

Ernährungsempfehlungen und Rezepte



Die nationale Studie zur
Jugendernährung bringt die
Fakten auf den Tisch.

menuCH
KIDS

Inhaltsverzeichnis

Ernährungsempfehlungen	4
Wasser	5
Gemüse und Früchte	6
Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte	7
Proteine	8
Öle und Fette	9
Süssigkeiten und salzige Snacks	10
Wusstest du schon?	11
Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri	12
Rezepte zum Ausprobieren	13
FRÜHLING	14
Rosmarin-Ofenkartoffeln mit gebackenem Weichkäse und Ofentomaten	14
Ofenkartoffeln mit Rosmarin	14
Gebackener Weichkäse mit Balsamico-Essig	15
Ofentomaten	16
Orientalisches Couscous mit Falafel und Zucchini	17
Orientalisches Couscous	17
Falafel	18
Gebratene Zucchini	19
SOMMER	20
Felchenfilet nach Neuenburger Art mit Vollkornreis und Sommersalat	20
Vollkornreis mit Saisongemüse	20
Felchenfilets Neuenburger Art	21
Sommersalat mit Avocado	22

Penne an italienischer Sauce mit Pouletschenkel und Salat	23
Penne mit Kapern, Oliven und Kirschtomaten	23
Pouletschenkel im Ofen	24
Zuckerhutsalat	25
HERBST	26
Tessiner Polenta mit Schweinsplätzli und Herbtsalat	26
Tessiner Polenta	26
Schweinsplätzli vom Nierstück mit Senf	27
Herbtsalat	28
Kürbis-Lauch-Pfanne mit Gnocchi und paniertem Tofu	29
Panierter Tofu	29
Gnocchi alla Romana	30
Kürbis-Lauch-Pfanne	31
WINTER	32
Quinoa mit Trutenbrust-Roulade und Wintergemüse-Eintopf	32
Quinoa	32
Trutenbrust-Roulade mit Paprika	33
Wintergemüse-Eintopf	34
Spinat-Frittata mit Wildreis und Broccoli mit Mandeln	35
Wildreis mit Majoran	35
Frittata mit Spinat	36
Broccoli mit Mandeln	37
Referenzen	38

HIER ENTDECKEN



Ernährungsempfehlungen

Hier siehst du eine Lebensmittelpyramide. Je weiter unten ein Lebensmittel in der Pyramide steht, desto häufiger und mehr solltest du davon essen oder trinken.

Auf den folgenden Seiten gehen wir darauf noch genauer ein. Du findest viele Tipps*, wie du deinem Körper Energie und wichtige Nährstoffe zuführen kannst.

Weitere Infos und Spiele zum Thema findest du hier:
sgge-ssn.ch unter der Rubrik Lebensmittelpyramide



SCANNE DEN QR-CODE,
UM ZU SPIELEN

*Auf der Grundlage der Schweizer Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen haben unsere Expertinnen und Experten für Ernährung und Diätetik die Punkte zusammengefasst, die für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind.

LEBENSMITTEL-
PYRAMIDE →



Wasser ist das ideale Getränk. Wir empfehlen Kindern täglich 4–5 Gläser (zirka 1 l), und Jugendlichen 1,5–2 Liter über den Tag verteilt zu trinken.

- ✓ Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren. Zudem enthält es wichtige Mineralstoffe. Hahnenwasser ist in der Schweiz von guter Qualität, günstig, unverpackt und überall verfügbar.
- ✗ Süssgetränke (inklusive Light-Produkte) sind keine empfehlenswerten Getränke und sollten nur gelegentlich getrunken werden: Sie enthalten viel Zucker oder Süsstoffe und zahnschädigende Säuren, was schlecht für die Gesundheit ist.

TIPPS

- ☐ Aromatische Kräuter oder Fruchtscheiben geben Wasser und Tee einen angenehmen Geschmack. So kommst du ganz ohne Zucker aus.
- ☐ Nimm deine Trinkflasche überallhin mit! So schaffst du es, genug zu trinken.



Gemüse und Früchte gehören in grosszügigen Portionen zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit dazu. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern, die für deinen Körper unerlässlich sind. Versuche, jeden Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte zu essen. Nimm für den kleinen Hunger zwischendurch eine Frucht in deiner Tasche mit.

✓ Früchte und Gemüse kannst du roh oder gekocht essen. Die Abwechslung macht es aus: Manchmal gekocht, manchmal roh, und wenn möglich in allen Farben des Regenbogens. Bei Früchten und Gemüse enthält nämlich jede Farbe eine Auswahl an wichtigen Nährstoffen. Entscheide dich dabei wenn möglich für regionale und saisonale Produkte.

✗ Mangos, Ananas, Avocados und Bananen kommen alle von weit her.

TIPPS

□ Gönn dir zum Znüni oder zum Zvieri ein paar Rüebli-Sticks oder Cherry-Tomaten.

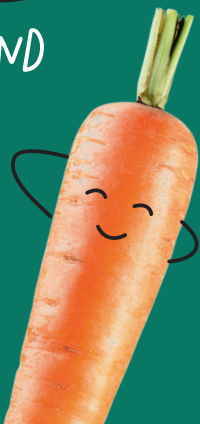
□ 1 Portion Früchte und Gemüse = so viel, wie deine Hand fassen kann.



KIND



ERWACHSENER

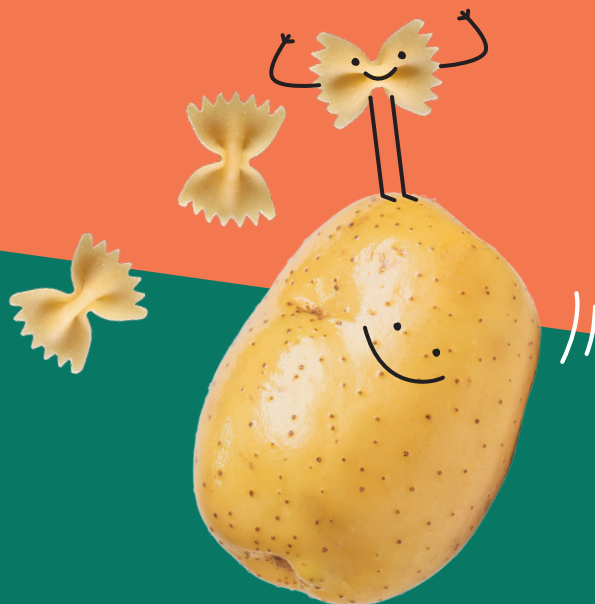


Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte gehören als kohlenhydratreiche Beilage zu jeder Hauptmahlzeit. Aber Vorsicht: Sie sollten nicht mehr als die Hälfte des Tellers ausmachen, damit du noch genug Platz für das Gemüse hast.

- ✓ Vollkornprodukte (z.B. Vollkornbrot und Vollkornteigwaren) enthalten mehr Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Oft schmecken diese Lebensmittel nicht anders als die Varianten ohne Vollkorn und sie sind gut für deine Gesundheit!



Versorge deinen Körper mit allen Nährstoffen und tu dir etwas Gutes, indem du zwischen Brot, Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Kartoffeln, Quinoa, Hirse, Haferflocken, Süsskartoffeln, Maniok, Buchweizenmehl, Amarant usw. abwechselst. Aber auch Hülsenfrüchte sind wichtig: Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen. Sie alle enthalten auch viele Proteine.



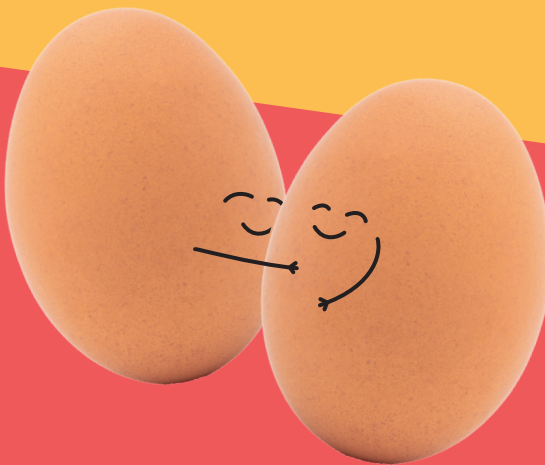
Proteine sind ein lebenswichtiger Baustoff für den Körper, z.B. für Muskeln und für das Immunsystem.

Bei jeder Hauptmahlzeit sollte ein knappes Viertel deines Tellers aus einem proteinhaltigen Lebensmittel bestehen. Denke dabei auch an die pflanzlichen Proteine (z.B. Tofu oder Hülsenfrüchte), da sie der Umwelt und der Gesundheit gleichermassen gut tun!

- ✓ Es ist wichtig, zwischen den verschiedenen Proteinquellen abzuwechseln: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Joghurt, Tofu, Quorn™, Hummus usw. und idealerweise maximal 3× pro Woche Fleisch – für deine Gesundheit und für die des Planeten.
- ✗ Versuche möglichst wenig Fleischerzeugnisse (Würste und Aufschnitt) zu essen, da diese sehr stark verarbeitet sind. Zudem enthalten sie viel Fett und Salz.

TIPPS

- Hülsenfrüchte sind eine leckere Alternative zu Fleisch.
- Ein Milchprodukt zum Abendessen ist auch eine gute Proteinquelle und gibt dir zudem noch Kalzium für deine Knochen.



Öle und Fette sind wichtig für das reibungslose Funktionieren des Körpers und geben dir Energie. Damit dein Körper gesund bleibt, solltest du aber sparsam damit umgehen: 2–3 Esslöffel Pflanzenöl und eine kleine Handvoll ungesalzene, ungeröstete und ungezuckerte Nüsse, Samen oder Kerne pro Tag.

Da die verschiedenen Öle und Fette unterschiedliche Nährstoffe liefern, ist Abwechslung sehr wichtig.

- ✓ Rapsöl, Baumnussöl, und Leinöl haben einen besonders hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und können für die kalte Küche (z. B. für Salate) verwendet werden.
- ✗ Butter, Margarine, Rahm und Mayonnaise sollten sparsam verwendet werden. Auch Frittiertes solltest du nur gelegentlich essen.



Zum Zvieri eine kleine Handvoll Nüsse essen.



Süssigkeiten und salzige Snacks

sind für deinen Körper nicht notwendig, da sie nur wenige Nährstoffe enthalten.

- ✗ Viele verarbeitete Lebensmittel, wie aromatisierter, gesüsster Joghurt, Milchmischgetränke, Müesli, Desserts, Gebäck, einige Fertigsaucen usw. enthalten viel Zucker.
- ✗ Fastfood, Fertiggerichte aus Supermärkten und süsse bzw. salzige Snacks solltest du nur bei gelegentlichen Anlässen essen. Sie enthalten oft zu viel Zucker, Salz und Fett und zu wenige Vitamine und Nahrungsfasern. Zudem findest du in ihnen nur wenige für den Körper wichtige Nährstoffe.

TIPP ↘

Es ist auch möglich, dich mit weniger süssen, aber genauso feinen Rezepten zu verwöhnen! Du könntest zum Beispiel – mit oder ohne deine Eltern – Guetzli, Fruchtemus oder Gemüsechips selber zubereiten.



Wusstest du schon ...?



Sich genug Zeit zum Essen zu nehmen ist gut für die Verdauung und fördert das Sättigungsgefühl. Geniesse das Essen mit allen Sinnen und lass dich nicht von einem Bildschirm ablenken. Versuche beim Essen den Geschmack und die Konsistenz der Lebensmittel zu beschreiben.



Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten (drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten) **stärken deine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.** Ständiges Naschen zwischendurch kann hingegen dein Sättigungsgefühl stören. Zudem ist es ratsam, nicht zu viel Süsses zum Frühstück zu essen.



Behalte die nachhaltige Ernährung im Blick: Die Nahrung ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Unser Essen hat einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Aber unsere Entscheidungen wirken sich auch auf die Umwelt und die Nutzung von Ressourcen aus.



Vergiss nicht, dich jeden Tag mindestens eine Stunde lang zu bewegen!

Du kannst zum Beispiel zu Fuss, mit dem Velo oder mit dem Trottnett zur Schule gehen, die Treppe nehmen, mit dem Ball, einem Springseil oder einem Frisbee spielen, tanzen, dein Zimmer aufräumen, spazieren gehen oder eine Schatzsuche im Wald machen.

Viele weitere Ideen für mehr Bewegung im Alltag findest du in der beiliegenden Broschüre «Tanzen, sprinten, Balance finden».



Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

Ein Snack um 10 Uhr oder als Zwischenmahlzeit stillt den kleinen Hunger, gibt dir Energie, um dich zu bewegen und zu spielen, aber auch um dich zu konzentrieren.

EIN AUSGEWOGENER SNACK:

- ✓ enthält Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee;
- ✓ besteht aus Früchten und/oder Gemüse (bevorzuge dabei regionale und saisonale Produkte);



HIER FINDEST DU IDEEN
MIT REGIONALEN UND
SAISONALEN PRODUKTEN

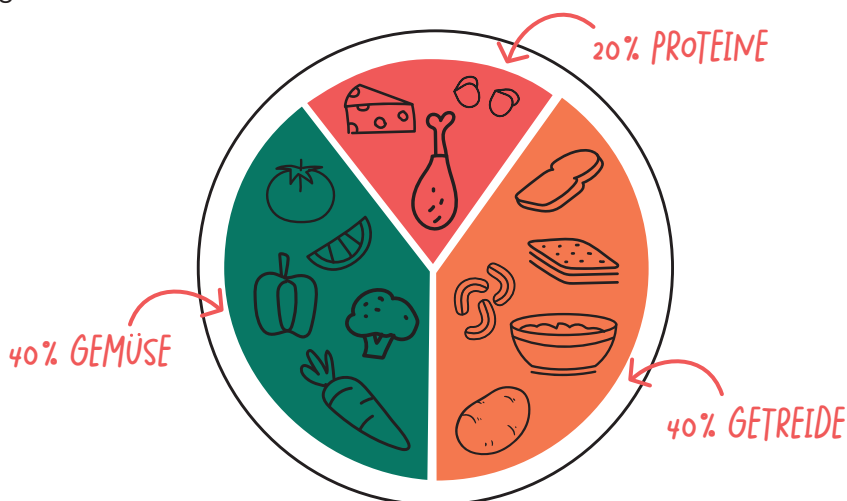
- ✓ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch Folgendes ergänzt werden:
 - ☐ ein Getreideprodukt (Vollkornbrot, ungesüßte Getreideflocken, Knäckebrötchen, ...)
 - ☐ **oder** ein Milchprodukt (Käse, Naturjoghurt, Milch, ...)
 - ☐ **oder** naturbelassene Nüsse (Achtung: Erstickungsgefahr bei Kleinkindern).
- ! Fleischprodukte (Schinken, Trockenfleisch), zuckerfreie Fruchtsäfte und exotische Früchte sollten nur gelegentlich konsumiert werden.
- ✗ Nicht empfohlen sind: Schoko-/Getreideriegel, Kekse, gesüßte Cerealien, zuckerhaltige und Light-Getränke (Limonade oder auf Milchbasis), salzige Snacks («Salzstängeli», Chips, gesalzene Nüsse).
- 💡 Bevorzuge eine praktische Verpackung, z. B. eine Dose, die die Lebensmittel kühl hält und hilft, Abfall zu vermeiden.

Rezepte zum Ausprobieren

Ausgewogene Rezepte enthalten die folgenden vier wichtigen Bestandteile einer Hauptmahlzeit:

- ✓ ein ungesüßtes Getränk
- ✓ Gemüse, Salat oder eine Frucht
- ✓ ein stärkehaltiges Lebensmittel (Getreide)
- ✓ ein proteinhaltiges Lebensmittel

Die folgenden Rezepte richten sich nach den Proportionen des hier abgebildeten Tellers:



Ausserdem sind sie originell und schmecken wirklich gut!

3, 2, 1... UND LOS GEHT'S



Der Smiley signalisiert Kochschritte, bei denen auch die Jüngsten mithelfen können!

Hinweis: Die Rezepte reichen für **4** «Erwachsenen»-Portionen, somit sollte die Menge an deinen Hunger als Kind oder jugendliche Person angepasst werden.

Diese Rezeptvorschläge wurden aus dem Buch «1001 recettes équilibrées pour petits et grands gourmets» der HEdS-GE (Fachhochschule für Gesundheit in Genf) ausgewählt und übersetzt.

Frühling



ROSMARIN-OFENKARTOFFELN MIT GEBACKENEM WEICHKÄSE UND OFENTOMATEN

Für 4 erwachsene Personen

Ofenkartoffeln mit Rosmarin

- ☐ 800 g festkochende Kartoffeln
- ☐ 2 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Getrockneter Rosmarin
- ☐ Salz
- ☐ Backpapier

Zubereitung

40 Min. (10 Min. Vorbereitung + 30 Min. Kochzeit)

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Kartoffeln schälen und abspülen.
3. In Würfel schneiden.



4. Kartoffeln in eine Schüssel geben, Öl und Rosmarin zugeben. Gut mischen.
5. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
6. In der Mitte des Ofens unter regelmässigem Wenden 30 Minuten backen.
7. Kartoffeln nach dem Backen mit Salz würzen.

TIPP: Mit kleingeschnittenen Würfeln verkürzt sich die Kochzeit.
Die Kartoffeln können auch zu Pommes Frites geschnitten werden.

Gebackener Weichkäse mit Balsamico-Essig



Für 4 erwachsene Personen

- ☐ 4 Stück (je 100 g) Tomme Vaudoise (Käse)
- ☐ 1 Tomate (zur Dekoration)
- ☐ Balsamico-Essig
- ☐ Kräuter (z.B. Thymian, Basilikum)
- ☐ Pfeffer
- ☐ Backpapier

Zubereitung

10 Min. (3 Min. mit dem Mikrowellenofen)

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Tomate waschen und Stielansatz entfernen. In Scheiben schneiden.
3. Käse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis er aufgeht.
4. Käse auf den Tomatenscheiben anrichten, nach Geschmack mit Pfeffer würzen.
-  5. Mit Balsamico-Essig beträufeln und mit den Kräutern würzen.

TIPP: Restwärme vom Backen der Kartoffeln nutzen oder Käse eine Minute im Mikrowellenofen erhitzen.

Ofentomaten



Für 4 erwachsene Personen

- ☐ 6–8 Tomaten
- ☐ 4 Esslöffel Paniermehl
- ☐ 1 Esslöffel Olivenöl extra vergine
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ Frischer (oder getrockneter) Oregano und Basilikum
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ Backpapier

Zubereitung

30 Min. (10 Min. Vorbereitung + 20 Min. Kochzeit)

- 😊 1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Tomaten waschen.
- 😊 3. Stielansätze entfernen. Tomaten halbieren.
4. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 😊 5. Knoblauch schälen und fein hacken.
6. Paniermehl, Knoblauch, Oregano, gehacktes Basilikum, Salz und Pfeffer vermischen. Mischung auf den Tomaten verteilen.
7. 15–20 Minuten in der Mitte des Ofens backen.
8. Mit Öl beträufeln.

TIPP: Restwärme vom Backen der Kartoffeln nutzen.

Frühling



ORIENTALISCHES COUSCOUS MIT FALAFEL UND ZUCCHETTI

Für 4 erwachsene Personen

Orientalisches Couscous

- ☐ 180 g Couscous
- ☐ 2 Tomaten
- ☐ 2 Kirschtomaten (optional zur Dekoration)
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 4 Esslöffel Rosinen
- ☐ 1 Zitrone
- ☐ 6 Blätter frische Minze 
- ☐ Frische Petersilie
- ☐ 1 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

15 Min.

1. 2 dl Wasser aufkochen.
2. Couscous in eine Salatschüssel geben, salzen und kochendes Wasser zugeben. Quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
3. Zwiebel schälen und fein hacken, Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden.
4. Zwiebel in einer Pfanne im Öl bei kleiner Hitze andünsten. Tomaten begeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
5. Petersilie hacken und Minze in Streifen schneiden.
6. Tomaten, Zwiebel, Petersilie, Minze und Rosinen in das Couscous geben. Sorgfältig mischen.
-  7. Saft der ausgepressten Zitrone zugeben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
-  8. Anrichten und mit einer halben Kirschtomate dekorieren (optional).



Falafel

- ☐ 200 g Kichererbsen (Tipp: 600 g Kichererbsen aus der Dose)
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 1 Ei
- ☐ Frische Petersilie
- ☐ 2 Kaffeelöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Gemahlener Koriander
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

1 Std. (15 Min. Vorbereitung + 45 Min. Kochzeit) + 12 Std. Einweichzeit
oder 30 Min (insgesamt) mit gekochten Kichererbsen aus der Dose.

- 😊 1. Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel Wasser einweichen lassen.
2. Wasser abgiessen und Kichererbsen in reichlich ungesalzenem Wasser 40–50 Minuten kochen.
(Nicht das Einweichwasser verwenden.)
3. Kichererbsen pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Zwiebel schälen. Zwiebel und Petersilie fein hacken.
5. 1 Kaffeelöffel Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und Zwiebel andünsten.
6. Zwiebel zu der Kichererbsen-Masse geben.
- 😊 7. Ei und eine Prise Salz mit einer Gabel verquirlen und zu der Kichererbsen-Masse geben.
- 😊 8. Gehackte Petersilie und Koriander begeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen.
- 😊 9. Baumnussgrosse Kugeln formen.
10. 1 Kaffeelöffel Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Falafel auf allen Seiten goldbraun braten.

TIPP: Mit Kichererbsen aus der Dose: abtropfen und abspülen und bei Punkt 3 beginnen.



Gebratene Zucchini

- ☐ 3–4 Zucchini
- ☐ ½ Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ Frische Petersilie
- ☐ 2 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

15 Min. (10 Min. Vorbereitung + 5 Min. Kochzeit)



- 😊 1. Zucchini waschen.
2. Der Länge nach halbieren und in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.
3. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie hacken. Knoblauch schälen und zerdrücken.
4. Zwiebel in einer beschichteten Bratpfanne im Öl bei kleiner Hitze andünsten.
5. Zucchini und Knoblauch zugeben und bei starker Hitze 5 Minuten anbraten.
6. Gehackte Petersilie begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Sommer



FELCHENFILET NACH NEUENBURGER ART MIT VOLLKORNREIS UND SOMMERSALAT

Für 4 erwachsene Personen

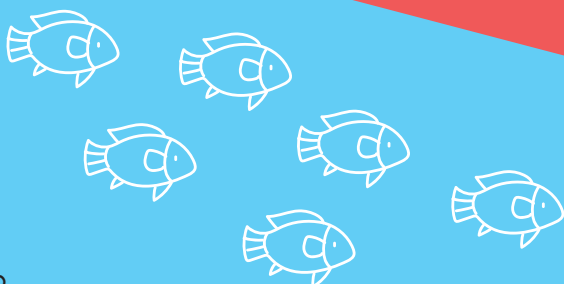
Vollkornreis mit Saisongemüse

- ☐ 250–300 g Vollkornreis
- ☐ 1 Karotte
- ☐ 1 Zucchetti
- ☐ 1 Peperoni
- ☐ 1 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Salz

Zubereitung

45 Min. (20 Min Vorbereitung + 25 Min. Kochzeit)

1. Reis mit reichlich kaltem Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen. Sobald das Wasser kocht, salzen und 20 Minuten köcheln lassen.
- 😊 2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen.
3. Kerne der Peperoni entfernen. Karotte schälen. Gemüse in Würfel schneiden.
4. Pfanne vom Herd nehmen und Reis 20 Minuten ruhen lassen.
5. Gemüse in einer beschichteten Bratpfanne im Öl bei starker Hitze kurz anbraten. Mit Salz würzen.
6. Reis abtropfen lassen und in die Gemüsepfanne geben.
7. Einige Minuten anbraten.





Felchenfilets Neuenburger Art

- ☐ 4 Felchenfilets mit Haut (insgesamt 400–500 g)
- ☐ 2 dl Roséwein
- ☐ 1 dl Fischfonds oder Gemüsebouillon
- ☐ ½ Zitrone
- ☐ 2 Esslöffel Halbrahm (25%)
- ☐ 1 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl
- ☐ Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Schnittlauch oder Kerbel)
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ Alufolie

Zubereitung

20 Min. (10 Min. Vorbereitung + 10 Min. Kochzeit)

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 😊 2. Zitrone gut waschen.
- 😊 3. Felchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
- 😊 4. Eine Gratinform mithilfe eines Pinsels mit ein wenig Rapsöl einfetten. Die Felchenfilets darin platzieren. Den Wein zugeben und die Gratinform mit Alufolie zudecken.
5. Im Ofen ca. 10 Minuten backen.
6. Gratinform aus dem Ofen nehmen und Kochflüssigkeit in eine beschichtete Bratpfanne giessen. Den Fisch warm halten (im abgestellten Ofen bei geöffneter Tür).
7. Die Kochflüssigkeit bei starker Hitze kochen lassen, bis die Hälfte verdampft ist. Rahm und Fischfonds oder Gemüsebouillon zugeben und kochen, bis die Sauce cremig ist.
- 😊 8. Kräuter, Zitronenschale und -saft zugeben.
9. Die Sauce in den Tellern verteilen und je ein Felchenfilet hineinlegen.



Sommersalat mit Avocado

- ☐ ½ Kopfsalat
- ☐ 2–3 Handvoll Rucola
- ☐ 1 Avocado
- ☐ 1 Kaffeelöffel Vollmilch
- ☐ 1 Kaffeelöffel Senf
- ☐ 3 Esslöffel Balsamico-Essig
- ☐ 2 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl
- ☐ Frische oder getrocknete Kräuter (z. B. Koriander, Minze)
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

10 Min.

Salatsauce

- 😊 1. In einer Schüssel das Salz im Balsamico-Essig auflösen.
- 😊 2. Senf, Milch und Öl zugeben.
- 😊 3. Mit einer Gabel verrühren, bis eine gleichmässige Sauce entsteht.
- 😊 4. Mit Pfeffer und Kräutern würzen.

Salat

1. Die äusseren Blätter (wenn nötig) und den Strunk des Salats entfernen. Salatblätter und Rucola waschen. Salatblätter zerkleinern.
2. Avocado halbieren. Stein entfernen. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden.
- 😊 3. Alle Zutaten in die Schüssel geben und mit der Salatsauce vermischen.

TIPP: Wer eine regionalere Küche bevorzugt, kann die Avocado durch eine Handvoll Baumnüsse und 2–3 Scheiben getrocknete Tomaten ersetzen.

TIPP: Um Zeit zu sparen, eine grössere Menge Salatsauce zubereiten und den Rest für zukünftige Salate in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Sommer



PENNE AN ITALIENISCHER SAUCE MIT POULETSCHENKEL UND SALAT

Für 4 erwachsene Personen

Penne mit Kapern, Oliven und Kirschtomaten

- ☐ 250–300 g Vollkorn-Penne
- ☐ 160 g Kirschtomaten
- ☐ 1 Esslöffel Kapern
- ☐ 8 schwarze oder grüne entsteinte Oliven
- ☐ 1 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Getrockneter Oregano
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

15 Min. (5 Min. Vorbereitung + 10 Min. Kochzeit)

1. Wasser salzen und aufkochen.
2. Penne zugeben und gemäss den Angaben auf der Verpackung kochen. Abtropfen.
3. Kirschtomaten waschen und vierteln.
4. Oliven halbieren.
5. Kapern, Oliven und Tomaten in einer beschichteten Bratpfanne im Öl 2 Minuten bei starker Hitze anbraten.
6. Penne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und alles einige Minuten weiterbraten.





Pouletschenkel im Ofen

- ☐ 4 Pouletschenkel (600–700 g mit Knochen)
- ☐ Frischer oder getrockneter Rosmarin
- ☐ Paprika, Salz und Pfeffer
- ☐ Backpapier

Zubereitung

40 Min. (10 Min. Vorbereitung + 30 Min. Kochzeit)

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Pouletschenkel mit Paprika, Rosmarinnadeln und Pfeffer würzen.
3. Die Schenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 30 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Das Poulet muss gut durchgegart sein; das Fleisch darf nicht mehr rosa sein!
4. Mit Salz würzen.

TIPP: Während die Pouletschenkel im Ofen sind, Salat und anschliessend Penne zubereiten.





Zuckerhutsalat

- ☐ 1-2 Zuckerhut
- ☐ 2-3 Tomaten
- ☐ 1 Esslöffel Naturjoghurt
- ☐ 2 Esslöffel Fruchtessig
- ☐ Frisches Basilikum
- ☐ 2 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

10 Min.

Salatsauce

- 😊 1. In einer Salatschüssel Salz mit Fruchtessig vermischen, bis das Salz sich aufgelöst hat.
- 😊 2. Joghurt und Öl zugeben. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.
- 😊 3. Mit einer Gabel rühren, bis eine gut vermischte Sauce entsteht.
4. Basilikum in Streifen schneiden und in die Sauce geben.

Salat

- 😊 1. Zuckerhut und Tomaten waschen.
2. Strunk entfernen und Zuckerhut in feine Streifen schneiden.
3. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten vierteln.
- 😊 4. Zuckerhut und Tomaten in die Salatschüssel geben.



TIPP: Um Zeit zu sparen, eine grössere Menge Salatsauce zubereiten und den Rest für zukünftige Salate in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.



TESSINER POLENTA MIT SCHWEINSPLÄTZLI UND HERBSTSALAT

Für 4 erwachsene Personen

Tessiner Polenta

- ☐ 180–200 g Maisgriess (oder Polenta mit kurzer Kochzeit)
- ☐ 3 Esslöffel geriebener Sbrinz (Käse)
- ☐ Salz

Zubereitung

1 Std. (7 Min. mit der Polenta mit kurzer Kochzeit)

1. 6 dl gesalzenes Wasser aufkochen
(≈ dreifache Menge des Maisgriesses)
2. Maisgriess unter ständigem Rühren mit einem Schwingbesen nach und nach zugeben (damit sich keine Klumpen bilden).
3. Bei mittlerer Hitze ca. 60 Minuten kochen.
Mit einer Kelle häufig umrühren.
4. Wenn die Polenta zu dick ist, kochendes Wasser zugeben,
bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Sbrinz über die Polenta streuen und umrühren.

TIPP: Polenta mit kurzer Kochzeit gemäss den Angaben auf der Verpackung zubereiten.



Schweinsplätzli vom Nierstück mit Senf

- ☐ 4 Schweinsplätzli vom Nierstück (insgesamt 400–500 g)
- ☐ 1 dl Weisswein
- ☐ 1 Esslöffel Senf
- ☐ 3 Esslöffel Halbrahm (25 %)
- ☐ 1 Esslöffel Zitronensaft
- ☐ Frisches Basilikum (optional zur Dekoration)
- ☐ 1 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Salz

Zubereitung

25 Min. (5. Min. Vorbereitung + 20 Min. Kochzeit) + 10–60 Min. Marinierzeit

- 😊 1. Schweinsplätzli mit Senf bestreichen und für 10–60 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Schweinsplätzli mit Salz würzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Plätzli bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
3. Den Wein zugeben und eine Weile kochen lassen, bis ein Teil davon verdampft ist.
4. Hitze reduzieren und Plätzli je nach Dicke 5–10 Minuten weiterbraten. Das Fleisch muss durchgegart sein; es darf nicht mehr rosa sein!
5. Fleisch in einem Teller warm halten (z. B. im Ofen bei 70 Grad).
6. Rahm und Zitronensaft in die Bratpfanne geben. Mit Salz würzen und verrühren. Sauce über die Plätzli geben. Servieren.
- 😊 7. Mit Basilikum dekorieren (optional).





Herbstsalat

- ☐ ½ Cicorino rosso
- ☐ 2 Stück Chicorée
- ☐ 4 Handvoll Nüssler
- ☐ 1 Apfel
- ☐ 3 Esslöffel Balsamico-Essig
- ☐ 1 Kaffeelöffel grobkörniger Senf
- ☐ Frische oder getrocknete Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
- ☐ 2 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

15 Min.

Salatsauce

1. In einer Salatschüssel Salz mit Balsamico-Essig und Senf vermischen.
- 😊 2. Öl zugeben und mit einer Gabel kräftig rühren, bis eine Sauce entsteht.
- 😊 3. Nach Geschmack mit Pfeffer würzen und gehackte Kräuter zugeben.

Salat

- 😊 1. Die Salate und den Apfel waschen.
2. Vom Cicorino den Strunk und die äusseren Blätter entfernen.
3. Cicorino und Chicorée in dünne Scheiben und den Apfel in Würfel schneiden.
- 😊 4. Alles in die Salatschüssel geben und mischen.

TIPP: Um Zeit zu sparen, eine grössere Menge Salatsauce zubereiten und den Rest für zukünftige Salate in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP: Die Salatsauce kann zubereitet werden, während die Polenta gekocht wird.

Herbst



KÜRBIS-LAUCH-PFANNE MIT GNOCCHI UND PANIERTEM TOFU

Für 4 erwachsene Personen

Panierter Tofu

- ☐ 400–500 g Tofu Nature
- ☐ 5 Esslöffel Sojasauce
- ☐ 1 Eiweiss
- ☐ 2 Esslöffel Weissmehl
- ☐ 4 Esslöffel Paniermehl
- ☐ 2 Zitronen
- ☐ 2 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Gewürze (z. B. Paprika, Curry)

Zubereitung

10 Min. (5. Min. Vorbereitung + 5 Min. Kochzeit) + 15 Min. Marinierzeit

1. Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. 4 Esslöffel Sojasauce und die Kräuter in einer Schüssel vermischen. Tofu mit dieser Mischung bestreichen (mit einem Pinsel oder Esslöffel).
3. 15 Minuten stehen lassen.
4. Die Scheiben im Mehl, im Eiweiss und zum Schluss im Paniermehl wenden.
5. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und Tofuscheiben bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
6. Saft einer ausgepressten Zitrone und restliche Sojasauce zugeben. Servieren.
7. Mit einem Zitronenschnitt dekorieren (optional).

TIPP: Während die Tofuscheiben marinieren, Gemüse zubereiten.



Gnocchi alla Romana

- ☐ 2,5 dl Vollmilch
- ☐ 180 g feiner Weizengriess
- ☐ 3 Esslöffel geriebener Parmesan
- ☐ 1 Eigelb
- ☐ Frischer Majoran (optional zur Dekoration)
- ☐ Gemahlene Muskatnuss
- ☐ 1 gestrichener Kaffeelöffel Salz
- ☐ Backpapier

Zubereitung

35 Min. (15 Min. Vorbereitung + 20 Min. Kochzeit)

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. In einer Pfanne 5 dl Wasser mit Milch, Salz und Muskatnuss aufkochen. Weizengriess unter Rühren mit einem Schwingbesen nach und nach zugeben.
3. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten kochen.
4. Vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen.
5. Eigelb zugeben und verrühren.
6. Weizengriess auf dem Backpapier ca. 2 cm dick verstreichen. Auskühlen lassen.
7. Gnocchi aus dem Griess mit runder Ausstechform herausheben.
8. Die Gnocchi auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
9. Mit Parmesan bestreuen.
10. In der oberen Hälfte des Ofens 10 Minuten überbacken. Servieren.
11. Mit Majoran dekorieren (optional).

TIPP: Eine grössere Menge zubereiten und die zusätzlichen Portionen später essen. Dazu bis Punkt 8 zubereiten und im Ofen ohne Parmesan backen, auskühlen lassen und tiefkühlen. Zum gewünschten Zeitpunkt auftauen (im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur), mit Parmesan bestreuen und im Ofen bei 200 Grad kurz überbacken.



TIPP: Eiweiss für die Tofu-Panade verwenden oder in einem geschlossenen Behälter sofort tiefkühlen und zum gewünschten Zeitpunkt im Kühlschrank auftauen, um ein Rezept mit Eiweiss zuzubereiten.



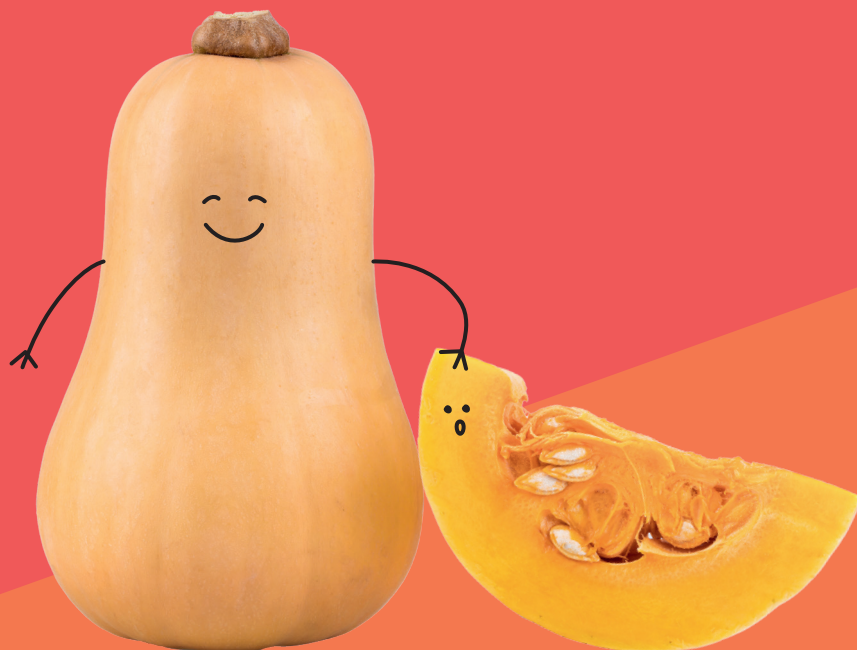
Kürbis-Lauch-Pfanne

- ☐ 500 g Kürbis
- ☐ 1 Lauch
- ☐ Kräuter (z. B. Majoran, Estragon)
- ☐ 2 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

30 Min. (15 Min. Vorbereitung + 15 Min. Kochzeit)

1. Wenn nötig die äusseren Blätter des Lauchs entfernen, unteres Ende abschneiden, waschen und in kleine Ringe schneiden.
2. Kürbis mit einem Messer schälen, Samen entfernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Alles 15 Minuten dämpfen.
4. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.



Winter



QUINOA MIT TRUTENBRUST-ROULADE UND WINTERGEMÜSE-EINTOPF

Für 4 erwachsene Personen

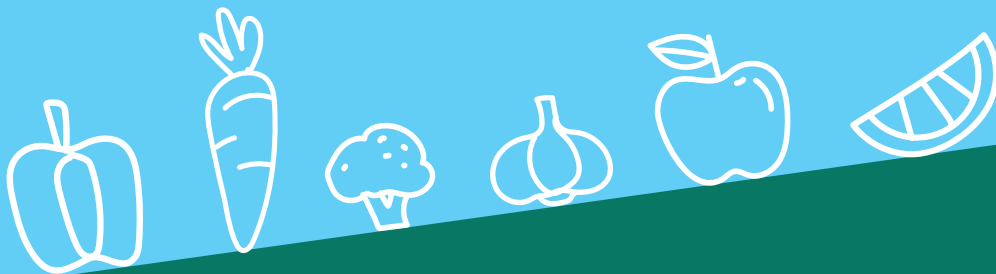
Quinoa

- ☐ 200 g Quinoa
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 1 Kaffeelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ☐ 1 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

35 Min. (5 Min. Vorbereitung + 30 Min. Kochzeit)

1. Zwiebel schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit dem Öl und dem Kreuzkümmel bei kleiner Hitze andämpfen.
2. Quinoa zugeben, 2 Minuten weiterdämpfen.
3. 4,5 dl kaltes Wasser zugeben und salzen.
4. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.
5. Pfanne vom Herd nehmen und Quinoa 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Servieren.
6. 😊 Nach Geschmack mit Pfeffer würzen.





Trutenbrust-Roulade mit Paprika

- ☐ 4 dünne Truten- oder Pouletplätzli (insgesamt 400–500 g)
- ☐ 4 Kaffeelöffel geriebener Sbrinz (Käse)
- ☐ 2 dl Gemüsebouillon
- ☐ 0,5 dl Weisswein
- ☐ 4 Blätter frischer Salbei
- ☐ 1 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Paprika
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ 4 Zahnstocher

Zubereitung

20 Min. (10 Min. Vorbereitung + 10 Min. Kochzeit)

- 😊 1. Trutenplätzli mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Seite mit Sbrinz bestreuen und mit einem Salbeiblatt belegen.
- 😊 2. Die Trutenplätzli (mit der Käsesseite nach innen) aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
- ↪ 3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und Trutenrouladen bei starker Hitze anbraten.
- ↪ 4. Hitze reduzieren und weiterbraten. Das Fleisch muss durchgegart sein; es darf nicht mehr rosa sein!
5. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und warm halten (z.B im Ofen bei 70 Grad).
6. Weisswein und Bouillon in die gleiche Bratpfanne geben.
7. Bei starker Hitze kochen bis ein Teil davon verdampft ist. Die entstandene Flüssigkeit über die Rouladen giessen. Servieren.



Wintergemüse-Eintopf

- ☐ 4 Karotten
- ☐ 3 Pastinaken
- ☐ ½ Chinakohl
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ Kräuter und Gewürze (z. B. Koriander, Curry)
- ☐ 1 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

30 Min. (10 Min. Vorbereitung + 20 Min. Kochzeit)

- 😊 1. Karotten, Pastinaken waschen.
2. Karotten und Pastinaken schälen und in Stücken schneiden.
3. Chinakohl in Scheiben schneiden und abspülen.
4. Zwiebel schälen, fein hacken und in einer Pfanne im Öl bei kleiner Hitze andämpfen.
5. Gemüse und 2 dl Wasser zugeben. Zudecken und bei kleiner Hitze 15–20 Minuten kochen.
6. Am Ende der Kochzeit Pfanne abdecken und die verbleibende Flüssigkeit einkochen. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.



Winter



SPINAT-FRITTATA MIT WILDREIS UND BROCCOLI MIT MANDELN

Für 4 erwachsene Personen

Wildreis mit Majoran

- ☐ 250–300 g Wildreis (Mischung aus weissem Reis und Wildreis)
- ☐ Frischer Majoran (optional)
- ☐ 1 Esslöffel Olivenöl extra vergine
- ☐ Salz

Zubereitung

15 Min.

1. Reis in eine Pfanne mit kaltem Wasser geben und aufkochen.
2. Salzen. Für die Kochzeit die Angaben auf der Verpackung beachten. Diese beträgt in der Regel 10–20 Minuten. 
3. Pfanne vom Herd nehmen und Reis abtropfen lassen.
4. Die Hälfte der Majoranblätter in Streifen schneiden und in den Reis geben.
5. Mit Öl beträufeln und sorgfältig mischen. Servieren.
-  6. Mit einem Majoranzweig dekorieren (optional).





Frittata mit Spinat

- ☐ 6 Eier
- ☐ 200 g frischer Spinat (Tipp: tiefgekühlter Spinat)
- ☐ 2 Esslöffel geriebener Käse
- ☐ 2 Esslöffel raffiniertes Olivenöl oder HOLL-Rapsöl
- ☐ Salz

Zubereitung

25 Min. (15 Min. Vorbereitung + 10 Min. Kochzeit)

- 😊 1. Spinatblätter waschen und Stiele entfernen.
2. Backofen auf 170 Grad vorheizen.
3. Spinat in einer beschichteten Bratpfanne mit einigen Tropfen Wasser bei kleiner Hitze zugedeckt 5 Minuten kochen.
- 😊 4. Eier und Salz mit einer Gabel verquirlen.
- 😊 5. Käse und Spinat zugeben. Alles gut mischen.
- 😊 6. Eine Gratinform mithilfe eines Pinsels mit wenig Öl einfetten.
7. Die Eiermischung hineingeben und im Ofen ca. 10 Minuten backen.
8. Die Frittata kann warm oder kalt serviert werden.



TIPP: Wird das Rezept mit tiefgekühltem Spinat zubereitet, bei Punkt 2 beginnen und die Kochzeit um 10 Minuten verlängern.



Broccoli mit Mandeln

- ☐ 2 Broccoli
- ☐ 1 Esslöffel Mandelscheiben
- ☐ ½ Zitrone
- ☐ 1 Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl
- ☐ Salz und Pfeffer

Zubereitung

20 Min. (10 Min. Vorbereitung + 5–10 Min. Kochzeit)

- 😊 1. Broccoli waschen.
2. Die Broccoli-Röschen vom Strunk abtrennen (das Innere des Strunks kann in Würfel geschnitten und ebenfalls gegessen werden).
3. Zitrone gut waschen und Schale abreiben.
4. Mandelscheiben in einer beschichteten Bratpfanne ohne Zugabe von Fett kurz rösten.
5. Broccoli ca. 5 Minuten dämpfen.
6. Mit Öl, Salz und Pfeffer würzen. Servieren.
- 😊 7. Mit den Mandelscheiben und der Zitronenrinde bestreuen.



Referenzen

Ernährungsempfehlungen

Umfassender Leitfaden zur Schweizer Lebensmittelpyramide:

www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_D_2020.pdf

Der optimale Teller und Menüs:

www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller.pdf

Spezifische Ernährungsempfehlungen für Kinder:

www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung_von_Kindern-2019.pdf

Spezifische Ernährungsempfehlungen für Jugendliche:

www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung_von_Jugendlichen-2.pdf

Bewegung

Tipps für die Ernährung und Bewegung von Kindern:

www.a-dispo.ch/wp-content/uploads/flyer-trucs-et-astuces-4-8ans.pdf
(Französisch)

Empfehlungen für körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen,

Hepa - Bundesamt für Sport:

www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html

Znüni- und Zvieri-Ratschläge

Beruhend auf den Ratschlägen von Gesundheitsförderung Schweiz und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: «Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri»

www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/essen-in-der-schule/znueni-und-zvieri/

Rezepte

Diese Rezeptvorschläge wurden aus dem Buch «1001 recettes équilibrées pour petits et grands gourmets» der HEdS-GE (Fachhochschule für Gesundheit in Genf) ausgewählt und übersetzt.

Weitere Informationen findest du unter:

www.hesge.ch/heds/la-heds/actualites/1001-recettes-equilibrees-pour-petits-et-grands-gourmands-deja-un-best-seller-en

oder sieh dir die Videopräsentation an:

www.youtube.com/watch?v=gkmMPTBzEgk



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV**