



DAEM Webinar NutriREVA Rezeptmappe

FINAL lesbar · 6 Portionen ·
vollständige DGE/FBDG-Analysen

Umfang	Regel
Pasta-Rezepte	4 Varianten · Vergleich gegeneinander
Rotkohlsalat	Einzelanalyse · keine Vergleichswertung
Cookies	Einzelanalyse · keine Vergleichswertung



DGE/FBDG-Analyse: lesbares Prüfraster

Rezeptbezogene Lebensmittelgruppenanalyse; keine patientenindividuelle Therapieanweisung.

DGE/FBDG-Baustein	Operationalisierung in dieser Mappe
Pflanzenbetont	> 3/4 pflanzliche Lebensmittel und < 1/4 tierische Lebensmittel als Orientierungsbild.
Gemüse & Obst	Mindestens 5 Portionen pro Tag; Gemüse/Obst bleiben mengenmäßig wichtige Gruppen.
Vollkorn	Bei Getreideprodukten ist Vollkorn die bevorzugte Wahl.
Hülsenfrüchte & Nüsse	Hülsenfrüchte regelmäßig; Nüsse/Saaten als eigene relevante Gruppe.
Pflanzliche Öle	Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl bevorzugen.
Fleisch/Wurst	Wenn Fleisch/Wurst: höchstens 300 g pro Woche.
Süßes/Salziges/Fettiges	Bewusst begrenzen; Salz, Zucker, Fett und Portionsgröße prüfen.

Grenzregel

- Pasta-Rezepte werden weiterhin gegeneinander verglichen.
- Rotkohlsalat und Cookies erhalten vollständige Einzelanalysen.
- Keine Rangfolge zwischen Snack/Beilage und Pasta-Hauptgerichten.

Pasta-Rezepte: Referenzwerte pro Portion

Alle Werte pro Portion; 6 Zielpportionen ändern die Portionswerte nicht.



838 kcal

Energie

44,8 g

Protein

19,5 g

Ballastst.

1,580 kg

CO₂e



720 kcal

Energie

34,2 g

Protein

21,1 g

Ballastst.

1,055 kg

CO₂e



696 kcal

Energie

31,3 g

Protein

25,2 g

Ballastst.

0,514 kg

CO₂e



682 kcal

Energie

31,0 g

Protein

24,3 g

Ballastst.

0,561 kg

CO₂e

Variante	CO ₂ e Δ vs. 100 % Rind	DGE/FBDG-Lesart
50 % Rind / 50 % Gemüse	-0,525 kg/Portion	Rind reduziert, Gemüse erhöht
Rote Linsen	-1,066 kg/Portion	Hülsenfrucht als Leitbaustein
veganes Hack + Gemüse	-1,019 kg/Portion	Fleischfrei; Produktprofil prüfen

Pasta-Vergleich: DGE/FBDG-Kriterien

Vergleich der konkreten Rezepthebel, keine pauschale Gesamtwertung.

Kriterium	100 % Rind	50/50	Rote Linsen	Veganes Hack
Vollkorn	erfüllt	erfüllt	erfüllt	erfüllt
Gemüse	Tomate + Wurzelgemüse	mehr Gemüse	Gemüse + Linsen	mehr Gemüse
Hülsenfrüchte	fehlt	fehlt	direkt enthalten	produktabhängig
Pflanzl. Öl	Olivenöl	Olivenöl	Olivenöl	Olivenöl
Fleisch/Wurst	125 g Rind/P	62,5 g Rind/P	fleischfrei	fleischfrei
Prüfpunkt	ges. FS/Salz	Salz/Fleischmenge	Brühe/Salz	Produkt-Salz/Fett

Lesart

- DGE/FBDG wird über Lebensmittelgruppen und Rezepthebel gelesen.
- Die starke Verbesserung entsteht durch Rindreduktion/-ersatz, mehr Gemüse und Hülsenfrüchte.
- Produktalternativen werden nicht automatisch wie unverarbeitete Hülsenfrüchte bewertet.

CO2e pro Portion und Haupthebel

CO2e ergänzt die DGE/FBDG-Analyse; es ersetzt keine medizinische oder ernährungspraktische Einordnung.



Variante	Hauptbeiträge / Rezeptlogik
100 % Rind	Rinderhack dominiert die CO2e-Bilanz; Referenzlinie.
50/50	Halbierte Rindkomponente plus mehr Gemüse.
Rote Linsen	Fleischfrei; Linsen als direkte Hülsenfruchtkomponente.
Veganes Hack	Fleischfrei; Produktprofil und Verarbeitung transparent prüfen.

Kommunikationsregel im Kurs

- CO2e nie isoliert ausweisen.
- Immer gemeinsam mit Vollkorn, Gemüse, Hülsenfrüchten, Salz/Fett und Portionslogik erläutern.
- Salat und Cookies werden nicht in diesen Pasta-Vergleich einbezogen.

DGE/FBDG Einzelanalyse: Bolognese mit Rinderhack

750 g Rinderhack · 750 g Vollkorn-Spaghetti · Tomaten/Passata · Möhre/Sellerie · Olivenöl · Kräuter



838 kcal

Energie

44,8 g

Protein

1,580 kg

CO₂e

19,5 g

Ballaststoffe

10,5 g

ges. FS

PASTA-VERGLEICH

Baustein	DGE/FBDG-Einordnung
Vollkorn	125 g trockene Vollkorn-Spaghetti pro Portion; klarer Vollkornbezug.
Gemüse/Obst	Tomaten/Passata plus Möhre/Sellerie; Gemüsebezug vorhanden.
Hülsenfrüchte/Nüsse	Nicht enthalten.
Pflanzliche Öle	Olivenöl als pflanzliches Öl enthalten.
Fleisch/Wurst	125 g Rinderhack pro Portion = ca. 42 % der 300-g/Woche-Orientierung.
Süß/Salzig/Fettig	Gesättigte Fettsäuren und Salz-/Abschmeckbereich im Review behalten.

Bewertung ohne Überlappung: Bolognese mit Rinderhack

Stärken, Prüfpunkte und Praxishebel getrennt dargestellt.

Stärken

- Vollkornbasis, Tomaten-/Gemüseanteil und pflanzliches Öl sind DGE-kompatible Bausteine.
- Hohe Proteinmenge pro Portion.
- Als Referenzrezept fachlich nachvollziehbar.

Prüfpunkte

- Rindfleischmenge pro Portion ist hoch.
- Wochenmenge Fleisch/Wurst, gesättigte Fettsäuren und Salz sind zentrale Prüfpunkte.
- Nicht als pflanzenbetonte Leitvariante kommunizieren.

Praxishebel

- Als Referenzrezept dokumentieren.
- 50/50, Linsen oder veganes Hack als konkrete Ersatzszenarien zeigen.
- Portion und Wochenkontext im Kurs sichtbar machen.

Bestandteil des Pasta-Vergleichs.

DGE/FBDG Einzelanalyse: Bolognese mit Gemüse und Rinderhack

375 g Rinderhack · mehr Gemüse: Möhre, Paprika, Champignons, Sellerie · 750 g Vollkorn-Spaghetti



720 kcal

Energie

34,2 g

Protein

1,055 kg

CO₂e

21,1 g

Ballaststoffe

5,9 g

ges. FS

PASTA-VERGLEICH

Baustein	DGE/FBDG-Einordnung
Vollkorn	125 g trockene Vollkorn-Spaghetti pro Portion.
Gemüse/Obst	Gemüseanteil gegenüber Referenz erhöht; Paprika und Champignons ergänzen Möhre/Sellerie.
Hülsenfrüchte/Nüsse	Nicht enthalten.
Pflanzliche Öle	Olivenöl als pflanzliches Öl enthalten.
Fleisch/Wurst	62,5 g Rinderhack pro Portion = ca. 21 % der 300-g/Woche-Orientierung.
Süß/Salzig/Fettig	Sättigungs- und Geschmackslogik bleibt erhalten; Salzbereich weiter reviewen.

Bewertung ohne Überlappung: Bolognese mit Gemüse und Rinderhack

Stärken, Prüfpunkte und Praxishebel getrennt dargestellt.

Stärken

- Alltagsnaher Reduktionshebel bei gleichem Rezepttyp.
- Halbierte Rindkomponente und höherer Gemüseanteil.
- CO₂e und gesättigte Fettsäuren sinken deutlich.

Prüfpunkte

- Fleisch bleibt Bestandteil des Gerichts.
- Weitere DGE-Annäherung wäre durch Hülsenfrüchte möglich.
- Salz-/Brühe-/Abschmecklogik im Review halten.

Praxishebel

- Als Übergangsvariante im Unterricht zeigen.
- Geschmack, Sättigung und Klimawirkung nebeneinander kommunizieren.
- Vergleich zur Rinderhack-Referenz transparent lassen.

Bestandteil des Pasta-Vergleichs.

DGE/FBDG Einzelanalyse: Bolognese mit roten Linsen

225 g rote Linsen · Gemüsebasis · Tomaten/Passata · 750 g Vollkorn-Spaghetti · kein Fleisch



696 kcal

Energie

31,3 g

Protein

0,514 kg

CO2e

25,2 g

Ballaststoffe

1,0 g

ges. FS

PASTA-VERGLEICH

Baustein	DGE/FBDG-Einordnung
Vollkorn	125 g trockene Vollkorn-Spaghetti pro Portion.
Gemüse/Obst	Tomaten/Passata plus Gemüse; Gemüsebezug innerhalb der Pasta-Gruppe stark.
Hülsenfrüchte/Nüsse	37,5 g rote Linsen trocken pro Portion: direkte Hülsenfruchtkomponente.
Pflanzliche Öle	Oliveöl als pflanzliches Öl enthalten.
Fleisch/Wurst	Fleischnurfrei; keine Rindfleischmenge.
Süß/Salzig/Fettig	Niedrige gesättigte Fettsäuren; Salz/Brühe/Abschmecken im Review behalten.

Bewertung ohne Überlappung: Bolognese mit roten Linsen

Stärken, Prüfpunkte und Praxishebel getrennt dargestellt.

Stärken

- Sehr starke DGE/FBDG-Passung: Vollkorn + Gemüse + Hülsenfrüchte + fleischfrei.
- Höchste Ballaststoffmenge der Pasta-Gruppe.
- Niedriger CO2e-Wert bei hoher Proteinmenge.

Prüfpunkte

- Verträglichkeit und Gargrad der Linsen beachten.
- Salz der Brühe/Sauce prüfen.
- Proteinqualität im Gesamtmuster betrachten.

Praxishebel

- Als DGE/FBDG-Leitvariante im Kurs geeignet.
- Hülsenfrüchte praktisch und geschmacklich erfahrbar machen.
- Vergleich zu Rind/50:50/veganem Hack beibehalten.

Bestandteil des Pasta-Vergleichs.

DGE/FBDG Einzelanalyse: Bolognese mit Gemüse und veganem Hack

375 g veganes Hack · Gemüsebasis · Tomaten/Passata · 750 g Vollkorn-Spaghetti · kein Fleisch



682 kcal

Energie

31,0 g

Protein

0,561 kg

CO₂e

24,3 g

Ballaststoffe

4,4 g

ges. FS

PASTA-VERGLEICH

Baustein	DGE/FBDG-Einordnung
Vollkorn	125 g trockene Vollkorn-Spaghetti pro Portion.
Gemüse/Obst	Gemüseanteil hoch: Tomaten/Passata, Möhre, Sellerie, Paprika, Champignons.
Hülsenfrüchte/Nüsse	Nur direkt, wenn Produktbasis leguminosenbasiert ist; sonst separat führen.
Pflanzliche Öle	Olivenöl enthalten; Fettprofil zusätzlich vom veganen Hack abhängig.
Fleisch/Wurst	Fleischfrei; kein Beitrag zur Wochenmenge Fleisch/Wurst.
Süß/Salzig/Fettig	Produktprofil prüfen: Salz, gesättigte FS und Verarbeitungsgrad nicht pauschal positiv werten.

Bewertung ohne Überlappung: Bolognese mit Gemüse und veganem Hack

Stärken, Prüfpunkte und Praxishebel getrennt dargestellt.

Stärken

- Fleischfrei, gemüserreich und mit Vollkornbasis.
- Deutliche CO₂e-Reduktion gegenüber Rind.
- Hohe Ballaststoffdichte bei guter Proteinmenge.

Prüfpunkte

- Kein automatischer Hülsenfrucht-Ersatz, solange Produktbasis/Mikrodaten nicht eindeutig sind.
- Salz-/Fettprofil produktspezifisch prüfen.
- Verarbeitungsgrad transparent ansprechen.

Praxishebel

- Als Produktalternative auswerten.
- Zutatenliste und Salz-/Fettprofil im Unterricht sichtbar machen.
- Nicht pauschal mit unverarbeiteten Hülsenfrüchten gleichsetzen.

Bestandteil des Pasta-Vergleichs.

DGE/FBDG Einzelanalyse: Knackiger Rotkohlsalat

Rotkohl · Zwiebel · Lauchzwiebeln · Petersilie · Essig/Wasser · Olivenöl · optimiert mit Kürbiskernen/Nussmix



242 kcal

Energie

5,3 g

Protein

0,123 kg

CO₂e

5,7 g

Ballaststoffe

2,4 g

ges. FS

EINZELANALYSE

Baustein	DGE/FBDG-Einordnung
Gemüse/Obst	Kohlgemüse dominiert; als Gemüsebeilage sehr DGE-nah. Apfel kann Obstanteil ergänzen.
Hülsenfrüchte/Nüsse	Optimierte Variante mit Kürbiskernen/Nussmix stärkt den Nuss-/Saatenbezug.
Vollkorn	Nicht Bestandteil; als Salatbeilage mit Vollkornkomponente kombinierbar.
Pflanzliche Öle	Olivenöl als pflanzliches Öl; Menge bewusst dosieren.
Fleisch/Wurst	Optimierte Auswertung ohne Speck/Schinken; dadurch fleischfrei.
Süß/Salzig/Fettig	Salz, Brühe und Ölmenge sind die relevanten Steuerpunkte.

Bewertung ohne Überlappung: Knackiger Rotkohlsalat

Stärken, Prüfpunkte und Praxishebel getrennt dargestellt.

Stärken

- Sehr starker Gemüsebezug.
- Fleischfreie Topping-Variante unterstützt pflanzenbetontes Essen.
- Als Beilage sensorisch und didaktisch gut geeignet.

Prüfpunkte

- Rohkostverträglichkeit beachten.
- Salz/Brühe und Ölmenge prüfen.
- Allein keine vollständige Hauptmahlzeit.

Praxishebel

- Als DGE-nahe Beilage einsetzen.
- Mit Vollkorn und Proteinbaustein zu einer Mahlzeit ergänzen.
- Optimierte Variante ohne Speck/Schinken dokumentieren.

Einzelanalyse; keine Bewertung gegen Pasta-Varianten.

DGE/FBDG Einzelanalyse: Cookies nach amerikanischer Art

Margarine/Butteroption · Zucker/Vollrohrzucker · Ei · Mehl · Schokolade · Haferflocken · optionale Nüsse/Früchte



280 kcal

Energie

3,6 g

Protein

0,092 kg

CO₂e

2,4 g

Ballaststoffe

4,1 g

ges. FS

EINZELANALYSE

Baustein	DGE/FBDG-Einordnung
Gemüse/Obst	Kein Gemüsebezug; optionale Trockenfrüchte ändern die Einordnung nur begrenzt.
Hülsenfrüchte/Nüsse	Nur bei Nussoption direkter Nussbezug; sonst primär Süßgebäck.
Vollkorn	Haferflocken/Haferkleie und ggf. Vollkornmehl verbessern Getreidequalität.
Pflanzliche Öle	Optimierte Margarinevariante statt Butter kann Fettprofil verbessern; Produktprofil prüfen.
Fleisch/Wurst	Nicht relevant.
Süß/Salzig/Fettig	DGE-Kernpunkt: Süßes/Fettiges bewusst begrenzen; Portion und Häufigkeit steuern.

Bewertung ohne Überlappung: Cookies nach amerikanischer Art

Stärken, Prüfpunkte und Praxishebel getrennt dargestellt.

Stärken

- Haferflocken/Haferkleie und Nussoption ermöglichen bessere Gebäckrezeptur als reines Weißmehlgebäck.
- Kann als Optimierungsbeispiel für Snack-/Gebäckrezepturen dienen.
- Klare Portionierung möglich.

Prüfpunkte

- Zucker, Fett, Schokolade und Energiedichte bleiben bestimmend.
- Nicht als DGE-Kernmahlzeit ausweisen.
- Stückgewicht und Varianten im Kurs finalisieren.

Praxishebel

- Als Genuss-/Snackrezept mit klarer Portionierung lehren.
- Optimierungsvarianten zeigen: Haferkleie, Nüsse, Vollkornmehl, Margarineprofil.
- Nicht mit Pasta-Hauptgerichten vergleichen.

Einzelanalyse; keine Bewertung gegen Pasta-Varianten.

Werte pro 100 g und offene Prüfpunkte

100-g-Werte dienen der Vergleichbarkeit; Rezeptfunktion und Portion bleiben entscheidend.

Rezept	kcal/100 g	Protein	Fett	ges. FS	Ballastst.	CO2e/kg
100 % Rinderhack	165,6	8,9 g	5,8 g	2,1 g	3,9 g	3,12 kg
50 % Rind / 50 % Gemüse	133,1	6,3 g	3,5 g	1,1 g	3,9 g	1,95 kg
Rote Linsen	134,9	6,1 g	1,5 g	0,2 g	4,9 g	1,00 kg
Veganes Hack + Gemüse	126,1	5,7 g	2,7 g	0,8 g	4,5 g	1,04 kg
Rotkohlsalat	80,9	1,8 g	5,5 g	0,8 g	1,9 g	0,41 kg
Cookies	451,6	5,8 g	23,2 g	6,6 g	3,9 g	1,48 kg

Offener Punkt	Regel
Salz/Abschmecken	Bereichsangaben nicht still fixieren.
Gewürze/Kräuter	Keine Proxy-Mikros bei fehlenden Mengen.
Produktalternativen	Veganes Hack produktspezifisch prüfen.
Cookies	Stückgewicht und Varianten finalisieren.
Rotkohl	Rohgewicht als Bereich bzw. Human Review.

Quellen, Methodik und Medienstatus

Lesbare finale Arbeitsfassung; PRE-RELEASE bleibt bis finalem Produkt-/Massencheck bestehen.

Bereich	Quelle / Methode
Rezeptquelle	DAEM Webinar_Rezepte_daem_30.9.26: Bolognese-Varianten, Rotkohlsalat, Cookies.
Skalierung	Ziel: 6 Portionen. Portionswerte bleiben bei linearer Skalierung unverändert.
Pasta-Vergleich	Vergleich ausschließlich innerhalb der vier Pasta-Rezepte.
DGE/FBDG	DGE 2024: pflanzenbetont, Vollkorn, Hülsenfrüchte/Nüsse, pflanzliche Öle, Fleischbegrenzung, Süßes/Salziges/Fettiges begrenzen.
Berechnung	PRE-Release: lineare Skalierung, keine stillen Schätzungen für nicht quantifizierte Salz-/Gewürzbereiche.
Medien	Header-/Logo-Ressource und TK-Originalansichten aus der aktuellen Nutzerfreigabe.



Kanonische Teaching-Kitchen-Originalansichten

Wissenschaftliche Vorsicht

- Keine patientenindividuelle Therapieanordnung.
- Individuelle Faktoren bleiben zu berücksichtigen: Diagnose, Medikation, Bedarf, Verträglichkeit und Versorgungskontext.