

MATERIALIEN

Essen unterwegs - einfach, lecker, vielfältig

Kompass Ernährung 1/2017

Ausgabe 1/2017 des Magazins Kompass Ernährung widmet sich dem Thema "Essen unterwegs". Selbermachen heisst die Alternative zur Imbissbude um die Ecke. Denn eigentlich ist es weder zeitaufwändig noch teuer, sich zu Hause leckere und gesunde Snacks vorzubereiten.

Sterne Koch Björn Freitag schlägt zum Beispiel vor, dass Sie einfach übriggebliebenes Gemüse vom Abendessen mit Essig und Öl anmachen und mit wenigen weiteren Zutaten zu einem leckeren Salat für die Mittagspause ergänzen können. Ausserdem finden Sie im Kompass Ernährung wertvolle Tipps, mit denen das Pausenbrot Ihrer Sprösslinge zu einem echten Hit wird. Und wenn's dann doch mal nicht anders geht, verrät Ihnen Ernährungswissenschaftlerin Anja Tanas, wie Sie an Kiosken und Raststätten die richtige Wahl treffen.

Das Magazin erscheint drei Mal jährlich. Sie können das Magazin als Print-Version beim Referat 212 - Ernährungsinformation und Ernährungsprävention - des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bestellen 212@bmel.bund.de



<https://www.in-form.de/materialien/kompass-ernaehrung/essen-unterwegs-einfach-l-ecker-vielfaeltig/>