



gesund\_genießen\_22



INSTITUT FÜR SPORT  
WISSENSCHAFT MAINZ



# GESUND GENIESSSEN

-leichter als man denkt



## European Championships 2022

# 1. Über uns



## **Gesund Genießen – leichter als man denkt 2022 bei den European Championships in München**

„Entweder es schmeckt oder es ist gesund“ – Dies ist nur eines der vielen Vorurteile gegenüber gesunder Ernährung.

Doch Genuss und Gesundes Essen schließen sich nicht gegenseitig aus - Ganz im Gegenteil!

Mit unserem Projekt „Gesund Genießen - leichter als man denkt“ wollen wir das Image von pflanzenbasierter Ernährung aufbessern, auf die Vorteile in Hinblick auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Umwelt aufmerksam machen und zeigen, dass gesunder Genuss unglaublich vielfältig sein kann!

Unser Team:



**Antonia Hannawacker**

- ❖ Master Studentin Sportwissenschaften – internationales Sportmanagement
- ❖ Zertifizierte Ernährungsberaterin
- ❖ B.A. Sportwissenschaften



**Sabine Ebnicher**

- ❖ Master Studentin Sportwissenschaften – internationales Sportmanagement
- ❖ B.A. Sportwissenschaften



**Carina Wimmer**

- ❖ Mitarbeiterin Innovationsmanufaktur GmbH – Projektassistenz
- ❖ B.Sc. Gesundheitswissenschaften
- ❖ Spitzensportlerin der Sportfördergruppe der Bundeswehr (Disziplin Pistole)

Hintergrund und Ziel:

Bei den meisten Events gibt es nur eine geringe Auswahl an pflanzlichen Ernährungsalternativen. Selbst bei Sportveranstaltungen stehen häufig viele klassische Fast-Food Gerichte wie Currywurst, Hotdog oder Pommes zur Auswahl.

Die European Championships 2022 bieten als internationale Großsportveranstaltung eine optimale Plattform Aufmerksamkeit auf die Vorteile gesunder und pflanzenbasierter Street Food Gerichte zu lenken und so Begeisterung zu wecken.

Unser Ziel ist es die Dimensionen Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Nachhaltigkeit und Genuss in diesen Gerichten zu verbinden und so schmackhafte Alternativen zu Currywurst und Co. zu bieten.

Darüber hinaus soll mithilfe von Aktiv- und Probierstationen das Image von vegetarischen/veganen Gerichten verbessert und bestehende Vorurteile („Schmeckt nicht“, „Macht nicht satt“, „Proteinarm“ etc.) aus dem Weg geräumt werden.

## 2. Nährstoffratgeber

<p><b>Proteine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Nüsse &amp; Kerne </li> <li>❖ Grünes Gemüse </li> <li>❖ Hülsenfrüchte</li> </ul>	<p><b>Eisen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Trockenfrüchte </li> <li>❖ Haferflocken</li> <li>❖ Zuckerrübensirup</li> </ul>	<p><b>Calcium</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Grünes Gemüse</li> <li>❖ Tofu</li> <li>❖ Pflanzenmilch </li> </ul>
<p><b>Nährstoffratgeber</b>          Woher bekomme ich meine Nährstoffe?</p>		
<p><b>Omega-3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Leinsamen</li> <li>❖ Walnüsse</li> <li>❖ Leinöl</li> </ul>	<p><b>Jod</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Algen </li> <li>❖ Champignons</li> <li>❖ Iodisiertes Speisesalz </li> </ul>	<p><b>Vitamin B12*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sauerkraut</li> <li>❖ Wurzelgemüse </li> <li>❖ Hefe</li> </ul>

\*muss bei veganer Ernährung supplementiert werden

## 3. Früher vs. Heute

**FRÜHER vs. HEUTE**



The diagram illustrates the transition from traditional ingredients to modern processed foods:

- Früher (Past):** Eggs, Butter, Flour, Honey, Meat, Nutella, Jam, Pesto, Sour Cream.
- Heute (Today):** Bio Original Mehl, Bio Original Vanille, Bio Original Ei-Strait, OATLY! Hafermehl, Flora Butter, Flora Pflanzenbutter, Frischstäbchen, Lolo Green Cuisine (Froststärchen), Alpro Milch, Alpro Sahne, Veganz, Genille Pesto, OATLY! Hafer Cusine zum Kochen.

Additional notes in the diagram include "(Löwenzahnhonig)" next to honey and "(Linsen)" next to lentils.



## 4. Map



### Vegan Essen gehen – leichter als man denkt



-  Minga Greens – Wittenberger Str. 17
-  Heygreens München – Augustenstraße 52
-  Bodhi – Ligsalzstraße 23
-  Bowls and Blenders – Augustenstraße 31 | Elektrastraße 6
-  Soy Vegan München – Theresienstraße 93
-  SIGGIS vegan & fresh Food – Buttermelcherstraße 17
-  Marsstraße 13 – Buttermelcherstraße 17
-  Emmi`s Giesing – Werinherstraße 69
-  Tushita Teehaus – Klenzestraße 53



## 5. Rezepte

### Guter Start in den Tag - Balls

16 Stück

#### Zutaten

**Datteln (ohne Stein)** | 60g

**Haferflocken** | 40g

**Kürbiskerne** | 20g

**Gehackte Mandeln** | 20g

**Erdnussmus** | 30g

**Pflanzenmilch**

**Salz**

**Zimt**

#### Zubereitung

1. Datteln mithilfe einer Küchenmaschine zu einer Masse verarbeiten
2. Restliche Zutaten hinzugeben & zu einem Teig verarbeiten
3. Masse zu Bällchen formen (Größe nach Belieben)

### Á la Mama - Cookies

16 Stück

#### Zutaten

**Haferflocken** | 100g

**Dinkelmehl** | 100g

**Mandeln** | 100g

**Zucker** | 100g

**Ei Ersatz** | 2 Eier

**Vanillezucker** | 1 Päckchen

**Zartbitterschokolade** | 100g

**Öl** | 100ml

**Zimt**

#### Zubereitung

1. Zucker & Ei Ersatz gut vermischen
2. Die restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten
3. Bei 180 Grad ca. 9 Minuten backen

# Hafer-Zucchini Taler

4 Personen



## Zutaten

**Haferflocken** | 12 EL

**Zucchini** | 2

**Linsen** | 14 EL

**Gewürze** | Salz, Pfeffer, Paprika,  
Gemüsebrühe, Oregano, Basilikum,  
Chiliflocken

**Öl**

## Zubereitung

1. Linsen kochen
2. Zucchini waschen und in grobe Stücke schneiden
3. Zucchini, Haferflocken und Linsen mit dem Mixer zerkleinern
4. Teig zu Talern formen
5. In Öl rausbraten

# Grillspaß - Nudelsalat

4 Portionen

## Zutaten

**Vollkorn Penne** | 500g

**Pesto Verde** | 200g

**Getrocknete Tomaten**

**Frische Tomaten**

**Rucola**

**Pinienkerne**

## Zubereitung

1. Nudeln kochen & abkühlen lassen
2. Pesto untermischen & durchziehen lassen
3. Tomaten und Rucola dazu geben
4. Pinienkerne rösten & darüber streuen



# Burger

**8 Patties**

## Zutaten

**Brokkoli** | 100g

**Haferflocken** | 70-100g

**Blumenkohl** | 100g

**Mehl** | 70-100g

**Zwiebel** | 1

**Semmelbrösel** | 70-100g

**Zucchini** | 1

**Gewürze** | Salz, Pfeffer, Paprika,  
Suppengewürz, Chiliflocken,  
Basilikum, Oregano

**Paprika** | 1-2

**Karotten** | 3-4

**Cornflakes** (ohne Zucker)

**Mais** | 50g

**Öl**

## Zubereitung

1. Gemüse möglichst klein schneiden/häckseln
2. Gemüse mit Haferflocken, Mehl und Semmelbrösel vermischen, bis ein fester Teig entsteht#
3. Mit Gewürzen abschmecken
4. Patties formen und wenn gewünscht, mit Cornflakes panieren
5. Patties in Öl rausbraten
6. Burger nach eigenen Vorlieben zusammenstellen  
→ Tomaten, Gurken, Salat, Käse, Sauce



# Linsenbolognese

4 Portionen

## Zutaten

**Rote Linsen** | 200g

**Gemüsebrühe** | 200ml

**Zwiebel** | 1

**Nudeln** | 500g

**Tomatenmark** | 2 EL

**Gewürze** | Salz, Pfeffer, Paprika,  
Oregano, Basilikum

**Knoblauch** | 2 Zehen

**Karotten** | 2

**Öl**

**Tomaten stückig / frisch** | 1 / 4-5

## Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Linsen in Öl anbraten
2. Tomatenmark hinzufügen
3. Nudeln separat in Salzwasser kochen
4. Karotten kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben
5. Tomaten stückig (oder in Würfel geschnittene frische Tomaten) und Gemüsebrühe hinzufügen
6. Mit Gewürzen abschmecken
7. Servieren – kann auch mit Parmesan aus Cashewkernen verfeinert werden





# Stockbrot

**5 Personen**

## Zutaten

**Mehl** | 500g

**Wenn gewünscht verfeinern mit:**

**Päckchen Hefe** | 1

**Schokolade**

**Salz** | 1 TL

**Kräuter**

**Wasser** | ¼ L

**Veg. Käse**

**Öl** | 2-3EL

## Zubereitung

1. Mehl, Hefe, Salz und Öl lange kneten & nach und nach Wasser hinzufügen
2. Teig gehen lassen
3. Wenn gewünscht: Zugaben hinzufügen
4. Dünn um Stock wickeln
5. Über Feuer rösten → alternativ: als „Pizza Calzone“ auf den Grill