

SERVICE

## Kompass Ernährung: Alle Ausgaben

**Sie möchten stets gut über gesunde Ernährung und aktuelle Verbraucherthemen informiert sein? Das IN FORM Magazin des Bundesernährungsministeriums bietet regelmäßig einen Überblick.**

Das Magazin erscheint dreimal jährlich. Alle Ausgaben finden Sie als PDF-Dateien an dieser Stelle **[www.in-form.de/kompass-ernaehrung](http://www.in-form.de/kompass-ernaehrung)**. Sie können das Magazin auch in gedruckter Form beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bestellen. Bitte senden Sie dafür eine E-Mail an **[kompass-ernaehrung@bmel.bund.de](mailto:kompass-ernaehrung@bmel.bund.de)**

### Ausgabe 2/2020



"Bewusst essen - Vielfältig und nachhaltig".

Die Ausgabe des "Kompass Ernährung" (2/2020) widmet sich dem Thema, wie Sie mit Genuss und Spaß die Umwelt schonen und somit viel für den Klimaschutz tun können.

**Hier herunterladen**

### Ausgabe 1/2020



## Essen fertig! Gemeinsam mit Kindern kochen und essen

Die Ausgabe des Magazin "Kompass Ernährung" (1/2020) widmet sich dem Thema Familienessen. Das Magazin erklärt, wie Sie sich und Ihre Familie auch im Alltagsstress gesund ernähren können.

**Hier herunterladen**

## Ausgabe 3/2019



## Ein Fest für die Sinne - Wohlfühlen mit Genuss!

Die Ausgabe des Magazins "Kompass Ernährung" (3/2019) widmet sich dem Thema "Bewusst genießen in der Advents- und Weihnachtszeit."

**Hier herunterladen**

## Ausgabe 2 /2019



## Ernährungsmythen aufgedeckt. Erforscht oder erfunden?

Die Ausgabe des Magazins "Kompass Ernährung" (2/2019) widmet sich dem Thema "Ernährungsmythen". Das Magazin erklärt, was hinter den Halbwahrheiten steckt und wie Sie sich bewusst informieren und essen können.

**Hier herunterladen**

## Ausgabe 1 /2019



## Einfach leichter essen, mit Genuss und ohne Hunger!

Die Ausgabe des Magazins "Kompass Ernährung" (1/2019) widmet sich dem Thema "Abnehmen ohne zu hungern". Das Magazin erklärt, wie Sie mit dem Energiedichte-Prinzip erfolgreich abnehmen.

**Hier herunterladen**

## Sonderausgabe /2019



Mitten im Leben. Bewusst essen, gesund bleiben!

Die Sonderausgabe des Magazins "Kompass Ernährung" (2019) widmet sich dem Thema Generation 60plus und gibt jede Menge Tipps, gesund und fit zu bleiben.

**Hier herunterladen**

## Ausgabe 3/2018



Winterküche- Lecker und fit durch die kalte Jahreszeit

Die Winter-Ausgabe des Magazins "Kompass Ernährung" (3/2018) widmet sich dem heimischen Wintergemüse und gibt jede Menge Winterfit-Tipps.

**Hier herunterladen**

## Ausgabe 2/2018



## Den Sommer verlängern - Haltbarmachen leichtgemacht

Die Spätsommer-Ausgabe des Magazins "Kompass Ernährung" (2/2018) widmet sich dem Einkochen, Einfrieren und Dörren von frisch geerntetem Obst und Gemüse.

**Hier herunterladen**

## Ausgabe 1/2018



Ausgabe 1/2018 beschäftigt sich mit dem Geschmack. Welche Lebensmittel, Zutaten machen glücklich?

## Guten Appetit! Genussvoll gesund essen

Ausgabe 1/2018 des Magazins bietet Ihnen nicht nur alles rund ums Thema "Genussvoll essen", sondern auch gleich die Anleitung für Ihr Frühlings-Genießer-Menü.

**Hier herunterladen**

## Ausgabe 2/2017



## Ein gesundes neues Jahr! Gute Vorsätze umsetzen

Kompass Ernährung hilft Ihnen mit kleinen Tipps und Tricks, damit aus guten Vorsätzen neue, alltägliche Gewohnheiten werden.

**Hier herunterladen**

## Ausgabe 1/2017



## Essen unterwegs - einfach, lecker, vielfältig

So entgehen Sie der Fastfood-Falle, denn gesunde Snacks zum Mitnehmen sind schneller gemacht als Sie denken. Die besten Rezepte und mehr finden Sie im Heft.

**Hier herunterladen**

## Ausgabe 3/2016



## Die Kraft des vollen Korns - Was in Getreide alles steckt

Was bringt Vollkorn? Hier lesen Sie, warum das volle Korn so wichtig für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist. Mit Rezepten für die Adventszeit!

**Hier herunterladen**

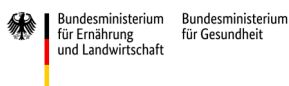
### Ausgabe 2/2016



## Das unterschätzte Superfood - Hülsenfrüchte sind die wahren Alleskönner

Als Eiweißquelle und Alternative zu Fleisch sind Hülsenfrüchte schwer im Kommen. Hier finden Sie die besten Küchtipps und Rezepte mit Kichererbsen und Co.

**Hier herunterladen**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/kompass-ernaehrung/kompass-ernaehrung-alle-ausgaben/>