

Das große Kochbuch für Teenager

.....

Einfache Rezepte für junge Köche und Anfänger

Alexander Klein

Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhalt

***Inhalt*..... 3**

***Kapitel 1: Einleitung*.....9**

- 1. Was ist eine Teenager-Diät? 9
- 2. Nährstoffbedürfnisse von Teenagern: Warum sind sie anders? 10
- 3. Vergleich der Teenager-Diät mit anderen Ernährungsformen 14

***Kapitel 2: Desserts, Smoothies Rezepte*.....17**

- Lila Joghurt Mit Walnüssen 18
- Erdnussbutter-joghurt-splitter 18
- 3 Zutaten Müsliriegel 18
- Brokkoli-lauch-gurken-smoothie 19
- Wassermelone Granita 19
- Ganze Frucht-eis Am Stiel 20
- Rübengrüner Smoothie 20
- Wassermelonen Erdbeer Smoothie 20
- Schokoladen Zucchini Proteinriegel 20
- Grüner Pfirsich Smoothie 21
- Papaya-scheiben Mit Pesto 21
- Grüner Stiel-eis 22
- Schoko-makronen 22
- Löwenzahn-smoothie 23
- Pfirsiche Und Sahneis Am Stiel 23

***Kapitel 3: Vorspeisen, Saucen, Dips Und Snacks Rezepte*.....24**

- Bunter Lachs Mit Gemüse 25
- Eier Mit Avocado Und Lachs 25
- Pikante Garnelen 26
- Nudeln Mit Spitzkohl 26
- Brot Mit Butter Und Sardinen 27
- Scharfe Kokos-kohl-suppe 27
- Wassermelonen Salsa 28
- Kalte Melonensuppe 28
- Weißer Bohnenchili Mit Paprika 29
- Spiegelei Mit Erbsen Und Reis 29
- Tapenade 30
- Knuspriger Mozzarella 30
- Kichererbsen-salat 31
- Zweifarbige Curry 31
- Paprika Frischkäse Häppchen 32
- Weichgekochte Eier 32

Hollandaise	32
Bohnen Mit Käse-kruste	33
Süß-saure Soße	33
Knoblauch-brot	34
Aubergine Und Joghurt	34
Nudeln Mit Mango Und Schafskäse	35
Hummus Gurkenbecher	35
Reisnudeln Mit Frischkäse-spinat-sauce	36
Knoblauchbutter	36
Spätzle Mit Pilzen In Sahnesauce	36
Pesto	37
Panierter Camembert	37
Kichererbsen Salat	38
Gefüllte Champignons	38

Kapitel 4: Frühstück Rezepte 39

Couscous Mit Joghurtcreme	40
Quiche Mit Spinat Und Pilzen	40
Buttermilchpfannkuchen Mit Blaubeersirup	41
Beeren-chia-oats	41
Grillkäse	42
Kochen Von Ganzem Fisch	42
Eierteigbrot	43
Bacon-spiegelei-sandwich	43
Feste Polenta	44
Bananen-pancakes	44
Tintenfisch Mit Salz Und Pfeffer	44
Orangenjoghurt Mit Haferflocken	45
Obst-quark Mit Mandeltopping	45
Overnight Oats	46
Frühstücks Burrito Häppchen	46
Panini Mit Gebratenem Gemüse	46
Tofu Joghurt	47
French Toast	47
Frikadellen	48
Steak Fajitas	48
Ravioli Mit Spinat Und Käse	49
Bananen Chiasamen Pfannkuchen	49
Kalbsschnitzel	50
Chinesischer Reisbrei	51
Blubbern Und Quietschen	51
Meeresfrüchte-crêpes	52
Gebratenes Gemüse	52
Obstsalat	53
Risotto	53
Pikante Kartoffeln Nach Indischer Art	54
Brombeer-nektarinen-salat	54

Aprikosenhuhn	55
Joghurt-nuss-müsli Mit Früchten	55
Spaghetti Carbonara (traditionelles Rezept, Ohne Sahne)	55
Käse-rührei	56

Kapitel 5: Suppen und Aufläufe Rezepte57

Moussaka	58
Spinat-Lasagne	58
Auberginenauflauf mit Huhn	59
Zucchini-Feta-Auflauf	59
Ofen-Tortellini	60
Tomaten-Mozzarella-Auflauf	60
Überbackene Nudeln	61
Reis-Hack-Auflauf	61
Spätzle-Schinken-Auflauf	62
Spinat-Nudel-Auflauf	62
Penne-Tomaten-Auflauf	63

Kapitel 6: Salate Rezepte64

Kiwi-salat Mit Granatapfelkernen	65
Heiße Schokolade	65
Brokkoli Apfel Salat	65
Gefüllter Salat Mit Paprika	66
Kartoffel-sandwiches	66
Quinoa Mango Avocado Hühnersalat	67
Schneller Tomaten-salat	67
Frucht-gemüse-brot	68
Salat Mit Birnen, Rucola, Parmesan Und Walnüssen	68
Avocado-paprika-salat	69
Joghurtpfannkuchen	69
Gurkentürmchen	70
Fenchel-sellerie-salat	70
Couscous Salat Mit Brokkoli	71
Nudelsalat Mit Gebratenem Gemüse	71
Lachs-tomaten-salat	72
Bowl Mit Quinoa, Käse, Apfel Und Roten Früchten	72
Piadena Mit Stracchino-käse Und Zucchini	73
Apfel-huhn-salat	73
Knackiger Salat	74
Eismaschine	75
Regenbogen Hühnersalat	75
Mousse Aus Schokolade Und Avocado	76
Kichererbsensalat	76
Erdbeer Kiwi Salat	77

Kapitel 7: Vegetarische, Beilagen Rezepte78

Erdnuss-eintopf.....	79
Gegrillte Jalapeno Poppers	79
Bananensplit Joghurt Parfaits	80
Hexenbällchen	80
Rosmarin Gebratener Kürbis	80
Kubanische Schwarze Bohnen	81
Tomatensuppe Aus Der Mikrowelle	81
Tomaten-quiche	82
Kartoffeln In Der Mikrowelle	82
Quinoa-edamame-salat	83
Gorgonzola Gnocchi	83
Pommes Frites	83
Kürbis-curry	84
Ramen-nudel-salat	84
Blumenkohlpüree	85

Kapitel 8: Hauptspeisen Rezepte 86

Bratkartoffeln Mit Hähnchenbrustfilet	87
Steak Tacos	87
Shrimp And Grits	88
Gemüse-hackfleisch	89
Schweinekotelett Mit Gebratenen Bohnen	90
Hähnchenbrust Mit Banane In Kokossauce	90
Schinken-tomaten-spieße	91
Thunfisch-tomaten-sauce	91
Spaghetti Mit Pecorino Und Pfeffer	91
Marinierte Hähnchenstreifen Mit Gemüse	92
Hähnchen-curry	93
Grünkohl-burger	93
Chili-wraps	94
Schollenfrikadellen	94
Huhn Mit Sojasauce	95
Schnitzel Bolognese	96
Shiitake Rindfleisch Ramen	96
Gurken-lachs-röllchen	97
Schnitzelrollen	97
Bbq Hähnchen Pizza	98
Lachssteak Mit Tomaten Und Thymian	98
Buttermilch Hühnchen	99
Gebratene Wurst Mit Kohl	100
Rumpsteak Mit Bambussprossen	100
Würzige Burrito Schalen	101
Würzige Würstchen	101
Enchiladas	102
Meeresfrüchte-spieße	102

Zucchinisuppe Mit Lachseinlage	103
Taco	104
Reisfleisch	104
Schwertfisch-tartar	105
Putencurry Mit Rucola	105
Gefüllte Käse-schinken-pfannkuchen	106
Tintenfisch Mit Paprika-chili-füllung	106
Knuspriger Lachs	107
Hühnchen Nach Indonesischer Art	107
Gemischte Bohnen Mit Fleisch	108
Gurke Mit Thunfischfüllung	108
Lachs Mit Dill-dip	109

Kapitel 9: Nudel, Reis Rezepte 110

Spinat Penne	111
Käsige Ramen Mit Garnelen	111
Käsige Spaghetti-nudeln	111
Schnellster Mac N' Cheese	112
Gesundheit Gewissen Mac Und Käse	112
Lachs-sahne Nudeln	113
Käsespaghettinudeln Mit Putenfleisch	113
Käsige Nudeln	114
Spinat-bandnudeln	114
Sesam-ramen-krautsalat	114
Makkaroni-käse-suppe	115
Salami-penne	115
Pasta Mit Ziegenkäse-sauce	116

Kapitel 10: Mehr Teenager Rezepte 117

Streusel Aus Apfel Und Rhabarber	118
Mehlfreier Schokoladenkuchen	118
Nudeln Mit Wurst	119
Brandy Schnappt Zu	119
Crème Brulee	120
Champagner-risotto	120
Mandelbrot	121
Parmesan-knoblauch Kartoffeln	121
Reis-gemüse-pfanne	122
Nudeln Mit Gorgonzola Und Walnüssen	122
Nudeln Mit Ricotta	123
Kroketten	123
Nudeln Mit Zitrone Und Thunfisch	123
Knusprige Spaghetti Mit Sardellen	124
Gebackene Süßkartoffel	125
Nudeln Mit Zwiebeln Und Lachs	125
Kartoffelpuffer	125

Veggie Fladenbrot	126
Erdnussbutter-kekse	127
Spaghetti Mit Knoblauch, öl Und Chili	127
Geräucherte Nudeln	128
Nudeln Mit Zucchini, Thymian Und Zitrone	128
Würzige Spaghetti	129
Spinatspätzle Mit Speck Und Sahne	129
Kokosnuss-eis	130
Djuvec-reis	131
Stampfkartoffeln	131
Berg-risotto	131
Spaghetti Mit Spinat Und Ricotta	132
Penne Mit Schinken, Sahne Und Erbsen	133

***Index*..... 134**



Kapitel 1: Einleitung

Die Teenagerjahre sind eine der wichtigsten Entwicklungsphasen im menschlichen Leben. Während dieser Zeit durchläuft der Körper eines Jugendlichen immense körperliche, geistige und emotionale Veränderungen. Das Wachstum beschleunigt sich, der Hormonhaushalt verändert sich drastisch, und auch das Gehirn entwickelt sich weiter. All diese Prozesse erfordern eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung, um den Körper mit der Energie und den Nährstoffen zu versorgen, die er benötigt.

Eine gut durchdachte Ernährung für Teenager ist daher entscheidend, um sicherzustellen, dass sie die notwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Fette und Kohlenhydrate erhalten, um ihr Wachstum und ihre allgemeine Gesundheit zu unterstützen. Es geht jedoch nicht nur um körperliches Wachstum – auch die geistige Entwicklung und das emotionale Wohlbefinden eines Teenagers hängen stark von der richtigen Ernährung ab.

1. Was ist eine Teenager-Diät?

Die „Teenager-Diät“ bezieht sich auf eine Ernährungsweise, die speziell auf die Bedürfnisse von Jugendlichen zwischen 13 und 19 Jahren zugeschnitten ist. Diese Phase des Lebens ist geprägt von schnellem Wachstum und Veränderungen im Körper, weshalb Teenager andere Nährstoffanforderungen haben als Kinder oder Erwachsene.



Eine Teenager-Diät ist nicht nur darauf ausgerichtet, Wachstum und Entwicklung zu unterstützen, sondern auch die besonderen Herausforderungen, die mit dieser Lebensphase verbunden sind, zu bewältigen. Dazu gehören:

Verstärktes körperliches Wachstum: In der Pubertät wachsen Teenager oft in die Höhe und nehmen an Muskelmasse zu, weshalb sie einen höheren Bedarf an Kalorien und bestimmten Nährstoffen haben.

Veränderte Hormonproduktion: Der Anstieg von Hormonen wie Testosteron und Östrogen in der Pubertät verändert den Nährstoffbedarf und beeinflusst die Verteilung von Fett und Muskelmasse im Körper.

Zunehmende geistige Anforderungen: Die Schuljahre und die sozialen Herausforderungen während der Teenagerzeit erfordern eine gute geistige Leistungsfähigkeit, die stark von der Ernährung beeinflusst wird.

2. Nährstoffbedürfnisse von Teenagern: Warum sind sie anders?

Der Körper eines Teenagers befindet sich in einer einzigartigen Entwicklungsphase, was die Ernährung zu einem der wichtigsten Faktoren für eine gesunde Entwicklung macht. Eine ausgewogene Ernährung kann nicht nur das körperliche Wachstum fördern, sondern auch die geistige Klarheit, das emotionale Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit in der Schule und beim Sport steigern.



2.1 Kalorienbedarf von Teenagern

Teenager haben im Allgemeinen einen höheren Kalorienbedarf als Kinder oder Erwachsene, da ihr Körper Energie für das Wachstum und die körperliche Aktivität benötigt. Dieser Kalorienbedarf variiert jedoch je nach Alter, Geschlecht und Aktivitätsniveau. Ein männlicher Teenager im Alter von 14 bis 18 Jahren benötigt in der Regel zwischen 2.200 und 3.200 Kalorien pro Tag, während ein weiblicher Teenager im gleichen Alter zwischen 1.800 und 2.400 Kalorien benötigt.

Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle Kalorien gleich sind. Während es verlockend sein mag, kalorienreiche, aber nährstoffarme Lebensmittel wie Fast Food oder Snacks zu konsumieren, sollten die Kalorien hauptsächlich aus vollwertigen und nährstoffreichen Lebensmitteln stammen.

2.2 Proteine für den Muskelaufbau

Proteine spielen eine zentrale Rolle im Wachstum von Muskeln und Gewebe, und während der Teenagerjahre ist der Bedarf an Proteinen besonders hoch. Jugendliche, die sportlich aktiv sind, benötigen eine erhöhte Menge an Eiweiß, um Muskelgewebe zu reparieren und aufzubauen. Quellen für hochwertiges Protein sind unter anderem:



- **Mageres Fleisch wie Hähnchen oder Pute**
- **Fisch und Meeresfrüchte**
- **Eier**
- **Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen**

- **Nüsse und Samen**
- **Milchprodukte wie Joghurt und Käse**

Ein Teenager sollte etwa 10-30% seiner täglichen Kalorien aus Proteinen beziehen, was in etwa 45-65 Gramm pro Tag entspricht, je nach Gewicht und Aktivitätsniveau.

2.3 Kohlenhydrate: Die wichtigste Energiequelle

Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für Teenager, besonders für solche, die körperlich aktiv sind. Kohlenhydrate werden im Körper in Glukose umgewandelt, die als Brennstoff für das Gehirn, die Muskeln und andere Organe dient. Teenager sollten auf komplexe Kohlenhydrate setzen, die in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst enthalten sind. Diese liefern nicht nur langfristige Energie, sondern auch wichtige Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen und das Risiko für Übergewicht und chronische Krankheiten verringern.

Vermeiden sollten Jugendliche hingegen raffinierte Kohlenhydrate wie Zucker, Limonaden und stark verarbeitete Snacks. Diese Lebensmittel führen oft zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckers, gefolgt von einem plötzlichen Abfall, der zu Energiemangel und Heißhunger führen kann.

2.4 Gesunde Fette für Gehirn und Körper

Fett wird oft missverstanden, spielt aber eine entscheidende Rolle in der Ernährung von Teenagern. Gesunde Fette sind essenziell für die Entwicklung des Gehirns, die Hormonproduktion und die allgemeine Gesundheit. Zu den gesunden Fetten gehören:

Ungesättigte Fette: Diese sind in Lebensmitteln wie Avocados, Nüssen, Olivenöl und Fisch enthalten. Sie tragen zur Herzgesundheit bei und unterstützen die kognitive Funktion.



Omega-3-Fettsäuren: Diese speziellen Fettsäuren, die in fettem Fisch wie Lachs und in Chiasamen oder Leinsamen vorkommen, sind besonders wichtig für die Entwicklung des Gehirns und können die Konzentration und Stimmung eines Teenagers positiv beeinflussen.

Fette sollten etwa 25-35% der täglichen Kalorienaufnahme ausmachen, wobei der Fokus auf ungesättigten Fetten liegen sollte.

2.5 Vitamine und Mineralstoffe: Bausteine für eine gesunde Entwicklung

Vitamine und Mineralstoffe sind in der Teenager-Diät von größter Bedeutung. Sie unterstützen das Immunsystem, fördern das Knochenwachstum und sind an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Wichtige Nährstoffe, auf die Teenager achten sollten, sind:

Kalzium: Für die Knochenentwicklung und Knochendichte ist Kalzium unverzichtbar. In der Pubertät werden etwa 90% der Knochendichte gebildet, und Teenager sollten täglich etwa 1.300 mg Kalzium zu sich nehmen. Gute Quellen sind Milchprodukte, angereicherte pflanzliche Milch, grünes Blattgemüse und Mandeln.

Eisen: Eisen ist notwendig für die Produktion von Hämoglobin, dem Molekül, das den Sauerstoff im Blut transportiert. Teenager, insbesondere Mädchen, die ihre Menstruation haben, benötigen ausreichend Eisen, um Anämie zu verhindern. Quellen für Eisen sind rotes Fleisch, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

Vitamin D: Dieses Vitamin ist entscheidend für die Kalziumaufnahme und unterstützt das Immunsystem. Vitamin D wird in der Haut durch Sonnenlicht produziert, aber es kann auch durch Lebensmittel wie fetten Fisch, Eier und angereicherte Milchprodukte aufgenommen werden.



3. Vergleich der Teenager-Diät mit anderen Ernährungsformen

Um die Einzigartigkeit der Teenager-Diät besser zu verstehen, ist es wichtig, sie im Vergleich zu anderen Ernährungsformen zu betrachten, die oft in verschiedenen Lebensphasen oder für spezifische Gesundheitsziele empfohlen werden. Während viele dieser Diäten allgemeine Ernährungsrichtlinien fördern, sind die speziellen Anforderungen von Teenagern einzigartig, insbesondere aufgrund der körperlichen und geistigen Veränderungen, die in dieser Lebensphase auftreten.

3.1 Teenager-Diät vs. Erwachsenen-Diät

Die Ernährungsbedürfnisse von Teenagern unterscheiden sich stark von denen von Erwachsenen. Während Erwachsene oft eine ausgewogene Ernährung aufrechterhalten, um ihre Gesundheit zu stabilisieren, hat die Ernährung von Teenagern das primäre Ziel, das Wachstum zu unterstützen und den Energiebedarf für ihre Entwicklungsphase zu decken. Im Vergleich dazu haben Erwachsene tendenziell einen niedrigeren Kalorienbedarf, da ihr Wachstum abgeschlossen ist und sie weniger körperliche Aktivität benötigen, um den Energiebedarf zu decken.

Kalorienbedarf: Teenager benötigen aufgrund des Wachstums und der hohen Aktivität mehr Kalorien als Erwachsene. Ein Teenager kann zwischen 2.200 und 3.200 Kalorien pro Tag benötigen, während ein Erwachsener möglicherweise nur 1.800 bis 2.500 Kalorien pro Tag verbraucht.



Nährstoffbedarf: Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist bei Teenagern ebenfalls höher, insbesondere an Kalzium und Eisen, die für das Knochenwachstum und die Blutbildung