



EINFACH GUT FÜR DICH & DIE ERDE

Gesunde Rezepte 2.0



Krankenhaus
Waldfriede
Berlin-Zehlendorf


**Johannesstift
Diakonie**



REGIONAL NACHHALTIG GESUND

Eine Initiative zur gesunden und nachhaltigen Ernährung
des Krankenhauses Waldfriede und der Johannesstift Diakonie.



Rezepte für einen gesunden Körper und einen gesunden Planeten

Mit einer ausgewogenen und pflanzenbetonten Ernährung treffen wir täglich eine Entscheidung für die Gesundheit unseres Körpers. Das ist einfacher gesagt als getan.

Um die Grenzen unseres Planeten einzuhalten und langfristig auch bei wachsender Weltbevölkerung die Möglichkeit zu haben, alle Menschen gesund und ausreichend zu ernähren, muss sich unsere Ernährungsweise verändern. Der Fleisch- und Zuckerkonsum müsste sich dabei halbieren und der Verzehr von Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten verdoppeln.

Wie kann das aber gehen? Mit der Planetary Health Diet wurde von Wissenschaftler*innen eine moderne Ernährung definiert, die beide Aspekte vereint: Sie ist gut für unsere Gesundheit und gleichzeitig schont sie die Ressourcen unserer Umwelt.

Wir als Johannesstift Diakonie und Krankenhaus Waldfriede sehen uns daher in der Verantwortung, diese moderne Ernährungsweise auch in unseren Krankenhäusern umzusetzen. Daher haben wir 2023 gemeinsam eine neue Menülinie unter Berücksichtigung der Empfehlungen der Planetary Health Diet und der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelt, und wir freuen uns, diese in den klinischen Alltag zu überführen.

Damit Sie sich aber auch zu Hause inspirieren lassen können, erhalten Sie exklusiv unsere Broschüre mit ausgewählten Rezeptideen, die auf den Prinzipien der Planetary Health Diet basieren. Lassen Sie es sich vor allen Dingen schmecken und tun Sie sich und gleichzeitig unserer Erde etwas Gutes.

Herzliche Grüße

Sabine Köchling
Geschäftsführerin
Johannesstift
Diakonie Services

Bernd Quoß
Vorstand
Krankenhaus Waldfriede

Kristin Gazdag
Leitende Diätassistentin
Johannesstift Diakonie

Amelie Kahl
Leitung des
Interdisziplinären
Ernährungsteams
Krankenhaus Waldfriede

Rauke-Apfel-Smoothie

mit Haferflocken, Leinsamen, Walnüssen und Beerenfrüchten

ZUTATEN für 6 Portionen

240 g Rauke
90 g Apfel, frisch
600 g Vollmilchjoghurt
600 ml Apfelsaft
300 ml Wasser
3 EL Honig
3 EL Rapskernöl
Salz

ZUBEREITUNG

Die Rauke und den Apfel putzen, waschen und in grobe Stücke teilen.
Alle Zutaten zusammen in einen Standmixer geben und vermengen.



SCHON GEWUSST?

Apfel – sekundäre Pflanzenstoffe – entzündungshemmende Wirkung

Kernige Haferkekse

ZUTATEN für ca. 50 Stück

250 g Butter
500 g grobe Haferflocken
200 g Zucker
3 Eier (mittelgroß)
50 g Weizenmehl Type 405
1 TL Backpulver



ZUBEREITUNG

Butter erhitzen, grobe Haferflocken zugeben, gut umrühren und abkühlen lassen.
In der Zwischenzeit Zucker und Eier schaumig rühren, Mehl und Backpulver hinzufügen und zusammen mit Haferflocken zu einem Teig verkneten.

Mit zwei Teelöffeln kleine, flache Plätzchen auf das gefettete Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen backen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Im Ofen

Ober-/Unterhitze: 200 °C
Umluft: 170 °C
Backzeit: 10 – 12 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



SCHON GEWUSST?

Haferflocken – BetaGlucane – Nahrung für die Darmflora

Overnight Oats

mit Haferflocken und Obst

ZUTATEN für 1 Portion

50 g Haferflocken
50 g fettarmer Joghurt
50 g fettarme Milch
100 g Obst wie beispielsweise Äpfel, Birnen, Pflaumen, Beerenfrüchte



ZUBEREITUNG

Das Obst waschen und in kleine Stücke schneiden.

Alle Zutaten miteinander mischen und in ein verschließbares Gefäß geben.

Das Gefäß über Nacht in den Kühlschrank stellen und die Mischung ziehen lassen – fertig ist am nächsten Morgen ein gesunder und leckerer Frühstücksbrei.



SCHON GEWUSST?

Joghurt – Milchsäurekulturen – unterstützt das Immunsystem.

Gerösteter Kürbis auf Feldsalat

mit Ziegenkäse und Walnüssen

ZUTATEN für 1 Portion

60 g Feldsalat
80 g Ziegenfrischkäse
100 g Hokkaidokürbis
30 g Walnüsse
20 g Honig
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Dressing:

1 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl
1 EL Honig
Salz, Pfeffer



SCHON GEWUSST?

Walnüsse – Folsäure – sind für die Zellteilung und für Zellneubildung fördernd.



ZUBEREITUNG

Den Hokkaidokürbis von Strunk und Kernen befreien und in Spalten schneiden. Die Kürbisspalten mit Honig und 1 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Backblech geben. Bei 180 C° mit Umluft 8 Minuten im Backofen garen.

Das Dressing aus Weißweinessig, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Honig herstellen.

Feldsalat putzen, waschen und mit Ziegenfrischkäse und Kürbis auf einen Teller anrichten. Mit Dressing beträufeln.

Pasta

mit rotem Linsenpesto

ZUTATEN für 2 Portionen

250 g Pasta	15 g Walnüsse
Meersalz	1 kleine Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel	3 Zweige Blatt Petersilie
1 EL Rapskernöl	15 g Hartkäse
50 g rote Linsen	1 EL Kefir
50 ml Gemüsebrühe	



ZUBEREITUNG

Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Zwiebel in Ringe schneiden und in 1 EL erhitztem Öl zusammen mit den Zwiebeln und Linsen 3 Minuten unter Wenden andünsten. Anschließend alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten garen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Blatt Petersilie waschen, trocken schütteln und bis auf einige Blätter hacken.

Nüsse, Blatt Petersilie, Knoblauch, restliches Öl und den Hartkäse in einem Mixer zu Pesto verarbeiten.

Pasta und Pesto vermengen und mit den Linsen, der restlichen Blatt Petersilie und einem Klacks Kefir anrichten.



SCHON GEWUSST?

Linsen – reich an Eiweißen und Ballaststoffen – wirken sättigend und blutzuckerregulierend.

Steckrübencremesuppe

mit Walnusstopping

ZUTATEN für 10 Portionen

800 g Kartoffeln, geschält	30 g Walnüsse
1 l Wasser	Zwiebeln
500 ml Sahne	Rapsöl
1 kg Steckrüben	Muskat
	Salz



SCHON GEWUSST?

Rapsöl – Omega-3-Fettsäuren – verbessert die Fließigenschaften des Blutes.

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln, Steckrüben und Kartoffeln schälen, grob würfeln und anschließend waschen.

Öl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten.

Alles mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

Das bissfeste Gemüse pürieren und mit Salz sowie Muskat würzen.

Zum Schluss die Sahne hinzufügen und nochmals nachschmecken.

Walnüsse hacken und ohne Fett in der Pfanne rösten. Anschließend damit die Suppe garnieren.



Gegrillte Forelle mit Backkartoffeln und Gurkensalat

ZUTATEN für 2 Portionen

Gegrillte Forelle:

2 Forellen (küchenfertig)
Salz
Pfeffer
Saft einer halben Zitrone
Dill
Blattpetersilie
3,5 EL Rapsöl
1 kleine Knoblauchzehe

Backkartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln
1 EL Rapsöl
Meersalz

Gurkensalat:

½ Salatgurke
¼ TL Salz
½ TL Pfeffer
1,5 EL Dill
50 ml Rapsöl
1 Knoblauchzehe
½ EL Weißweinessig
150 ml Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

Gegrillte Forelle:

Aus Rapsöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft eine Marinade herstellen. Die Forelle damit reichlich von außen und innen einstreichen. Den Dill in die Bauchhöhle legen und den so vorbereiteten Fisch für 60 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen. Die Fische auf dem Grill bei nicht zu starken Hitze ca. 10 Minuten grillen.

Backkartoffeln:

Kartoffeln waschen und in Wasser garen. Die gegarten Kartoffeln mit dem Rapsöl und dem Meersalz vermischen und auf dem Grill rösten.



Gurkensalat:

Rapsöl in eine Schüssel geben, Knoblauch pressen oder fein hacken und mit Weißweinessig zum Öl geben sowie den Joghurt einrühren. Gurke in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Dill in die Soße geben.



SCHON GEWUSST?

Kartoffeln sind gut für die Darmflora. Beim Abkühlen bildet sich resistente Stärke, die wie ein Ballaststoff wirkt.

Haferfrikadelle und Gemüse-Bulgur-Pfanne mit Sauerrahm-Dip

Haferfrikadelle

ZUTATEN für 2 Portionen

150 g kernige Haferflocken
100 g feine Haferflocken
250 g Speisequark, mager
170 g Gouda, gerieben
2 Eier
1 Zwiebel

Dill
Blattpetersilie
Schnittlauch
Rapsöl zum Braten
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl dünsten.

Die Zwiebeln mit allen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bouletten formen und in einer Pfanne mit Olivenöl braten.



Gemüse-Bulgur-Pfanne

ZUTATEN

150 ml Gemüsebrühe
100 g Bulgur
125 g frische Tomaten
½ rote Zwiebel
½ gelbe Paprika
100 g Zucchini
75 g Zuckerschoten

½ Möhre
2,5 EL Rapsöl
50 g Blattpetersilie
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Bulgur einrühren, vom Herd nehmen und 30 Minuten quellen lassen. Zwiebeln und Gemüse waschen, verputzen und in Würfel schneiden.

1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Paprika, Zucchini, Zuckerschoten und Möhren zugeben und 5 bis 8 Minuten bissfest garen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Petersilie, Zitronensaft, restliches Rapsöl, Salz, Pfeffer und das Gemüse unter den Bulgur mischen.

Alles ca. 20 Minuten ziehen lassen, danach nochmals abschmecken.



SCHON GEWUSST?

Mineralien wie Phosphor, Kalzium, Magnesium und Vitamine B und E machen Bulgur zu einem guten Nährstofflieferanten.



Krankenhaus Waldfriede e.V.

Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité
Argentinische Allee 40
14163 Berlin
www.waldfriede.de

Johannesstift Diakonie

Siemensdamm 50
13629 Berlin
www.johannesstift-diakonie.de



IMPRESSUM:

Johannesstift Diakonie gAG, Siemensdamm 50, 13629 Berlin
STAND: 12/2023 | FOTOS: Adobe Stock