das Obst aufspießen, z.B. mit Stäbchen aus Holz, und in die heiße Schokolade tauchen, auf Backpapier oder Gitterrost trocknen lassen.

## VERPACKUNGSTIPP

Trockenobst dunkel und kühl lagern. Ideal zur Aufbewahrung sind Keramikgefäße mit Deckel, leere Müslidosen oder dicht schließende Schraubgläser. Wichtig: Die Früchte vor dem Verpacken abkühlen lassen.

# GESUNDER SNACKAUTOMAT

## WENN'S DOCH MAL SCHNELL GEHEN MUSS

Seit Anfang Juli 2019 befindet sich im Untergeschoss der KIT-Bibliothek am CS ein Automat mit gesunden Snacks. Es werden 24/7 (= 24 Stunden an 7 Tagen) gesunde Snacks, u.a. vegane und vegetarische Produkte, zu günstigen Preisen angeboten. Um das Sortiment kontinuierlich der Nachfrage anzupassen, wird die Befüllung eines Fachs regelmäßig gewechselt.

### DAS AKTUELLE SORTIMENT BEINHALTET

Obst / Studentenfutter / Mehrkornbrot mit Käse /  
Wrap Frischkäse / Naturjoghurt / Bio-Fruchtbuttermilch /  
Soja-Drink natur / Bio Lemonaid

Entstanden ist die Idee zum „Gesunden Snackautomaten“ innerhalb des Projekts „MyHealth - Gesund studieren am KIT“, welches in Zusammenarbeit mit engagierten MitstreiterInnen\* die Aufstellung des gesunden Snackautomaten realisierte.

Mehr Infos gibt es hier: <https://t1p.de/0ycc>

\*Mitwirkende des Projekts „MyHealth - Gesund studieren am KIT“:

Studierendenwerk Karlsruhe  
KIT-Bibliothek  
Grün-alternative Hochschulgruppe  
Die Techniker (Krankenkasse)  
HoC-LernLabor  
Studierende verschiedener Fachrichtungen  
Grünes CAMPUS Büro

# WELCHE BIOSIEGEL WIRKLICH BIO SIND (BUND)

### QUELLE

BUND / Bund für Umwelt  
und Naturschutz Deutschland e.V.

<https://t1p.de/ztbw>

	<p>Sehr empfehlenswert - Hohe Ökostandards der deutschen Anbauverbände</p>		<p>Empfehlenswert - Mindeststandard laut EG-Öko- Verordnung</p>
	<p>Nicht bio, aber wegen artgerechter, umweltschonender Tierhaltung empfehlenswert</p>		<p>Empfehlenswert - Mindeststandard laut EG-Öko- Verordnung</p>
	<p>Für konventionelle Produkte empfehlenswert (doch weniger als die Bio-Siegel)</p>		<p>Rund die Hälfte der Produkte auch bio; empfehlenswert</p>
	<p>Bedingt empfehlenswert; der BUND rät weniger Meeresfisch zu essen</p>		<p>Aussagekraft begrenzt - Vorsicht geboten</p>

# NACHWORT ZUM THEMA ERNÄHRUNG VON JULE KUNKEL

Die gute Nachricht: Was für unsere Gesundheit das Beste ist, wirkt sich auch auf die Gesundheit des Planeten Erde positiv aus. Das trifft zu, wenn wir mit dem Fahrrad statt dem Auto fahren und auch auf die Wahl, wie wir uns ernähren. Zum Beispiel hat Bio-Gemüse eine sehr hohe Nährstoffdichte bei gleichzeitig geringem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck (= Wasserfußabdruck und Grundwasserverschmutzung).

Der Autor Michael Pollen fasst alles, was er zum Thema Essen und Gesundheit erkannt hat, mit sieben Worten zusammen: „Eat food, not too much, mostly plants“. Mit „Essen“ bezeichnet er das, was unsere Ur-Großeltern noch als Essen erkennen würden, also keine hoch verarbeiteten „essensähnliche Substanzen“ in bunten Verpackungen, die womöglich nie verderben ... Außerdem wissen wir, dass es gesünder ist, zusammen mit anderen Menschen zu essen (und ohne Bildschirm). Das lässt sich in der Mittagspause in der Mensa doch super umsetzen! Auch gut für das Klima und deine Gesundheit ist die Maxime, immer möglichst am Anfang der Nahrungskette zu essen.

Iss vielseitig und bunt, das „Daily Dozen“-Prinzip  
Dr. Michael Greger hat die besonders gesundheitsförderlichen Bestandteile der Ernährung herausgefiltert, die wir jeden Tag zu uns nehmen sollten. Hier ist sein „Daily Dozen“-Prinzip, das tägliche Dutzend, von dem er jeweils eine Portion empfiehlt:

1. **Hülsenfrüchte:** z.B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen, und Produkte daraus wie Tempeh, Hummus, Bohnendip
2. **Beeren:** z.B. Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren
3. **Anderes Obst:** z.B. Äpfel, Kiwis, Avocados
4. **Kreuzblütlergemüse:**  
z.B. Brokkoli, Meerrettich, Radieschen
5. **Grünes Blattgemüse:** z.B. Grünkohl, Rucola, Spinat
6. **Anderes Gemüse:** z.B. Süßkartoffeln, Zucchini, Pilze
7. **Leinsamen**
8. **Nüsse und Samen:** z.B. Hanfsamen, Walnüsse
9. **Kräuter und Gewürze:** z.B. Kurkuma, Petersilie
10. **Vollkorn:** z.B. Buchweizen, Hirse
11. **Getränke:** v.a. Wasser und Tee
12. **Last, but not least:**  
**Bewegung** ist zwar kein Lebensmittel, aber super wichtig für die Gesundheit

# IMPRESSUM

## AUTOREN

Anna Wohld  
/ gahg

Silke Rittershofer  
/ Grünes Campus Büro

Dr. Jule Kunkel  
/ Institut für Sport und Sportwissenschaft

## GRAFIK

Ida Grosse  
[www.idagrosse.com](http://www.idagrosse.com)

## MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

ZUKUNFTSCAMPUS

MyHealth - Gesund studieren am KIT

## DRUCK

Systemedia GmbH  
Dachsteinstraße 3  
75449 Wurmberg

## EIN PROJEKT DER

grün-alternativen Hochschulgruppe  
Karlsruhe e.V.  
C/O AStA am KIT  
Adenauerring 7  
76131 Karlsruhe

Think before print ...

... und wenn doch, dann bitte auf 100 % Recyclingpapier  
mit dem Gütesiegel „Blauer Engel“