

WISSEN

Ein Fest für die Sinne – Wohlfühlen mit Genuss!



Wohlfühlen mit Genuss. Bild: Dagmar von Cramm

In der Advents- und Weihnachtszeit lecker zu essen, gehört einfach dazu wie die Kugeln am Christbaum. "Kleine Sünden" sind erlaubt, es spricht nichts gegen einen bewussten Genuss! Zimtsterne, Marzipankartoffeln und Gänsebraten müssen sich nicht zwangsläufig in lästigen Winterspeck verwandeln. Das Magazin gibt viele praktische Tipps für unbeschwerteren Genuss. Genießen Sie beispielweise heiße Maronen statt gebrannter Mandeln oder einen Bratapfel statt eines Germknödels - es gibt viele leichtere Alternativen zu den üblichen Kalorienfallen auf dem Weihnachtsmarkt.

ZUM HERUNTERLADEN



Zum Download **Kompass Ernährung 3/2019** (PDF-Datei, barrierefrei)

Die perfekte Menüplanung

Ein Schwerpunkt im Heft sind erprobte Rezepte, die alle die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erfüllen und das Logo "Geprüfte IN FORM-Rezepte" tragen. Neben einem Drei-Gänge-Festmenü bietet das Heft Ideen für selbstgemachte Geschenke im Glas, zum Beispiel eine Apfel-Mandel-Müslimischung und einen Gemüseaufstrich.

Tipps zum Backen

Die Besser-Backen-Tipps zeigen, wie Sie leckere Plätzchen mit weniger Zucker und Butter backen können. Eine Frage beschäftigt kurz vor Weihnachten viele: Wie gelingt ein stressfreies Familienessen? Dazu gibt "Kompass Ernährung" Anregungen von der Menüplanung über den Einkauf bis zum Kochen. Auch die Köchin Cornelia Poletto verrät im Interview: "Es geht nichts über eine gute Vorbereitung. Aber planen Sie bloß nicht alles auf die Minute genau und gönnen Sie sich zwischendurch Zeit zum Durchatmen - schließlich ist Weihnachten!"

Das Magazin "Kompass Ernährung"

Sie möchten stets gut über gesunde Ernährung und aktuelle Verbraucherthemen informiert sein? Das IN FORM Magazin des Bundesernährungsministeriums bietet regelmäßig einen Überblick. Spannende Artikel und informative Berichte zu aktuellen Studienergebnissen und Erkenntnissen aus der Wissenschaft werden kombiniert mit konkreten Empfehlungen für den Alltag.

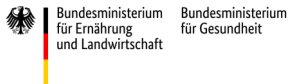
Das Magazin erscheint dreimal jährlich. Alle Ausgaben finden Sie als PDF-Dateien an dieser Stelle www.in-form.de/kompass-ernaehrung. Soweit vorrätig, können Sie die Print-Version kostenfrei bestellen. Bitte senden Sie eine E-Mail an das Referat Ernährungsinformation und Ernährungsprävention des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Die E-Mail-Adresse lautet kompass-ernaehrung@bmel.bund.de

LINKS

Rezepte mit dem Logo "Geprüfte IN FORM-Rezepte" finden Sie in der **IN FORM Rezeptsammlung**

IN FORM Beitrag "**Leckerer Wurzelgemüse - nicht nur als Beilage fürs Weihnachtsmenü**"

Kompass Ernährung: **Alle Ausgaben**



Link zur Webseite:

<https://in-form8.prod.se.ble.de/wissen/ein-fest-fuer-die-sinne-wohlfuehlen-mit-genu-ss/>