

# TAG DER ERNÄHRUNG

## Sonntag, 7. März 2021

### Bundesweiter Aktionstag der Kneipp-Bewegung

#### Zitat Sebastian Kneipp:

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“

Im Kneipp-Jubiläumsjahr 2021 – Sebastian Kneipp feiert seinen 200. Geburtstag – macht der Kneipp-Bund e.V. mit 5 Aktionstagen auf die Kneipp-Philosophie der fünf Elemente Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung aufmerksam.

Der Kneipp-Bund ist mit seinen 13 Landesverbänden, 1.200 Kneipp-Vereinen, zertifizierten Einrichtungen und Fachverbänden die größte private deutsche Gesundheitsorganisation. Als unabhängiger und gemeinnütziger Dachverband erreichen wir insbesondere durch das ehrenamtliche Engagement unserer Kneipp-Vereine rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen.

#### Zum Aktionstag

- Der Tag der gesunden Ernährung wurde 1998 von dem Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) ins Leben gerufen und findet seit 2007 jährlich am 7. März statt. Dieser Tag ist eine gute Möglichkeit, um sich ganz bewusst mit Ernährung auseinanderzusetzen.
- Ernährung ist eines der Kneippschen Elemente – und wahrscheinlich noch mehr als das. Es geht um gesunde Nahrungsaufnahme, aber auch um das gemeinsame Essen, das Miteinander, den sozialen Austausch und Kommunikation. Wir widmen uns heute speziell diesem Thema. Entscheidend ist nämlich nicht nur, was man isst, sondern wie man es isst. Achtsamkeit und Rituale beim Essen sind wichtig.
- Nehmen Sie den Tag der Ernährung in diesem Jahr für ein gemeinsames Muffins-Backen für die Sonntags-Kaffeetafel – ob in der Familie, ob mit Kindern, Senioren oder gemeinsam mit Freunden – zum Anlass.

# Rezepte

## Unser Kneipp-Tipp für daheim

Wir haben 3 Varianten für Leib & Seele für Sie zum Nachbacken sorgfältig ausgesucht:

### 1. Schoko-Malzkafee-Muffins

Zutaten für den Teig:

- 150 ml Malzkafee
- 50 g Zartbitter-Schokolade
- 180 g weiche Butter
- 120 g Rohrzucker
- 2 Eier
- 220 g Dinkelmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 20 g Kakao
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz



Backofen auf 180° C vorheizen. Muffinformen vorbereiten.

Kaffee stark kochen und 150ml abmessen. Die Schokolade in kleine Stücke hacken und im heißen Kaffee schmelzen lassen.

Die weiche Butter mit dem Rohrzucker schaumig rühren, Eier nacheinander gut unterrühren. Mehl, Mandeln, Kakao, Backpulver und Salz mischen. Abwechselnd mit dem Schoko-Malzkafee kurz und kräftig unter die Eiermasse rühren.

Teig in die Formen füllen. Ca. 20 Minuten backen.

### 2. Vegane Muffins mit Banane und Haferflocken (ohne Zucker und Fett)

Zutaten für den Teig:

- 4 Bananen
- 120 ml Hafermilch oder andere pflanzliche Milch
- 100 g Dinkelmehl
- 80 g zarte Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- Abrieb einer BIO-Zitrone
- 2 TL Saft einer frisch gepressten Zitrone
- Mark einer Vanilleschote



Backofen auf 180° C vorheizen. Muffinformen vorbereiten. Die Bananen zu Mus pürieren. Hafermilch und die restlichen Zutaten kräftig (nicht zu lange) unterrühren. Teig in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen.

### 3. Deftige Variante: Gemüse-Muffins

Zutaten für den Teig:

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 20 g getrocknete Tomaten
- 70 g Mascarpone
- 40 g Butter
- 1 Ei
- 1 EL Essig
- 125 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- Pfeffer und Chili
- Evtl. etwas Hafermilch



Backofen auf 180° C vorheizen. Muffinformen vorbereiten.

Die Zucchini und die Karotte mit einer Reibe zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln klein schneiden, die getrockneten Tomaten fein hacken und beides ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Butter in eine Schüssel geben und in der Mikrowelle schmelzen. Mascarpone dazugeben und solange verrühren, bis es eine homogene Masse ist. Das Ei und den Essig dazugeben, gut verrühren und über das Gemüse geben. Alles zusammen leicht verrühren.

Mehl mit dem Backpulver, dem Salz und den Gewürzen mischen und unter das Gemüse heben. (Scheint die Masse zu trocken, bei Bedarf einen Schuss Hafermilch dazugeben). Gut verrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

Teig in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen leicht abkühlen lassen und aus der Form stürzen.